¿Qué Son las Enfermedades del Corazón?

Hay muchos tipos de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Más de 58 millones de personas en este país padecen de una o más de ellas. En 1995 más de 960,000 personas murieron de ellas—más del 41% de todas las muertes en los Estados Unidos. Sin embargo, muchas enfermedades del corazón se pueden prevenir. Lo importante es:

Dejar de fumar

Bajar la presión arterial

Seguir una dieta saludable

Mantenerse activo

Tener chequeos médicos con regularidad

¿Cuáles son algunos tipos de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos?

Los problemas del corazón y de los vasos sanguíneos se desarrollan con el tiempo, cuando las arterias que llevan la sangre al corazón o al cerebro se bloquean lentamente debido a la acumulación de células, grasa y colesterol. Esa acumulación se llama placa. Cuando la circulación de sangre se bloquea, usted puede tener un ataque al corazón o un derrame o ataque al cerebro.

El endurecimiento de las arterias o aterosclerosis, es cuando las paredes interiores de las arterias se hacen más angostas debido a la acumulación de placa. Se forman coágulos sanguíneos, de modo que pasa menos sangre. Eso puede causar ataques al corazón y derrames cerebrales.

La presión alta es un aumento de presión en sus arterias. Una de las razones por las que sucede es que algunos vasos sanguíneos no son suficientemente amplios o no están bastante relajados para permitir que la sangre circule por ellos. Otra razón es que hay demasiado líquido en sus vasos sanguíneos. Eso hace que se eleve su presión y que su corazón trabaje más. Ese esfuerzo del corazón puede ocasionar muchos problemas. Otro nombre para eso es hipertensión.

El gran peligro es que usualmente, usted no puede saber si tiene la presión alta. No hay síntomas, así que debería ver a su médico cada dos años y medio. Además, nadie sabe con exactitud cuál es la causa . Pero la presión alta puede ocasionar el endurecimiento de las arterias, un derrame cerebral o un ataque al corazón.

Los ataques al corazón ocurren cuando se bloquea la circulación sanguínea a una parte del corazón, a menudo debido a un coágulo de sangre. Si ese coágulo interrumpe completamente la circulación, la parte del músculo del corazón que esa arteria nutre empieza a morir.

Obtenga ayuda rápidamente si tiene cualquiera de estas señales de aviso de un ataque al corazón:

Una sensación incómoda de pesadez, presión, dolor o compresión en medio del pecho que dura más de unos minutos.

Dolor que se extiende hacia los hombros, el cuello o los brazos

Malestar en el pecho junto con mareo, desmayo, sudor, náusea o dificultad para respirar.

Una mujer puede tener otras señales de aviso menos comunes de un ataque al corazón:

Dolor menos común en el pecho, dolor en el estómago o en el vientre

Náusea o mareo

Falta de aire para respirar y dificultad para respirar

Ansiedad, debilidad o fatiga inexplicable

Palpitaciones, sudor frío o palidez

Insuficiencia cardíaca significa que el corazón no está bombeando sangre tan bien como debería hacerlo. Continúa trabajando, pero el cuerpo no recibe toda la sangre y el oxígeno que necesita. Vea a un médico si nota:

Hinchazón de pies, de tobillos y de piernas, llamada "edema"

Acumulación de líquido en los pulmones, llamada "congestión pulmonar"

Los derrames o ataques cerebrales y los TIAs (avisos de derrames) se presentan cuando un vaso sanguíneo que nutre el cerebro se bloquea o revienta. Entonces esa parte del cerebro no puede funcionar ni tampoco puede hacerlo la parte del cuerpo que ella controla.

Las causas principales de un derrame cerebral son:

La presión alta no controlada

Fumar cigarrillos

Las enfermedades del corazón

Consiga ayuda inmediatamente si tiene cualquiera de estas señales de aviso de un derrame o ataque cerebral y de un TIA:

Siente debilidad en un brazo, una mano o una pierna

No puede sentir un lado de la cara o del cuerpo

Pierde la vista de un ojo repentinamente

Tiene dificultad para hablar

No puede entender lo que otros le dicen

Se siente mareado o pierde el equilibrio

Tiene un dolor de cabeza repentino y muy fuerte.

Fuente de información: Asociación Americana del Corazón