

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Su corazón: Salud cardíaca para adultos mayores

¿Sabía usted?

En los Estados Unidos, son más los hombres y mujeres que mueren a causa de una enfermedad cardíaca que los que mueren a causa de cualquier otra enfermedad.¹

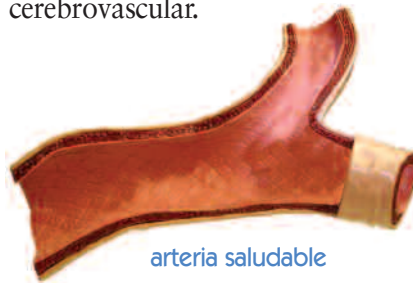
La insuficiencia cardíaca es la principal razón de las visitas al hospital en los adultos mayores.²

Hipertensión: Cuando la sangre circula por las arterias con demasiada fuerza.

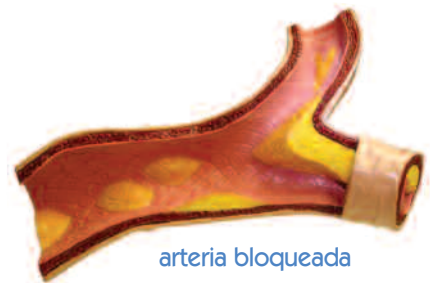
Colesterol: Una capa cerosa que puede acumularse en el organismo y obstruir el flujo de la sangre.

¿Qué es una enfermedad cardíaca?

Una enfermedad que afecta el músculo cardíaco o los vasos sanguíneos. La hipertensión y el colesterol alto son dos tipos de enfermedad cardíaca. Las enfermedades cardíacas pueden causar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.



arteria saludable



arteria bloqueada

Conozca los primeros signos de advertencia del ataque cardíaco.

Para muchas personas, el primer signo de una enfermedad cardíaca puede ser un ataque cardíaco. Los síntomas incluyen:

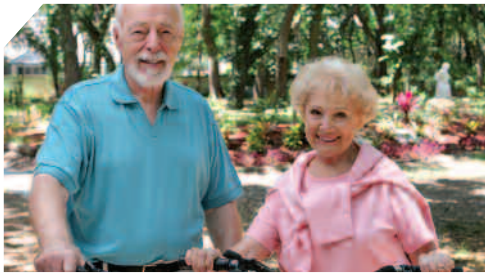
- dolor o presión del pecho (generalmente las mujeres no tienen dolor de pecho durante un ataque cardíaco, por lo tanto debe buscar otros signos de esta lista);
- dolor que se extiende hacia el cuello, los brazos o la mandíbula;
- dificultad para respirar;
- dolor de estómago o vómitos;
- empezar a sudar;
- debilidad o mareos repentinos o inusuales.

Conozca los primeros signos de advertencia de un accidente cerebrovascular.

Por lo general ocurren en forma repentina. Los síntomas incluyen:

- debilidad o adormecimiento en la cara, los brazos o las piernas, especialmente en un lado de su cuerpo;
- confusión, dificultad para hablar o comprender;
- dificultad para ver con uno o ambos ojos;
- dificultad para caminar, mareos o pérdida del equilibrio;
- dolor de cabeza agudo sin causa conocida.

Si usted u otra persona tiene alguno de estos signos, busque ayuda médica de inmediato.



Su corazón: Salud cardíaca para adultos mayores

Los cambios en la vida diaria pueden mejorar mucho su salud cardíaca

Hay muchas cosas que puede hacer para tener un corazón más saludable. También se aplica si usted ya tiene una enfermedad cardíaca o ya ha tenido un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Mantenga su corazón saludable haciendo lo siguiente:

- ✓ **No fume**
- ✓ **Consuma una dieta saludable**
- ✓ **Haga ejercicios**
- ✓ **Controle su peso**
- ✓ **Tómese todos los medicamentos**

Lista de control para un corazón saludable

Consulte a su médico para realizarse un control completo. Su médico puede ayudarle a medir su riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Si ya padece una enfermedad cardíaca, su médico puede ayudarle a controlarla. Prepárese para analizar:

- Sus antecedentes médicos y los de su familia.** Si la enfermedad cardíaca viene de familia, es más probable que usted la padezca.
- Cualquier signo o síntoma.** Infórmele a su médico sobre dolores o presión en el pecho, latidos inusuales, dificultad para respirar, debilidad o mareos.
- Todos los medicamentos actuales, incluidos los medicamentos de venta sin receta,** como aspirina o vitaminas.
- Análisis de sangre.** Hable con su médico sobre sus resultados y lo que significan.
- Estrés.** Los altos niveles de estrés pueden afectar su salud.
- Cambios en la vida diaria para mejorar su salud.** Pregúntele a su médico sobre formas de planificar una dieta saludable y hacer más ejercicios.
- Menopausia y tratamiento hormonal.**

Referencias

1. Rosamund W, Flegal K, Friday G, et al. Heart Disease and Stroke Statistics—2007 Update: A Report from the American Heart Association Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee. [Estadísticas de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, actualización 2007: Informe del Comité de Estadísticas y del Subcomité de Accidentes Cerebrovasculares de la Asociación Estadounidense del Corazón]. *Circulación*. 2007;115:e69-e171.
2. National Heart, Lung, and Blood Institute [Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre]. "Who Is At Risk for Heart Failure?" [¿Quién está en riesgo de una insuficiencia cardíaca? (Solamente disponible en inglés)] Disponible en: http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Hf/HF_WhoIsAtRisk.html. Fecha de acceso: 31 de mayo de 2007.

