

# La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en los Estados Unidos.

Más de 600,000 estadounidenses mueren de enfermedad cardíaca cada año.<sup>1</sup>

## ¿Qué es la enfermedad cardíaca?

Existen varias afecciones del corazón que se consideran enfermedad cardíaca. El tipo más común de cardiopatía es la enfermedad de las arterias coronarias. Esto puede causar un infarto. Algunos tipos de cardiopatías pueden involucrar las válvulas del corazón o es posible que el corazón no bombee bien. Esto puede causar insuficiencia cardíaca. Algunas personas nacen con enfermedad cardíaca.

## Riesgos de la enfermedad cardíaca

Cualquier persona puede desarrollar una cardiopatía, inclusive los niños. Ocurre cuando una sustancia llamada placa se acumula en las arterias. Esto puede hacer que sus arterias se estrechen con el tiempo. También puede reducir el flujo sanguíneo al corazón.

Su edad y sus antecedentes familiares pueden aumentar su riesgo de padecer enfermedad cardíaca. Lo siguiente también puede aumentar su riesgo:

- Fumar y otras formas de consumo de tabaco.
- Comer una dieta poco saludable.
- No hacer suficiente ejercicio.
- Tener colesterol alto.
- Tener presión arterial alta
- Tener diabetes

Consulte con su médico sobre cómo prevenir o tratar estas enfermedades.

## Signos y síntomas

Los síntomas pueden variar dependiendo del tipo de cardiopatía. Para la mayoría, el primer signo es la incomodidad en el pecho o un infarto. Los síntomas incluyen:

- Dolor o molestia en el pecho que no desaparece después de unos pocos minutos.
- Dolor o molestia en la quijada, cuello o espalda.
- Debilidad, mareos, náuseas (sensación de malestar estomacal) o sudoración fría.
- Dolor o molestia en los brazos u hombros.
- Dificultad para respirar

Si considera que usted u otra persona está sufriendo un infarto, llame al 9-1-1 inmediatamente.

## ¿Cómo se diagnostica la enfermedad cardíaca?

Su médico puede realizar varios exámenes para diagnosticar la cardiopatía. Estos exámenes incluyen radiografías de tórax, angiogramas coronarios, electrocardiogramas (ECG o EKG) y pruebas de esfuerzo con ejercicios. Hable con su médico sobre las pruebas que pueden ser adecuadas para usted.

## Reduzca su riesgo de enfermedad cardíaca

Hay maneras de reducir su riesgo de cardiopatía.

Si usted tiene una enfermedad cardíaca, hay medidas que puede tomar para ayudar a reducir el riesgo de complicaciones. Estas incluyen:

- No fumar.
- Mantener un peso saludable.
- Comer una dieta saludable.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Limitar el consumo de alcohol.
- Si tiene cardiopatía, su médico puede recetar medicamentos para tratarla.



Hable con su médico sobre las mejores maneras de reducir su riesgo de enfermedad cardíaca.

Fuentes <sup>1</sup>CDC: Muertes: Datos Finales para 2009. [www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr60/nvsr60\\_03.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr60/nvsr60_03.pdf)

Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Prevención de Enfermedades Cardíacas y Accidentes Cerebrovasculares