



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

## Enfermedades cardiovasculares. Información para la población



## Qué es

Las enfermedades cardiovasculares son definidas por la Organización Mundial de la Salud como un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos entre los que se incluyen: **hipertensión arterial, cardiopatía coronaria, enfermedad cerebrovascular, enfermedad vascular periférica, insuficiencia cardíaca, cardiopatía reumática, cardiopatía congénita, miocardiopatías** y otras. Y son la principal muerte en todo el mundo, de las cuales la mayoría se deben a enfermedad isquémica del corazón y enfermedad cerebrovascular.

## Signos y síntomas de advertencia de la enfermedad cardíaca

La enfermedad cardíaca con frecuencia se desarrolla con el tiempo. Es posible que tenga los primeros signos o síntomas mucho tiempo antes de tener problemas cardíacos graves. O es posible que no se dé cuenta que está desarrollando la enfermedad cardíaca. Los signos de advertencia de la enfermedad cardíaca posiblemente no sean obvios. Además, no todas las personas tienen los mismos síntomas.

Algunos síntomas, como dolor de pecho, inflamación de los tobillos y dificultad para respirar pueden ser señales de que algo está mal. Conocer los signos de advertencia puede ayudarle a prevenir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

## Principales causas de las enfermedades cardiovasculares

Los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares (ACV) suelen tener su causa en la presencia de una combinación de factores de riesgo, tales como **el tabaquismo, las dietas malsanas y la obesidad, la inactividad física, el consumo nocivo de alcohol, la hipertensión arterial, la diabetes y la hiperlipidemia**.

## Factores de riesgo

- ❖ El factor de riesgo más influyente para la enfermedad cardiovascular es la **edad** - mientras más años tenga, mayor es su riesgo
- ❖ La **obesidad** es el principal factor de riesgo dentro de los componentes del síndrome metabólico para las ECV
- ❖ La presión **arterial alta** es reconocida como uno de factores de riesgo cardiovascular más importante según lo publicado en diferentes investigaciones
- ❖ La **glucemia elevada** y la **diabetes mellitus**

- ❖ Valores elevados de colesterol
- ❖ El hábito de fumar

### ***Consejos para prevenir enfermedades del corazón***

- ❖ Asuma la responsabilidad de su salud.
- ❖ Conozca los riesgos.
- ❖ No fume ni se exponga al humo de segunda mano.
- ❖ Mantenga una presión arterial saludable.
- ❖ Controle su colesterol
- ❖ Limitar las calorías.
- ❖ Haga del ejercicio un hábito diario.
- ❖ Reducir el estrés.
- ❖ Manténgase informado: La Ciencia cambia constantemente.

### ***Limita la ingesta de los siguientes productos:***

- ❖ Sal
- ❖ Azúcar
- ❖ Hidratos de carbono procesados
- ❖ Alcohol
- ❖ Grasas saturadas (que se encuentran en la carne roja y en los productos lácteos enteros) y grasas trans (que se encuentran en las comidas rápidas fritas, en las papas fritas y en los productos de panadería)
- ❖ Mantener un peso saludable
- ❖ Sueño de buena calidad
- ❖ Preséntate a exámenes médicos regulares

### ***Algunos Datos y cifras***

- ❖ Las ECV son la principal causa de muerte en todo el mundo. Cada año mueren más personas por ECV que por cualquier otra causa.
- ❖ La mayoría de las ECV pueden prevenirse actuando sobre factores de riesgo comportamentales, como el consumo de tabaco, las dietas malsanas y la obesidad, la inactividad física o el consumo nocivo de alcohol, utilizando estrategias que abarquen a toda la población.

- ❖ Un total de **7,2 millones de personas mueren de enfermedades cardíacas cada año**, pero, durante el siglo pasado su ascenso ha sido constante, según la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*.
- ❖ En Cuba, las enfermedades del corazón (EC) también constituyen la primera causa de muerte desde hace más de 4 décadas.



- ❖ Los corazones de los recién nacidos laten **de 70 a 190** veces por minuto.
- ❖ El corazón **pesa** entre 280 y 340 gramos en los hombres y de 230 a 280 gramos en las mujeres. Y **bombea 5 litros de sangre cada minuto**.
- ❖ Cada día de vida, nuestro corazón produce **energía suficiente** como para **conducir un camión durante 32 km**.
- ❖ En contra de la creencia popular, el corazón no se encuentra a la izquierda del pecho, sino **en el centro**.
- ❖ **El primer trasplante cardíaco** que se realizó lo llevó a cabo en Sudáfrica el cirujano Christian Barnard, el 3 de diciembre de **1967**.
- ❖ Si sacas el corazón fuera del cuerpo este **no se detiene de inmediato**, sino que sigue latiendo fuera del cuerpo. Esto se debe a que el corazón genera sus propios impulsos eléctricos, los latidos.



*El día mundial del Corazón se celebra cada 29 de septiembre para dar a conocer al público las enfermedades cardiovasculares, su prevención control y tratamiento*

***Recuerda, ¡Escucha tu corazón! Toma decisiones correctas y tendrás una vida sana.***

## **Bibliografía**

1.- Enciclopedia Médica A.D.A.M. [Internet]. Johns Creek (GA): Ebix, Inc., A.D.A.M.; ©1997-2020. Enfermedades Cardiovasculares; [actualizado 12 jul. 2020; consulta 24 abr. 2023]; [aprox. 6 p.]. Disponible en:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000775.htm>

2.- Mayo Clinic [Internet]. Estrategias para prevenir enfermedades del corazón. [actualizado ene 14, 2022]; [citado 24 abr 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/heart-disease-prevention/art-20046502>

3.- Armas Rojas Nurys B., Dueñas Herrera Alfredo, de la Noval García Reinaldo, Castillo Guzmán Antonio, Suárez Medina Ramón, Varona Perez Patricia et al . Enfermedades del corazón y sus características epidemiológicas en la población cubana de 15 años y más. Rev Cubana Invest Bioméd [Internet]. 2009 Dic [citado 2023 abr 24] ; 28( 4 ). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002009000400004&lng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002009000400004&lng=es)

4.- OMS. Organización Mundial de la Salud [Internet] Suiza. Enfermedades cardiovasculares [actualizado 17 may, 2017; citado 24 abr 2023]. [aprox. 7 pantallas]. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

5.- Álvarez Collado Laura, Frías Iniesta Jesús, Fernández de Bobadilla Osorio Jaime, Diaz Almirón Mariana. Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de un hospital terciario de Madrid. Rev Asoc Esp Espec Med Trab [Internet]. 2020 [citado 2023 abr 24] ; 29( 4 ): 274-288. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-62552020000400274&lng=es.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552020000400274&lng=es) Epub 08-Feb-2021.

6.- Berdú Saumell. Joel, Chacón Parada. Tania, Fonseca Aguilera. Ariel, Pérez Rivas. Roger Manuel. Factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares en pacientes de 50 años y menos. Multimed [Internet]. 2020 Ago [citado 2023 abr 24] ; 24( 4 ): 772-791. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-48182020000400772&lng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000400772&lng=es)