

Cómo controlar las enfermedades del corazón

Recuerda: Todos los servicios recomendados de prevención están cubiertos por los planes del Mercado sin ningún costo adicional.

¿Qué son las enfermedades del corazón?

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en los Estados Unidos y pueden incluir una variedad de problemas cardíacos mortales. Algunos tipos de enfermedades del corazón incluyen complicaciones en los vasos sanguíneos, arritmia, defectos cardíacos congénitos y otros.

Los principales factores de riesgo de estas enfermedades incluyen alta presión arterial, lipoproteína de baja densidad (LDL por sus siglas en inglés) y fumar. Alrededor de la mitad de los estadounidenses tienen por lo menos uno de estos tres factores. Otras condiciones médicas o estilos de vida que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas incluyen la diabetes, obesidad, mala alimentación, inactividad física y exceso de alcohol.

¿Cuáles son los síntomas más comunes de las enfermedades del corazón?

Los síntomas pueden variar dependiendo la enfermedad. Los síntomas más comunes incluyen:

- Molestia en el pecho
- Falta de respiración
- Dolor, entumecimiento, debilidad o frío en las piernas o brazos
- Dolor en el cuello, la mandíbula, la garganta, la parte superior del abdomen o la espalda
- Palpitaciones raras o anormales en el pecho
- Cambios en el latido del corazón
- Mareos y desmayos
- Piel pálida o azulada
- Hinchazón en las piernas, pies, tobillos, abdomen o alrededor de los ojos
- En los bebés, falta de respiración al comer y no subir de peso adecuadamente
- Cansancio con facilidad al hacer ejercicio o actividades físicas
- Fiebre
- Tos ceca o persistente
- Puntos o manchas en la piel

Muchas enfermedades del corazón pueden ser prevenidas o controladas si se adopta un estilo de vida saludable. Las enfermedades del corazón son más fáciles de controlar si se detectan a tiempo; por eso es importante hablar con tu doctor acerca de posibles problemas del corazón. Es especialmente importante hablar con tu doctor si tu familia tiene un historial de enfermedades del corazón.

Algunos consejos para mantener un corazón saludable:

- Exámenes físicos frecuentes con tu doctor
- Mantener una dieta sana; baja en sal, azúcar y grasas
- Hacer ejercicio con regularidad
- No fumar; y si fumas, dejarlo de hacer lo antes posible

