

# Como Aumenta la Placa el Riesgo de un Ataque Cardíaco

Los vasos sanguíneos llamados arterias coronarias transportan sangre y oxígeno al músculo cardíaco para que siga bombeando.

Sería perfecto si nuestras arterias se mantuvieran saludables y abiertas para que la sangre fluyera a través de ellas.

La realidad es que todos tenemos materias, como colesterol y grasas, que se acumulan en nuestras arterias con el tiempo.

Esta materia se llama placa.

La mayor parte del tiempo, la placa no causa daño.

Pero a veces la placa puede romperse. Y es cuando unas pequeñas cosas en la sangre llamadas plaquetas llegan al lugar para tratar de ayudar.

Su trabajo es detener el sangrado, como lo harían si se hiciera una cortada en el dedo.

Las plaquetas se adhieren a la placa.

Y empiezan a adherirse para formar un coágulo, al igual que pasaría con la cortada en el dedo.

Si ese coágulo obstruye la arteria, el corazón no recibirá suficiente sangre y oxígeno, lo que significa que las células del músculo cardíaco podrían morir.

Cuando eso sucede, se conoce como ataque cardíaco.

Un ataque cardíaco no tiene que ser mortal.

El tratamiento rápido puede salvarle la vida y reducir el daño al corazón.

Hay cosas que puede hacer para reducir el riesgo de sufrir uno.

Los hábitos saludables para el corazón incluyen no fumar, comer alimentos saludables para el corazón, hacer ejercicio con regularidad y mantenerse en un peso saludable.

Recuerde que puede consultar a su médico sobre otras maneras de cuidar su corazón y qué tratamiento podría ser mejor para usted.