

Sugerencias y Recursos

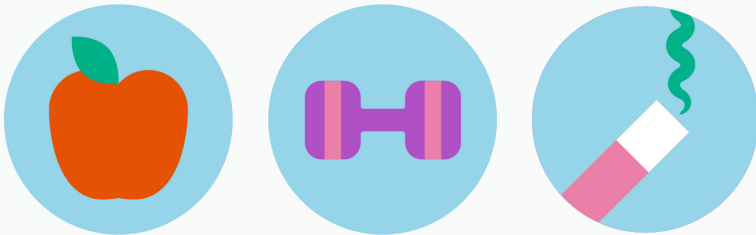
Salud Cardíaca



Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte tanto en hombres como en mujeres en Estados Unidos.

Para ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas, puede:

- Coma sano
- Manténgase activo
- Mantenga un peso saludable
- Deje de fumar y manténgase alejado del humo de segunda mano
- Controle su colesterol y su tensión arterial
- Beba alcohol sólo con moderación
- Controlar el estrés



¿Qué son las enfermedades cardíacas?

El tipo más común de cardiopatía es la cardiopatía coronaria (CC).

Cuando alguien padece una cardiopatía coronaria, las arterias coronarias (conductos) que llevan la sangre al corazón se estrechan o se bloquean. Esto ocurre cuando el colesterol y el material graso, llamado placa, se acumulan en el interior de las arterias.

Hay varias cosas que pueden provocar la acumulación de placa en el interior de sus arterias, entre ellas:

- Exceso de colesterol en la sangre
- Fumar
- Demasiado azúcar en la sangre a causa de la diabetes

¿Corro algún riesgo?

Cualquiera puede padecer una enfermedad cardíaca, pero corre un riesgo mayor si:

- Tiene colesterol alto, hipertensión o diabetes
- Fumar
- Tiene sobrepeso u obesidad
- No realiza suficiente actividad física
- No siga una dieta sana

Hacer cambios en su estilo de vida puede reducir drásticamente sus posibilidades de sufrir una enfermedad cardíaca. Si sabe que está en riesgo, pregunte a su médico sobre otros cambios en su estilo de vida.

Para más información visite: [health.gov](https://www.health.gov)