

---

# Identifique sus riesgos cardíacos

## ¿Cuáles son sus factores de riesgo?

Un factor de riesgo aumenta sus probabilidades de tener enfermedad cardíaca. Algunos factores de riesgo no pueden controlarse, tales como la edad o los antecedentes familiares de enfermedad cardíaca. Pero la mayoría de los otros factores pueden manejarse haciendo cambios en el estilo de vida y tomando medicamentos. Por cada factor de riesgo que reduzca, sus posibilidades de tener un ataque al corazón y un ataque cerebral disminuyen. A su vez, también es probable que esto le permita agregar años y calidad a su vida.

## Factores de riesgo que sí puede controlar

Es posible cambiar todos los factores de riesgo siguientes. Lea sus factores de riesgo a continuación.

## Niveles de colesterol anormales

Los niveles de colesterol anormales hacen que sea más probable que se presente enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ASCVD, por sus siglas en inglés), que puede desembocar en problemas del corazón y ataque cerebral, entre otros. Si sus niveles de colesterol son preocupantes, su proveedor de atención médica colaborará con usted para bajarlos. Los cambios del estilo de vida, por ejemplo, dieta, ejercicio y manejo del peso pueden ayudar a mejorar su nivel de colesterol, pero es posible que también necesite tomar medicamentos.

## Presión arterial alta

La presión arterial alta (hipertensión) se debe a que la sangre hace demasiada fuerza contra las paredes de las arterias al viajar por los vasos sanguíneos. Eso daña el recubrimiento de las arterias. Por lo general, está en riesgo si tiene:

- Una presión arterial de 120/80 o superior. Puede que su médico le indique valores personales para usted.
- Una presión arterial de 140/90 se considera hipertensión.

## Fumar

Este es el mayor de todos los factores de riesgo que usted puede cambiar. Fumar daña las arterias y favorece la acumulación de placa. Los fumadores también tienen más riesgo de tener coágulos sanguíneos (lo que puede bloquear las arterias) y ataque cerebral. Está en riesgo si:

- Fuma cigarrillos, cigarros o pipa.

## Diabetes

Este problema de salud hace que tenga un alto nivel de azúcar en sangre. Puede dañar las arterias si no lo mantiene bajo control. La diabetes también aumenta sus probabilidades de tener un ataque al corazón silencioso; es decir, uno sin síntomas. Está en riesgo si:

- 
- Su A1C es de 7 % o más o si su eAG es de 154 o más.

## **Exceso de peso**

Tener sobrepeso hace que otros factores de riesgo, tales como la presión arterial alta y la diabetes, sean más probables. El exceso de peso alrededor de la cintura o el estómago es lo que más aumenta el riesgo de tener una enfermedad cardíaca. Está en riesgo si:

- La circunferencia de su cintura es más de 35 pulgadas (89 cm) si es mujer, o más de 40 pulgadas (102 cm) si es hombre.
- El índice de masa corporal (IMC) es superior a 25.

## **Falta de actividad física**

Si no hace actividad física, tiene más probabilidades de tener problemas con la diabetes, la presión arterial, el colesterol y el peso. Está en riesgo si:

- Hace menos de 40 minutos de actividad física al día, menos de 3 a 4 días a la semana.

## **Estrés y emociones fuertes**

Los eventos y los sentimientos estresantes pueden elevar la frecuencia cardíaca y la presión arterial. El estrés también puede causarle sentimientos de depresión, ansiedad y enojo. Estos sentimientos no ocasionan directamente una enfermedad cardíaca, pero afectan la salud en general y empeoran la calidad de vida.