

## SANTA MARTHA MEDICAL CLINIC

### EDGARD ALFONSO ARCIA-BRAVO

677 Richmond St. Suite # 1  
London, Ontario N6A5M1  
519-850-3335

## Prevención de enfermedades cardíacas

Las enfermedades cardíacas afectan la calidad de vida de millones de estadounidenses y es la causa principal de muerte. La mayor parte de las enfermedades cardíacas se relacionan con la manera en que vivimos. Si se adopta un estilo de vida más saludable se evitarán problemas cardíacos nuevos y también su repetición.

Un factor de riesgo importante son las enfermedades cardíacas en su historia familiar. Si algunos de sus familiares han tenido enfermedades cardíacas, es particularmente importante que usted trate de reducir los demás riesgos.

### Trate de controlar otras condiciones médicas que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.

La diabetes, alta presión sanguínea y colesterol alto son factores de alto riesgo para enfermedades cardíacas. Las mismas medidas que ayudan a prevenir o controlar estas condiciones también reducirán el riesgo de enfermedades cardíacas. Por ejemplo, los medicamentos para la presión sanguínea, como los inhibidores de la ECA, también reducen la carga sobre el corazón y otros órganos.

### Haga ejercicio regularmente.

Muchas personas no hacen suficiente ejercicio. Deberían hacerlo regularmente porque:

- Ayuda a la circulación de la sangre.
- Ayuda a mantener la presión sanguínea y el colesterol dentro de los límites normales.
- Mantiene el tono muscular.
- Ayuda a prevenir la obesidad, porque quema calorías.
- Le mejora el humor.

Todo esto ayuda a mantener el corazón sano. Los ejercicios aeróbicos son importantes para hacer que el corazón y el pulmón funcionen eficientemente. Las personas adultas deberían realizar por lo menos 30 minutos de ejercicios aeróbicos moderados la mayoría de los días, y preferiblemente todos los días. Los ejercicios moderados regulares son mucho mejor que el ejercicio intenso de vez en cuando. Trate de caminar por lo menos una milla por día.

### Deje de fumar.

El cigarrillo es uno de los mayores riesgos para las enfermedades cardíacas. Hace que las arterias (los vasos que hacen circular la sangre por el cuerpo) se estrechen. Si usted fuma, es más probable que la sangre forme coágulos en las arterias del corazón. El cigarrillo también daña los pulmones, y ésto a su vez puede causar daño al corazón. Las investigaciones realizadas demuestran que los fumadores que dejan el cigarrillo pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

### Mantenga un peso saludable.

El peso excesivo aumenta la presión sanguínea, produce una carga sobre el corazón y aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas. También aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, que a su vez es un factor de riesgo para enfermedades cardíacas.

Para saber cuál es su peso ideal, consulte las tablas de peso por altura. Si tiene sobrepeso, consulte con su médico. Rebajar de peso debe ser un proceso lento y constante. Trate de no perder más de 2 libras por semana.

## Siga una dieta saludable.

La mejor manera de que el cuerpo obtenga los nutrientes que necesita es siguiendo una alimentación saludable. No es saludable hacer una dieta demasiado exigente. La manera más fácil de reducir las calorías y seguir teniendo una dieta balanceada es dejar de comer grasas. Por peso, la grasa contiene el doble de calorías que las demás comidas. Una dieta alta en colesterol y grasa, especialmente grasa animal (saturada) aumenta el colesterol en la sangre y contribuye a la enfermedad arterial. La enfermedad arterial es la causa principal de ataques al corazón. Se están realizando investigaciones para ver si ciertas vitaminas pueden ayudar a prevenir la enfermedad cardíaca. Pregúntele a su profesional médico qué suplementos de vitaminas puede tomar.

## Trate de reducir el estrés.

El estrés, y cómo lo controla, es un factor de riesgo para enfermedades cardíacas, porque aumenta la presión y el colesterol en la sangre. Las técnicas de relajación pueden ayudarle a reducir el estrés. Trate también de evitar situaciones que le producen estrés. Aprenda a dedicar tiempo al descanso. Los pasatiempos pueden ayudarle a reducir el estrés.

## Tome pequeños pasos hacia un estilo de vida saludable.

Si decide que necesita hacer cambios en su estilo de vida, probablemente la vida no le va a cambiar de la noche a la mañana. Trate de adoptar hábitos saludables que incluyan estos objetivos en su vida. De esa manera reducirá considerablemente su riesgo de tener enfermedades cardíacas.

---

Published by McKesson Provider Technologies.

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

Desarrollado por la Dra. Ann Carter para McKesson Provider Technologies.

Copyright © 2005 McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries. All Rights Reserved.

### **Special Instructions:**

Copyright © Clinical Reference Systems 2006  
**Adult Health Advisor**

Copyright © 2007 Elsevier Inc. All rights reserved.

www.mdconsult.com