

Enfermedad cardiaca. ¿Está usted en riesgo?



Lo que los latinoamericanos deben
saber acerca de la enfermedad cardiaca.



Aumente su conocimiento. Cuídese a usted mismo y salud de su corazón. Otras personas podrían depender de usted.

¿Sabía usted?

Las enfermedades del corazón y los derrames son la primera causa de muerte de los latinoamericanos.^{1,2}

- La enfermedad cardíaca es un problema serio para los latinos, que no solo causa la muerte, también puede dañar su corazón y su vida.^{1,2,3}
- Los latinoamericanos tienen más probabilidad de ser obesos y de tener diabetes, dos factores de riesgo relacionados con las enfermedades cardiovasculares.²
- Cerca de 60% de las mujeres latinoamericanas son físicamente inactivas, no realizan actividades en su tiempo libre.³
- Al menos 65% de las personas diabéticas mueren por enfermedad cardíaca o derrame. Sin embargo, únicamente 1 de cada 4 latinos diabéticos sabe que está en riesgo de padecer de enfermedad cardíaca.⁴

¿Cómo puede determinar si está en riesgo?

Muchos factores de riesgo (afecciones o hábitos de estilo de vida) pueden afectar su probabilidad de desarrollar enfermedad cardíaca.⁵ Es importante comprender qué factores de riesgo le afectan a usted y qué medidas puede tomar para disminuir su riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca.

Marque las casillas correspondientes a la derecha si su respuesta a cualquiera de las preguntas de los factores de riesgo es "sí".

Efecto multiplicador:

Factores de riesgo de enfermedad cardiaca^{5,6}

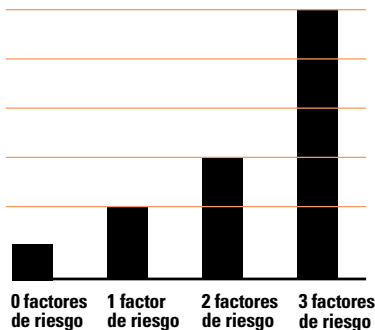
10 veces el riesgo

8 veces el riesgo

6 veces el riesgo

4 veces el riesgo

2 veces el riesgo



Por cada factor de riesgo que marcó como "sí" su riesgo general de desarrollar enfermedad cardiaca se dispara.⁵

Los factores de riesgo no suman su potencial de peligro como uno más uno es igual a dos, lo multiplica.

Por ejemplo, si tiene tres factores de riesgo, usted tiene 10 veces más probabilidad de desarrollar enfermedad cardiaca que una persona sin factores de riesgo.

En el caso de los factores de riesgo que usted puede controlar, es importante que tome medidas para minimizar sus riesgos. Si tiene algunos en la categoría que "no puede controlar", entonces es aún más importante que tome medidas sobre los riesgos que puede controlar para ayudar a reducir el riesgo general de padecer enfermedad cardiaca.

Factores de riesgo que **NO PUEDE** controlar:^{1,7}

Envejecimiento

-Para hombres: ¿es mayor de 45 años de edad?

-Para mujeres: ¿es post menopáusicas o mayor de 55 años de edad?

Herencia

(incluyendo la raza)

-¿Hay en su familia inmediata historial de enfermedad cardiaca o diabetes?

-¿Es usted afro americano o latinoamericano?

Factores de riesgo

que **PUEDE** controlar:^{1,7}

¿Tiene diabetes?

¿Fuma?

Presión arterial alta

-¿Su presión arterial es de 140/90 mmHg o más? (la normal es menos de 120/80 mmHg)

Colesterol alto

-¿Su colesterol total es mayor de 200?

Obesidad

-¿Tiene 30 libras o más por arriba de su peso "recomendado"?

-Para hombres: ¿su cintura mide más de 40 pulgadas?

-Para mujeres: ¿su cintura mide más de 35 pulgadas?

Inactividad

-¿Hace ejercicios menos de tres veces por semana?



Términos que debe conocer.

Enfermedad cardiaca es un término que abarca varias enfermedades diferentes que afectan el corazón.⁸

La **Presión arterial** es la fuerza que ejerce su sangre contra las paredes de sus arterias. Una presión arterial menor de 120/80 mmHg se considera normal.^{1,7}

Presión arterial alta (también conocida como hipertensión) es una presión arterial de 140/90 mmHg o más.

La presión arterial alta es peligrosa porque hace que su corazón trabaje demasiado, poniéndole en serio peligro de padecer de enfermedad cardiaca y derrame.^{1,7}

Cada 36 segundos muere un estadounidense por enfermedad cardiaca.¹

Paro cardiaco súbito es cuando el corazón deja de latir súbita y abruptamente. El paro cardiaco súbito no es lo mismo que un ataque cardiaco. El paro cardiaco súbito ocurre cuando hay problemas eléctricos en el corazón que ocasionan un ritmo cardiaco peligrosamente rápido.⁹

Un **ataque cardiaco** es diferente. Lo causa el daño al músculo cardiaco por un bloqueo en la circulación sanguínea, no por un problema eléctrico.⁹

Insuficiencia cardiaca no significa que el corazón de repente deja de trabajar. "Insuficiencia" significa que el corazón no puede bombear suficiente sangre y oxígeno para cumplir con las necesidades de su organismo.⁹

Ser honesto acerca de sus factores de riesgo le dará la mejor evaluación y ayudará a su médico a desarrollar un plan para disminuir su riesgo.



Visite regularmente a su médico.

Nada reemplaza una conversación con su médico o proveedor de atención médica.

Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo, elija las dos o tres preguntas más relevantes para usted y tome nota de las respuestas.

Algunas preguntas que puede hacerle a su médico:

- ¿Qué pruebas debo realizarme y con qué frecuencia para vigilar mis factores de riesgo para desarrollar enfermedad cardíaca o derrame?
- ¿Qué significan mis resultados?
- ¿Padezco de enfermedad cardíaca?
- ¿Qué tipo de plan me recomienda para reducir mi riesgo?
- ¿Puede ayudarme a planificar un programa seguro para bajar de peso y hacer ejercicios?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de los medicamentos que me recetaron?

Para aprender más acerca de su riesgo personal para desarrollar enfermedad cardíaca, puede buscar información en Internet para discutirla con su médico. Los sitios que puede considerar incluyen:

The American Heart Association
www.americanheart.org

The Heart Truth Campaign for Women (Campaña de la Verdad sobre el Corazón para Mujeres)
www.hearttruth.gov

LifeBeat Online
www.lifebeatonline.com

Medline Plus
www.nlm.nih.gov/medlineplus/heartdiseases.html

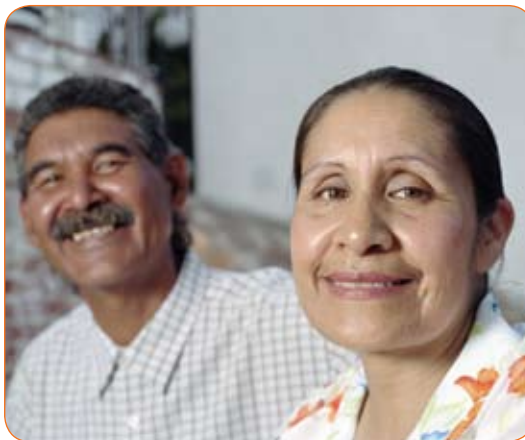
The Office of Minority Health
www.omh.gov

The National Heart, Lung and Blood Institute
www.nhlbi.gov

WomenHeart
www.womenheart.org

WebMD
www.webmd.com

Hágase cargo de la salud de su corazón.



No fume y evite el humo de segunda mano.¹⁰

Las personas que fuman tienen hasta seis veces más probabilidad de sufrir un ataque cardíaco que los no fumadores. Si fuma, ¡DEJE DE FUMAR!

Busque un peso saludable.¹⁰

Si no sabe cuál es su peso ideal, pregúntele a su médico. Entre mayor sea su sobrepeso, mayor es su riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca.

Muévase.¹⁰

Haga un compromiso de ser físicamente más activo. Cada día trate de realizar una actividad de intensidad moderada durante 30 minutos, como una caminata rápida, exploración, bailar, levantar pesas livianas, limpiar la casa o hacer jardinería.



Cada día trate de realizar una actividad de intensidad moderada durante 30 minutos.

Coma para la salud del corazón.¹⁰

Elija una dieta baja en grasas saturadas, grasas trans, sodio y colesterol. Asegúrese de incluir granos integrales, vegetales y frutas.

Conozca sus cifras.¹⁰

Pídale a su médico que revise su presión arterial, colesterol (total, HDL, LDL, triglicéridos) y glucosa en sangre. Trabaje con su médico para mejorar los valores que no sean normales.

Por favor tenga en cuenta: esta información no es un sustituto de la atención médica. Como siempre, debe consultar a su médico o proveedor de atención médica.

CLOSE THE GAP

Ayudando a salvar y mejorar vidas.

Close the Gap es una iniciativa educativa de Boston Scientific

FUENTES:

- 1 American Heart Association. Heart Disease and Stroke Statistics 2007 Update. Disponible en www.americanheart.org
- 2 The American Heart Association, Heart Facts 2007 Latino/Hispanic Americans. Disponible en www.americanheart.org
- 3 National Heart Lung & Blood Institute (NHLBI). The Heart Truth for Latino American Women: An Action Plan NIH Publicación Núm. 03-5065.
- 4 National Diabetes Education Program, www.ndep.nih.gov
- 5 National Heart, Lung and Blood Institute "The Heart Truth for Women—A Speaker's Guide." NIH Publication No 06-5208 . Disponible en www.nhlbi.nih.gov/health/hearttruth
- 6 National Heart, Lung and Blood Institute. Infographs, "Heart Disease Risk Factor 'Multiplier Effect:'in Midlife Women." Disponible en www.nhlbi.nih.gov/health/hearttruth. Consultado el 10 de septiembre de 2007.
- 7 U.S. Department of Human Services, National Institute for Health & National Heart Lung & Blood Institute. "Your Guide to a Healthy Heart" NIH Publicación Núm. 06-5269, Noviembre 2005. Disponible en www.nhlbi.nih.gov
- 8 White House News, American Heart Month, 2007. www.whitehouse.gov/news/releases/2007/02/20070201-2.html. Consultado el 10 de septiembre de 2007.
- 9 National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI) Diseases and conditions index. Disponible en www.nhlbi.nih.gov/health/dci/index.html. Consultado el 10 de septiembre de 2007.
- 10 National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI). The Heart Truth from Dr Elizabeth G. Nabel. Disponible en www.nhlbi.nih.gov/health/dci/index.html. Consultado el 10 de septiembre de 2007.

Boston Scientific

Delivering what's next.™

Cardiac Rhythm Management (Manejo del Ritmo Cardíaco)

Boston Scientific Corporation
4100 Hamline Avenue North
St. Paul, MN 55112-5798 USA
Tel: 651.582.4000 Fax: 651.582.4166
Profesionales Médicos:
1.800.CARDIAC (227.3422)
Pacientes y Familias:
1.866.484.3268
www.bostonscientific.com

Copyright © 2007 por
Boston Scientific Corporation
o sus afiliados. Todos los
derechos reservados.

MO-519-1007