

LA VERDAD ACERCA DEL

corazón

D E L A M U J E R



TE LO DECIMOS DE CORAZÓN

UN PLAN DE ACCIÓN PARA LATINAS

Al escuchar la frase "enfermedades del corazón", ¿cuál es tu primera reacción? Como muchas otras mujeres, puedes pensar que estas enfermedades afectan sólo a los hombres. Sin embargo, aquí está **LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN**: Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre Latinas en los Estados Unidos. Junto con los derrames cerebrales, las enfermedades del corazón son responsables de aproximadamente un tercio de las muertes de Latinas; en tanto el cáncer, la segunda causa, representa aproximadamente un quinto de esas muertes.

Las Latinas tienen una alta incidencia de algunos factores que aumentan el riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón, tales como diabetes, sobrepeso, obesidad e inactividad física.

Sin embargo, hay buenas noticias: puedes tomar las medidas necesarias para reducir la probabilidad de desarrollar una enfermedad del corazón y sus factores de riesgo. De hecho, con sólo llevar un estilo de vida saludable, las mujeres pueden reducir el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón hasta un 82 por ciento. Los siguientes datos explican las medidas que puedes tomar para mantener sano el corazón.

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN?

La enfermedad coronaria es la más común de las enfermedades del corazón. Comúnmente llamada "enfermedad del corazón", constituye un trastorno de las venas del corazón que puede provocar un ataque al corazón. Es una enfermedad crónica que empeora a menos que se haga una modificación en los hábitos diarios.

Factores de riesgo para las enfermedades del corazón

El estilo de vida afecta muchos de los "factores de riesgo" de las enfermedades del corazón. Los factores de riesgo son hábitos o situaciones que aumentan las probabilidades de desarrollar o agravar una enfermedad. Existen dos tipos de factores de riesgo: los que pueden modificarse y los que no. Los factores que no pueden modificarse son los antecedentes familiares de enfermedades del

corazón a edad temprana y la edad, que para la mujer constituye un factor de riesgo a partir de los 55 años. Es por este motivo que las mujeres tienen más probabilidades de sufrir una enfermedad del corazón después de la menopausia. En parte, esto se debe a que su organismo deja de producir estrógeno. Asimismo, después de la menopausia las mujeres tienden a desarrollar otros factores de riesgo de enfermedad coronaria.

No obstante, la mayor parte de los factores de riesgo pueden controlarse. A menudo, sólo basta hacer ciertos cambios en su estilo de vida, aunque en algunas situaciones también resulta necesario tomar medicina. A continuación te ofrecemos un breve repaso de los factores de riesgo:

Fumar: No existe una manera de fumar que no dañe la salud. Deja de fumar cigarrillos y en sólo un año tu riesgo de sufrir una enfermedad del corazón se reducirá en más del 50 por ciento. Romper con este hábito no resulta fácil, pero con un poco de preparación y esfuerzo puedes lograrlo. También puedes obtener ayuda en un programa de asistencia para dejar de fumar o tomar medicamentos: consulta con tu médico acerca de estas sugerencias.

Presión arterial alta: También llamada hipertensión, la presión arterial alta aumenta los riesgos de sufrir enfermedades del corazón, derrames cerebrales e insuficiencia cardíaca congestiva. Incluso los niveles de presión arterial levemente más altas a los normales, conocidos como "pre-hipertensión", pueden aumentar los riesgos de sufrir una enfermedad del corazón.

La presión arterial puede reducirse con un plan de comidas saludable, que incluye la reducción del consumo de sal y otras formas de sodio, el hacer actividad física regular, el mantenimiento del peso adecuado y el consumo moderado de bebidas alcohólicas (sólo un vaso por día). Si tienes presión arterial alta, tal vez resulte necesario tomar medicamento.

Un plan de comidas saludable, de comprobada eficacia en la reducción de la presión arterial alta, es la dieta DASH. Si deseas obtener una copia del plan, comunícate con el Health Information



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute



Center del National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), que aparece en la sección "Para obtener información adicional".

Colesterol alto en la sangre: El exceso de colesterol y grasas en la sangre se deposita en las venas que llevan sangre al corazón, y puede producir obstrucciones. El "perfil de lipoproteínas" analiza los niveles de colesterol LDL ("malo") y HDL ("bueno"), y de triglicéridos, un tipo de grasa presente en la sangre.

Puedes reducir el nivel de colesterol mediante un plan de comidas saludable, actividad física regular y el mantenimiento del peso adecuado; y si es necesario, puede administrarse medicamentos.

Sobrepeso/Obesidad: Casi dos de cada tres Latinas sufren de sobrepeso u obesidad, condiciones que aumentan los riesgos de sufrir no sólo enfermedades del corazón sino también otras enfermedades, tales como derrames cerebrales, enfermedades de la vesícula biliar, artritis y algunos tipos de cáncer. Si sufres de sobrepeso u obesidad, incluso una pequeña reducción de peso te ayudará a disminuir los riesgos de sufrir una enfermedad del corazón. Por lo menos, trata de no aumentar de peso.

Una reducción de peso duradera requiere de un cambio de estilo de vida: adopta un plan de comidas con menor cantidad de calorías y realiza actividad física de forma regular. Trata de bajar de media a 2 libras por semana. Si estas con mucho sobrepeso, consulta con tu médico, con un dietista o con un nutricionista.

Inactividad física: Casi el 60 por ciento de las Latinas no realizan ningún tipo de actividad física en su tiempo libre. La actividad física regular reduce los riesgos de sufrir una enfermedad del corazón, presión arterial alta, sobrepeso, obesidad y diabetes.

Trata de realizar una actividad física de intensidad moderada, tal como caminatas a paso ligero, al menos 30 minutos y preferible, todos los días de la semana. Si tu no puedes dedicar ese tiempo, divide la actividad en períodos de 10 minutos o más.

Diabetes: Cerca de 11 millones de personas viviendo en los Estados Unidos han sido diagnosticados con diabetes y otros 5.7 millones sufren de esta enfermedad sin saberlo. Esta enfermedad está en aumento entre la población de los Estados Unidos, y algunos grupos de Latinas tienen una incidencia especialmente alta. Aproximadamente dos tercios de los diabéticos mueren a consecuencia de una enfermedad del corazón o una obstrucción de las venas sanguíneas.

El tipo de diabetes más común entre los adultos es el "tipo 2". Esta enfermedad puede detectarse mediante la prueba de azúcar en la sangre. Si sufres de diabetes, es importante mantenerla bajo control. El desarrollo de esta enfermedad puede prevenirse o retrasarse haciendo cambios en la alimentación y en el nivel de actividad física.



NORMA

"Yo tengo algunos factores de riesgo para sufrir enfermedades del Corazón: colesterol alto, edad, e historia familiar de enfermedades del corazón. Yo he tenido muchas amistades que han sufrido ataques de corazón y eso me ha hecho saber que debo cuidarme. No puedes esperar hasta que [un ataque de corazón] ocurra, entonces será muy tarde. Yo trato de vivir un estilo de vida saludable comiendo alimentos saludables y encontrando maneras creativas de hacer ejercicios como bailar."

PREGUNTAS QUE DEBES HACERLE A TU MÉDICO

1. ¿Cuáles son mis riesgos de sufrir una enfermedad del corazón?
2. ¿Cuál es mi presión arterial? ¿Cuales son sus implicaciones y qué debo hacer al respecto?
3. ¿Cuáles son mis niveles de colesterol? (Estos niveles incluyen colesterol total, LDL, HDL; y de triglicéridos, un tipo de grasa presente en la sangre y la comida). ¿Cuales son sus implicaciones y qué debo hacer?
4. ¿Cuál es mi "índice de masa corporal" (o BMI, por sus siglas en inglés) y el tamaño de la cintura? ¿Estos valores indican que debo perder peso para proteger mi salud?
5. ¿Cuál es mi nivel de azúcar en la sangre? ¿Significa que tengo riesgos de sufrir diabetes? En caso afirmativo, ¿qué debo hacer al respecto?
6. ¿Qué otras pruebas de detección de enfermedades del corazón debo realizar?
7. ¿Qué puedo hacer para dejar de fumar?
8. ¿Qué nivel de actividad física necesito para proteger mi corazón?
9. ¿Qué plan de comidas saludable me recomienda?
10. ¿Cómo puedo darme cuenta de que estoy sufriendo un ataque al corazón? ¿Cómo debo proceder en tal situación?

CÓMO TOMAR MEDIDAS

Ahora que conoces LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN, ¿qué debes hacer? En primer lugar, averigua tu "perfil de riesgo" de sufrir una enfermedad del corazón. Consulta el cuadro anterior que contiene las preguntas que debes hacerle a tu médico. Luego, comienza a tomar las medidas necesarias para proteger la salud de tu corazón: no fumes, sigue un plan de comidas saludable, realiza actividad física regular y mantén un peso saludable. Comienza hoy mismo a cuidar la salud de tu corazón.

PARA OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL

NHLBI Health Information Center

Teléfono: 301-592-8573

Teléfono de texto: 240-629-3255

www.hearttruth.gov

American Heart Association

Teléfono: 1-888-MY HEART

www.americanheart.org

WomenHeart: National Coalition for Women with Heart Disease

Teléfono: 202-728-7199

www.womenheart.org

Office on Women's Health

U.S. Department of Health and Human Services

National Women's Health Information Center

Teléfono: 1-800-994-WOMAN

Dispositivo de comunicación para hipoacúsicos: 1-888-220-5446

www.womenshealth.gov



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



National Heart
Lung and Blood Institute
People Science Health

NIH Publication No. 07-5250

Originally printed November 2003

Revised December 2007

®, ™ The Heart Truth, su logotipo y The Red Dress son marcas registradas de HHS.