

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Su corazón: Salud cardíaca para hombres

**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. Puede causar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.



arteria saludable



arteria bloqueada

### ¿Sabía usted?

Uno de cada tres estadounidenses padece una enfermedad cardíaca.<sup>1</sup>

Son más los hombres que mueren a causa de una enfermedad cardíaca que los que mueren a causa de cualquier otra enfermedad.<sup>1</sup>

La mitad de los hombres que mueren repentinamente a causa de una enfermedad cardíaca no presentó síntomas previamente.<sup>1</sup>

Los hombres de 45 años y más están en alto riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.<sup>2</sup>

Hable con su médico sobre la forma de disminuir las posibilidades de padecer una enfermedad cardíaca. Haga algunos cambios en la vida diaria. Estará más saludable, se sentirá mejor, se verá mejor, y disfrutará más la vida.

### Conozca los primeros signos de advertencia del ataque cardíaco.

Un ataque cardíaco puede ser el primer signo de una enfermedad cardíaca. Busque ayuda médica de inmediato si tiene alguno de estos síntomas:

- dolor o presión en el pecho;
- 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.

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



# Su corazón: Salud cardíaca para hombres

La mayoría de las enfermedades cardíacas en los hombres se pueden prevenir

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 un control completo una vez al año.**

Su médico puede ayudarle a medir su riesgo de enfermedades cardíacas. En especial, los hombres afroamericanos tienen alto riesgo. 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.

### Referencias

1. American Heart Association [Asociación Estadounidense del Corazón]. "Men and Cardiovascular Diseases—Statistics." [Estadísticas de enfermedades cardiovasculares en los hombres (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.americanheart.org/downloadable/heart/1168613214141MEN07.pdf>. Fecha de acceso: 24 de mayo de 2007.
2. National Cholesterol Education Program [Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol]. "ATP III Guidelines At-A-Glance Quick Desk Reference." [Pautas del Panel de tratamiento de Adultos III: Referencia rápida (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cholesterol/at glance.pdf>. Fecha de acceso: 24 de mayo de 2007.