



Andrew "Drew" White  
Estudiante de Medicina,  
Escuela de Medicina, Universidad de Johns Hopkins

## **Enfermedades cardiovasculares: Sea un embajador para mejorar su salud y la de su familia**

### **¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?**

Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos.

Según la Organización Mundial de Salud, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de defunción en todo el mundo. En 2012, murieron 17,5 millones de personas por enfermedades cardiovasculares, lo cual representa el 30% de las defunciones registradas en el mundo.

### **¿Qué quiere decir "un grupo de desórdenes"?**

Tenga en cuenta que las enfermedades cardiovasculares son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos; incluyen:

- la cardiopatía coronaria
- las enfermedades cerebrovasculares
- las arteriopatías periféricas
- las trombosis venosas profundas y embolias pulmonares: [coágulos de sangre (trombos)]

Sobre todo, estas enfermedades se caracterizan por obstrucciones que impiden que la sangre pase a órganos, y produciéndose falta de oxígeno y nutrientes. Sin sangre, el funcionamiento del órgano disminuye y puede morir sin restablecimiento de las conexiones con el sistema cardiovascular.

Los órganos más afectados son el corazón y el cerebro que, con obstrucción, causan los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares (ACV).

### **¿Cuáles son los síntomas comunes de las enfermedades cardiovasculares?**

Sus primeras manifestaciones de los ataques cardiacos consisten en: dolor o molestias en el pecho, dolor o molestias en los brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda, dificultad para respirar, náuseas o vómitos, mareos o desmayos, y palidez.

Es importante saber que la dificultad para respirar, las náuseas y vómitos y el dolor en la mandíbula o la espalda son más frecuentes en las mujeres. Los ACV se consisten por la pérdida súbita, generalmente unilateral, de fuerza muscular en los brazos, piernas o cara.

### **¿Cuáles son los factores de riesgo?**

Según el Centro de Control de Enfermedades en los EEUU, las causas más importantes de cardiopatía y AVC son una dieta malsana, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol. Otros factores de riesgo incluyen: hipertensión arterial, hiperglucemia, hiperlipidemia y sobrepeso u obesidad. Pruebas fáciles para determinar su riesgo pueden ser conseguidas regularmente con su médico, o en ferias de salud.

### **¿Cómo puede prevenir las enfermedades cardiovasculares?**

Para convertirse en un “Embajador de Salud” siga las siguientes sugerencias. Para saber más únase al grupo de Centro SOL “Yo Puedo” para vidas saludables, completamente gratis todos los sábados a las 9AM—contactase a: [centrosol@jhmi.edu](mailto:centrosol@jhmi.edu) o 410-550-1129 para más información.

- Coma menos grasa, menos grasa saturada (que aparece en las etiquetas de alimentos como “Saturated Fat” y también aparece en alimentos procesados y fritos) y menos colesterol
- La dieta ideal debe incluir granos integrales, nada de grasa “trans” (que aparece en las etiquetas de alimentos como “trans fat”) y porciones de pescado cuando pueda
- Cuídese la presión arterial: revise su presión; chequee gratis a las reuniones de Yo Puedo; o consulte con su médico.
- Coma menos sal y sodio: Menos que 1 gramo cada día
- Haga ejercicio: Por lo menos 30 minutos 5 veces a la semana

### **Recursos**

- Puede acceder a atención primaria para prevención:

Clínica de Esperanza Center con horario ampliado, llame para información al 443-825-3450

Centro SOL – Bienestar Feria de Salud el 30 de Enero 2016, 10am en la escuela John Ruhrah 701 Rappolla St. Baltimore, MD 21224. Llame al 410-550-1129 para información.

Otros recursos de salud comunitarios en <http://www.jhcentrosol.org/resources/>

- Más información sobre este tema en:

Organización Mundial de la Salud – Enfermedades Cardiovasculares  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/>

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades – Hojas Informativas – Diabetes  
<http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/resources/factsheets.html>