

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living

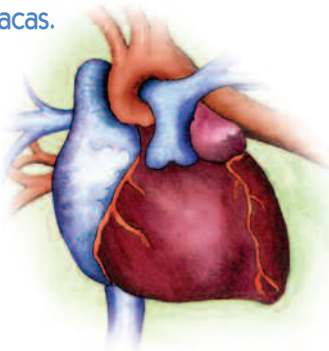


Su corazón: Cómo funciona y el riesgo de presentar problemas

Su corazón es una poderosa bomba. Bombea oxígeno (parte del aire que respiramos) y sangre a través de todo su organismo.

No puede vivir sin él. Sin embargo, como es una bomba, el corazón se puede obstruir. Puede descomponerse y es necesario arreglarlo. A esto se le denomina enfermedad cardíaca.

Si sabe cómo trabaja su corazón, puede cuidarlo mejor. Por lo tanto, tendrá menos probabilidades de padecer enfermedades cardíacas.



Cómo funciona su corazón:

Su corazón es un gran músculo. Es del tamaño de su puño y tiene mucho poder. Su corazón bombea sangre desde el corazón hasta los pies, y viceversa, en 20 segundos. Todos los días su sangre viaja alrededor de 12,000 millas.¹

Su corazón tiene cuatro secciones o bombas: Dos pequeñas y dos grandes. Tiene paredes que se contraen y se relajan. Cuando se contraen, impulsan la sangre hacia el resto del organismo. Cuando las paredes se relajan, el corazón se llena de sangre. La hipertensión es cuando dichas bombas deben trabajar demasiado.

La sangre transporta oxígeno y el corazón necesita mucho oxígeno. Las arterias son conductos que llevan sangre fresca al corazón y al resto del organismo. Si las arterias se bloquean, la sangre no puede llegar al corazón. Eso es un ataque cardíaco.

¿Quién está en riesgo?

Algunas personas tienen más probabilidades de sufrir un ataque cardíaco que otras.

- A medida que envejece, es más probable que tenga colesterol (una capa cerosa que se puede acumular en el organismo y obstruir el flujo de sangre) alto, hipertensión, diabetes, o accidente cerebrovascular. (Consulte el reverso para obtener más información sobre estas enfermedades).
- Si su madre, padre u otra persona de su familia tiene una enfermedad cardíaca, usted tiene más probabilidades de padecerla también.²

Puede disminuir estos riesgos con las decisiones que toma todos los días.



Su corazón: Cómo funciona y el riesgo de presentar problemas

Usted toma decisiones todos los días que pueden aumentar la posibilidad de padecer una enfermedad cardíaca. No se preocupe. Puede hacer cambios en su forma de vida para tener un corazón más saludable.

Haga cambios en su forma de vida para tener un corazón más saludable:

No fume

Pierda peso o controle su peso

No beba alcohol

Consuma alimentos bajos en grasas, consuma más frutas y verduras

Consuma menos mantequilla, margarina en margarina sólida y manteca

Haga ejercicios y sea activo

El colesterol alto causa enfermedades cardíacas más graves:

Colesterol alto: Acumulación de demasiado LDL o colesterol “malo” en las arterias y las bloquea con el tiempo. Esto hace lento el flujo sanguíneo y puede provocar una enfermedad cardíaca. **Hable con su médico para saber cuál debe ser su nivel de colesterol.**

Hipertensión: La presión arterial es la fuerza del flujo de sangre contra las paredes de las arterias. Cuando es demasiado alta, provoca que las arterias se “endurezcan” y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. **Hable con su médico para saber cuál debe ser su presión arterial.**

Diabetes: Cuando permanece demasiada azúcar en la sangre, en lugar de irse al resto del organismo, se le denomina diabetes. Si no se controla puede provocar enfermedades cardíacas y otros problemas graves. **Su médico puede someterlo a exámenes para ver si usted está en riesgo.**

Accidente cerebrovascular: Cuando se detiene o realmente se bloquea el flujo de sangre hacia el cerebro, podría sufrir un accidente cerebrovascular. Esto daña el cerebro y otras partes del organismo que controla.

Referencias

1. Public Broadcasting System. NOVA Online [Sistema de radiodifusión pública. NOVA Online]. “Electric Heart” [Corazón eléctrico (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.pbs.org/wgbh/nova/ehheart/>. Fecha de acceso: 25 de abril de 2007.
2. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. “Risk Factors and Coronary Heart Disease” [Factores de riesgo y enfermedades coronarias (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4545>. Fecha de acceso: 25 de abril de 2007.