

Tu Salud en Baltimore

Enfermedades Cardiovasculares

Dra. Sadie Peters, Personal Médico, Johns Hopkins, East Baltimore Medical System



¿Qué es la enfermedad cardiovascular?

Enfermedad cardiovascular incluye enfermedad coronaria del corazón, infarto, ciertas complicaciones de diabetes y algunos problemas con la circulación de la sangre en el cuerpo. Es el motivo de muerte número uno en hombres y mujeres latinos en los Estados Unidos (Fuente http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/chd_atglance.pdf).

¿Qué provoca una enfermedad cardiovascular y qué sucede en el cuerpo?

La enfermedad cardiovascular es causada por placa, la cual se forma por una colección de grasa, colesterol y calcio que cubre las paredes de los vasos sanguíneos. Estos trozos de placa se desprenden y pueden bloquear el flujo de la sangre por los vasos sanguíneos. Con un bloque completo de placa que obstruya uno de los vasos sanguíneos del corazón, la parte del corazón que depende de ese flujo sanguíneo puede morir. Esto es lo que llamamos un infarto al corazón. De igual forma, la placa puede obstruir y estrechar los vasos sanguíneos en las piernas y causar una pobre o disminuida circulación en los pies, inclusive, la placa puede afectar a los vasos sanguíneos en el cuello y contribuir o provocar un derrame cerebral.

¿Quién adquiere enfermedad cardiovascular?

Si tiene diabetes, presión alta o colesterol alto, si fuma, es obeso/a o si no hace ejercicio, podría desarrollar enfermedades cardiovasculares. Hombres mayores de 45 y mujeres mayores de 65 años de edad, tienen un riesgo elevado de padecer enfermedades cardiovasculares. Además, las personas con antecedentes familiares cercanos de hombres que desarrollaron enfermedad cardiovascular antes de los 55 o mujeres que tuvieron enfermedad cardiovascular antes de los 65 años, tienen mayor riesgo de desarrollarlas.

¿Qué debo hacer para prevenir las enfermedades cardiovasculares?

Las enfermedades cardiovasculares se desarrollan a lo largo de muchos años, por lo que a menudo la gente las tiene y no lo sabe hasta que tiene un infarto cardíaco o un derrame cerebral, sin embargo, hay muchas formas que ayudan

a prevenir las enfermedades cardiovasculares. Sobre todo, preste más atención a la prevención si usted es una persona de riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

- 1) Tenga una alimentación sana rica en frutas y vegetales. Carne de res o de cerdo sin grasa visible, pollo sin piel, pescados y mariscos, nueces, frijoles, granos enteros (como trigo integral, avena y harina de maíz) y chícharos pueden ser parte de una dieta sana. Use menos sal en la comida y evite el azúcar y las bebidas azucaradas. Coma diariamente productos libres o bajos en grasa, pero evite grasas solidas como mantequilla o manteca de cerdo (Fuente: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/cad/prevention.html>).
- 2) Participe en ejercicios de entrenamiento u otra actividad física (como trabajo en el jardín) todos los días, por lo menos media hora.
- 3) Mantenga un peso saludable, o si ya está con sobrepeso, no gane más peso.
- 4) Evite humo de tabaco. Si ya fuma, intente fumar menos cigarrillos hasta dejar de fumar.
- 5) Hágase pruebas de diabetes, colesterol y presión sanguínea.

Recursos:

- Lea más en http://www.nhlbi.nih.gov/health/pubs/pub_slct.htm#latino (español e inglés)
- Diabetes.org <http://www.diabetes.org/in-my-community/awareness-programs/latino-programs/> (español e inglés)
- Nutrition.gov <http://www.nutrition.gov/en-espanol> con recursos y recetas para mejorar la salud
- Programa de ejercicio gratuito de Centro SOL - Embajadores de Salud Yo Puedo www.jhcentrosol.org/embajadoresdesalud
- Para chequeos médicos:
Highlandtown Community Health Center 3700 Fleet Street, Baltimore, MD 21224
410-558-4900 (llame para hacer cita)
Esperanza Center 430 S. Broadway, Baltimore MD 21231 410-522-2668 (llame para hacer cita)



Domingo 26 de Octubre del 2014

Hunt Valley, Maryland

¡Inscribase hoy!

www.komenmd.org/2014



Estamos en esto para terminarlo.