Control de sus Factores de Riesgo para un Corazón Más Sano

> *"Sabía que tenía un problema, me di cuenta de que mi corazón latía con esfuerzo. Algo no estaba bien, así que fui al médico. Mi cateterismo cardíaco salió anormal. Mostraron que tenía bloqueos importantes en las arterias coronarias de mí corazón. Necesitaba una cirugía de bypass."* – Kirk, Paciente

Cuando usted ha sufrido una cirugía del corazón, un ataque del corazón, un Accidente Cerebrovascular, una Angioplastia, usted tiene una enfermedad cardiovascular.

Esto significa que usted tiene un mayor riesgo de sufrir otro ataque al corazón, Accidente Cerebrovascular o desarrollar una enfermedad arterial periférica, comúnmente llamada PAD.

> *"He sufrido varios ataques cardíacos y acaban de ponerme una prótesis de arterias en mi pierna debido a una enfermedad arterial periférica."* – Charlie, Paciente

Todo en su cuerpo, incluyendo su corazón, pulmones y cerebro, está conectado entre sí por un sistema vascular o sistema sanguíneo.

Con el tiempo, las sustancias grasas pueden causar acumulación de placa en las paredes de los vasos sanguíneos, en cualquier parte de su sistema vascular.

Esto es llamado Aterosclerosis y puede disminuir el flujo sanguíneo en todo el cuerpo.

Cuando la placa bloquea o se acumula en los vasos sanguíneos que se dirigen al cerebro o al corazón, usted puede sufrir un ataque al corazón o un Accidente Cerebrovascular.

Y cuando usted tiene una enfermedad del corazón es más probable que desarrolle Aterosclerosis en algún otro lugar en su sistema circulatorio.

La única manera de disminuir este riesgo elevado es conocer y controlar sus factores de riesgo cardiovascular, los elementos que provocan la acumulación de placa.

Algunos factores de riesgo sobre los que usted no tiene control es por ejemplo la edad. A medida que usted envejece, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y Accidentes Cerebrovasculares.

La historia familiar es otro factor de riesgo sobre el que usted no tiene control. No importa cuál sea su edad, tener un familiar cercano con una enfermedad cardíaca aumenta su riesgo, especialmente si el familiar es un hombre menor de 55 años o una mujer menor de 65 años.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips.

HCHA10123B SP ControllingYourRiskFactorsForAHealthierHeart.pdf © The Wellness Network

Control de sus Factores de Riesgo para un Corazón Más Sano

"Por el lado mi madre, y hypertensión, derrame. Y por mi padre, hypertensión, derrame, y problemas cardiacós. Así que tengo el gen." – Judy, Paciente

Su etnia también afecta su nivel de riesgo. Los estudios muestran que los afroamericanos tienen un alto riesgo de enfermedad cardíaca. Las enfermedades del corazón también son una causa importante de muerte para hispanos, asiáticos y nativos americanos.

A pesar de que usted no puede controlar su edad, su historia familiar o etnia, debe saber que hay muchos factores de riesgo que puede manejar, reducir o incluso eliminar.

Los factores de riesgo controlables incluyen: fumar, diabetes, colesterol alto, presión arterial alta, obesidad, inactividad física y estrés.

Éstos son los factores que acelerarán el progreso de su enfermedad cardiovascular y aumentarán su riesgo de ataque del corazón, Accidente Cerebrovascular y PAD.

Conocer sus factores de riesgo y cómo manejarlos puede ayudarle a usted a tomar las medidas necesarias para reducir este riesgo.

Cada uno de estos factores de riesgo puede ser disminuido haciendo cambios saludables de estilos de vida.

Los cambios en el estilo de vida incluyen tomar decisiones saludables sobre alimentos, practica de ejercicio, dejar de fumar, vacunarse contra la gripe y la Neumonía y controlar su estrés.

La mayoría de las personas con enfermedades del corazón toman varios medicamentos cada día para ayudarse a controlar sus factores de riesgo.

Asegúrese de tomarlos exactamente como se los recetaron y aprenda todo lo que usted pueda sobre cómo tomar los suyos de manera segura.

Reúnase con su equipo de cuidado cardíaco para hablar sobre sus factores de riesgo y establecer un plan para reducir su riesgo de enfermedad cardíaca.

Ellos le ayudarán a usted a establecer metas que pueden conducir a un estilo de vida saludable para el corazón y a reducir su riesgo de sufrir más daño en el corazón y en los vasos sanguíneos.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips.

HCHA10123B SP ControllingYourRiskFactorsForAHealthierHeart.pdf © The Wellness Network

Control de sus Factores de Riesgo para un Corazón Más Sano

Mantener su sistema cardiovascular tan saludable como sea posible debe ser su prioridad número uno.

Haga cambios saludables de estilo de vida para manejar sus factores de riesgo hoy.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

HCHA10123B SP ControllingYourRiskFactorsForAHealthierHeart.pdf © The Wellness Network