



Wellness Monthly

Temas de salud para tener en cuenta.

Febrero del 2016

Cómo prevenir un ataque cardíaco (incluso si ya ha tenido uno)

El Día de San Valentín nos hace pensar en el amor y el romance, pero en los Estados Unidos también es el Mes Nacional del Corazón. Y, según la Dra. Tracy Stevens: "Las enfermedades cardíacas no tienen nada de sensual". La Dra. Stevens es la vocera nacional de la American Heart Association (AHA) y cardióloga en Saint Luke's Mid America Heart Institute en Kansas City, Missouri.

Cómo reducir su riesgo

La Dra. Stevens describe la condición que lleva a un ataque cardíaco como "acné de las arterias coronarias": los factores de riesgo como una dieta poco saludable, la falta de ejercicio y el consumo de tabaco hacen que se forme placa en las arterias coronarias y que ésta se inflame. Cuando la placa se inflama, se rompe.

"Cuando la placa se rompe dentro de una arteria coronaria, el cuerpo lo percibe como un corte y envía tropas de coágulos para curar esa rotura". La culpa no la tiene la placa ni la rotura. En la mayoría de las personas, "es el coágulo el que obstruye la circulación sanguínea y produce un ataque cardíaco".

Según la Dra. Stevens, la mayoría de los ataques cardíacos son prevenibles. "Prevenir la enfermedad cardíaca no es ninguna magia. Sólo se trata de adelantarse a los factores de riesgo". La nicotina, la diabetes no controlada, el colesterol alto y la presión arterial son los mayores factores de riesgo que usted puede controlar. Esto implica alimentarse mejor, mantenerse activo y, para los fumadores, dejar el cigarrillo. También implica controlar condiciones como la diabetes, la presión arterial alta y la hiperlipidemia.

Piense en los alimentos como si fueran medicamentos

"En los Estados Unidos, el estómago es un depósito de comida que el cuerpo no sabe cómo manejar", comenta la Dra. Stevens. Elija una variedad de frutas y verduras (alimentos sin etiquetas nutricionales), en lugar de alimentos con alto contenido de grasa, sal y azúcar. Además de frutas y verduras,

la AHA recomienda seguir una dieta equilibrada de granos enteros, productos lácteos semidescremados, carne de ave, pescado y frutos secos. La Dra. Stevens agrega: "Si quiere comer carne, asegúrese de que sea carne magra"¹.

Comience a contar los pasos

Para la mayoría de las personas, incluso para quienes tienen problemas cardíacos, hacer actividad física no representa riesgos. De hecho, puede ayudar a tratar las enfermedades cardíacas. Hable con su médico acerca de qué es lo adecuado para usted. Con la aprobación de su médico, una manera sencilla de comenzar es comprar un podómetro y contar los pasos. La American Heart Association recomienda 10,000 pasos por día. Para llegar ese nivel, cada semana trate de aumentar la cantidad de pasos diarios en 1,000 pasos².

Compre un aparato para medir la presión arterial y úselo

"En todas las casas debería haber un aparato para medir la presión arterial", recomienda la Dra. Stevens. "La hipertensión es la principal causa de derrame cerebral, ceguera, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal y disfunción sexual en hombres. Y uno de cada tres estadounidenses tiene

Signos de un ataque cardíaco³

Algunos ataques cardíacos aparecen de repente, sin advertencia.

Sin embargo, otros comienzan despacio y una persona podría no darse cuenta de qué le está pasando. Los síntomas pueden ser leves e incluir

- Dolor, presión o molestia en el pecho que dura más de 5 minutos o que viene y se va
- Dolor o incomodidad en otras zonas de la parte superior del cuerpo, como en brazos, espalda, cuello, mandíbula o estómago
- Disnea (dificultad para respirar) acompañada o no de dolor de pecho
- Sudor frío repentino
- Náuseas o sensación de estar en las nubes

Si tiene alguno de estos síntomas, no espere. Llame al 9-1-1 inmediatamente.

Si bien el dolor de pecho es el síntoma más frecuente de un ataque cardíaco en hombres y en mujeres, no todos los sienten. Las mujeres, las personas mayores y los diabéticos suelen estar entre las personas que no tienen dolor de pecho. Aunque no esté seguro de estar teniendo un ataque cardíaco, es importante que busque ayuda rápidamente.

Continúa en la **Página 2** »

Próximos Artículos

Marzo del 2016

La relación entre el sueño y la salud. Dormir menos podría contribuir a subir de peso

Abril del 2016

La ansiedad y los adolescentes. Por qué la sienten y cómo pueden ayudar los padres



presión arterial alta. Es un asesino silencioso". La Dra. Stevens compara la condición con inflar un globo. Cuando la presión es demasiado alta, el globo explota. La explosión es el derrame cerebral, la ceguera, el ataque cardíaco. Nadie quiere esperar hasta que explote, y la única manera de saber si usted tiene presión arterial alta es si la mide periódicamente".

Cómo prevenir un segundo ataque cardíaco

En los Estados Unidos, aproximadamente 720,000 personas tienen un ataque cardíaco por año. Para 205,000 de ellas, no es el primero⁴. Para prevenir un segundo (o tercer) ataque cardíaco, la AHA ofrece las siguientes pautas⁵:

- Deje de fumar y evite la exposición al humo del tabaco
- Haga al menos 30 minutos de ejercicio, de 5 a 7 días a la semana
- Si tiene sobrepeso, obesidad o un contorno de cintura grande, baje de peso
- Vacúnese contra la gripe todos los años
- Tome una aspirina de baja dosis todos los días a menos que

su médico le recete una dosis mayor o le recomiende no tomar aspirina

Algunas otras cosas que puede hacer:

Pida que le hagan una evaluación de depresión

La depresión es tres veces más frecuente en las personas que tuvieron ataque cardíaco. También aumenta las probabilidades de sufrir otro ataque. No tema contarle a su médico lo que siente. La depresión se puede tratar⁶. Por otro lado, la Dra. Stevens dice que no tratar la depresión equivale a ignorar la diabetes, el colesterol alto o la presión arterial alta.

Asista a la rehabilitación cardíaca

La rehabilitación cardíaca permite estabilizar, retrasar o incluso revertir la evolución de la enfermedad cardíaca, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de un futuro episodio cardíaco. Sin embargo, menos de uno de cada tres sobrevivientes a un ataque cardíaco asisten a rehabilitación cardíaca⁷. Las mujeres y las minorías son quienes menos suelen asistir a la rehabilitación cardíaca. La Dra. Stevens dice que las mujeres generalmente piensan que no tienen tiempo debido a sus responsabilidades familiares

y laborales. Sin embargo, la rehabilitación cardíaca no sólo reduce el riesgo de muerte en un 20 a un 30%, sino que, según la Dra. Stevens, "le ayuda a recuperarse, le da más seguridad y más educación, y también le hace sentir que no está solo".

Encuentre apoyo en sus contactos sociales

Múltiples estudios han demostrado que la falta de contención social después de un ataque cardíaco puede empeorar la salud, reducir la calidad de vida y causar depresión. Es importante tener con quien hablar, compartir sus preocupaciones y recibir apoyo. En respuesta, la American Heart Association creó la red AHA Support en <http://supportnetwork.heart.org/home>, una comunidad en línea para quienes tienen un problema de corazón o derrame cerebral.

Otra preocupación que suelen tener los pacientes cardíacos es cuándo pueden volver a tener relaciones sexuales. "Piensan en este tema, pero no saben a quién preguntar" explica la Dra. Stevens. No tenga vergüenza de hablar con su médico sobre sus problemas sexuales ni de preguntarle cuándo podría retomar la actividad sexual sin correr riesgos.

Recursos

www.liveandworkwell.com

Visite liveandworkwell.com para encontrar artículos, consejos y herramientas que le ayuden a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca. En la sección VivirBien, consulte la página de recursos de Enfermedades Cardíacas y Trastornos Circulatorios.

Pídale su código de acceso a liveandworkwell.com a su representante de beneficios de salud.

La información, los consejos, tratamientos y enfoques terapéuticos de este artículo se proporcionan solo con fines informativos y educativos. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su médico o proveedor de atención de salud mental. Es posible que ciertos tratamientos no estén cubiertos por su beneficio, por lo tanto, consulte a su plan de salud para conocer su cobertura de servicios. No recomendamos ni avalamos ningún tratamiento, medicamento, enfoque sugerido, específico o de otra índole, ni a ninguna organización, entidad o material de recurso que pueda mencionarse en el presente documento. Excepto Liveandworkwell.com, ningún otro sitio identificado aquí está afiliado a nosotros o está controlado por nosotros. Usted estará sujeto a las condiciones de uso, las condiciones de privacidad y las políticas de cualquier sitio que visite.

1. American Heart Association's Diet and Lifestyle Recommendations, heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyEating/The-American-Heart-Associations-Diet-and-Lifestyle-Recommendations_UCM_305855_Article.jsp

2. American Heart Association. FAQs about physical activity, heart.org/HEARTORG/Conditions/More/CardiacRehab/Frequently-Asked-Questions-About-Physical-Activity_UCM_307388_Article.jsp

3. National Heart, Lung and Blood Institute. What are the symptoms of a heart attack? nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/heartattack/signs.html

4. American Heart Association. Heart & Stroke Statistical Update. Heart disease and stroke continue to threaten U.S. health. AHA Annual Statistical Update, dic. 18, 2013, <http://newsroom.heart.org/news/heart-disease-and-stroke-continue-to-threaten-u-s-health>. Go AS, Mozaffarian D, Roger VL, Benjamin EJ, Berry JD, Blaha MJ et al. Heart disease and stroke statistics—2014 update: A report from the American Heart Association. *Circulation*. 2014; 128.

5. AHA. New guidelines may help high-risk people live longer, healthier lives. <http://newsroom.heart.org/news/new-guidelines-may-help-high-risk-218236>

6. Williams RB, MD. Depression after heart attack. AHA. <http://circ.ahajournals.org/content/123/25/e639.full>

7. American Heart Association & American Stroke Association. Facts: Cardiac rehabilitation. http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@adv/documents/downloadable/ucm_449722.pdf

8. American Heart Association. Low social support linked to poor health in young heart attack survivors. <http://newsroom.heart.org/news/low-social-support-linked-to-poor-health-in-young-heart-attack-survivors>

9. National Heart, Lung, and Blood Institute. What to expect during cardiac rehabilitation. <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/rehab/during.html>