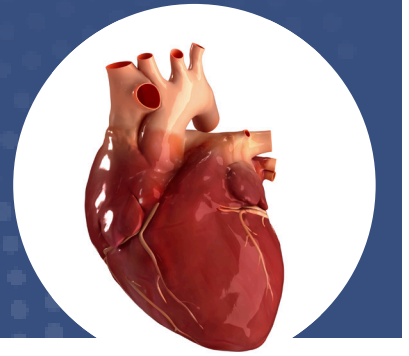


¿Qué es la enfermedad del corazón?

Muchas enfermedades pueden afectar el corazón. Estas incluyen enfermedades de los vasos sanguíneos del corazón (conocidas como enfermedades de las arterias coronarias), problemas con el ritmo del corazón (conocidos como arritmias) y enfermedades de las válvulas del corazón. Con frecuencia, usamos el término "enfermedad del corazón" para indicar una enfermedad de las arterias coronarias (EAC).



¿QUE SENTIRÍA SI TUVIERA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN EN LOS VASOS SANGUÍNEOS? (EAC)?

- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Brazo izquierdo insensible o dolorido
- Mandíbula insensible o dormida

Si tiene alguno de estos síntomas cuando está haciendo ejercicio, pare su ejercicio y busque atención médica. Si persiste a pesar de estar descansando, podría ser un síntoma de ataque del corazón lo que es una emergencia.

¿QUÉ AUMENTA EL RIESGO DE EAC?

- Niveles altos de azúcar en la sangre (diabetes)
- Presión sanguínea alta (hipertensión)
- Historial familiar de EAC
- Colesterol alto
- Fumar
- Edad avanzada
- Estrés
- Inactividad física
- Mala alimentación
- Consumo de alcohol excesivo
- Obesidad (sobrepeso)

¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR EL RIESGO?

- Dejar de fumar
- Aumentar la actividad física

- Seguir una dieta para un corazón saludable
- Perder peso
- Limitar el consumo de alcohol

DEJAR DE FUMAR

- Hable con un profesional de salud sobre su motivación y los dificultades en dejarlo.
- Trate de empezar reduciendo el número de cigarrillos que fuma cada día.
- Llame al 877-44U-QUIT (877-448-7848) para recibir consejos sobre cómo dejar de fumar.



LA ACTIVIDAD FÍSICA

La Asociación Americana del Corazón recomienda 30 minutos de ejercicio moderado 5 veces a la semana. Busque algo que le guste, como:

- Caminar deprisa
- Jardinería
- Andar en bicicleta
- Ejercicio aeróbico en el agua



LAS TERAPIAS FÍSICO-ESPIRITUALES PARA MANEJAR EL ESTRÉS

- Yoga, meditación y tai chi reduce el estrés y mantiene la buena forma física.
- Hipnosis le ayuda a dejar de fumar.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Hay muchas dietas y alimentos que pueden prevenir la enfermedad del corazón. Consulte con un profesional de salud sobre lo que le conviene más a usted.

- La dieta mediterránea puede disminuir la probabilidad de EAC. Incluye vegetales abundantes, grasas saludables como el aceite de oliva y mucho pescado.

- La dieta DASH puede reducir la presión sanguínea. Incluye fruta y vegetales abundantes, alimentos con mucha fibra, y bajo consumo de sal.
- ¡Comer nueces con regularidad pueden mantener el corazón sano!

For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/enfermedaddelcorazon



¿HAY SUPLEMENTOS HERBALES O DIETÉTICOS QUE DEBERÍA TOMAR?

Antes de tomar una hierba o suplemento nutricional consulte con un profesional de salud. Por ejemplo, si tiene insuficiencia cardíaca congestiva, el suplemento nutricional coenzima Q10 puede ayudarle pero también puede tener efectos secundarios adversos.

NOTAS DEL PACIENTE

Two columns of horizontal blue lines for patient notes.