



# Viva Bien, Trabaje Bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en SullivanCurtisMonroe Insurance Services, LLC.



## ENFERMEDAD CARDÍACA

Enfermedad cardíaca es un término común para la enfermedad arterial coronaria (EAC). Es la principal causa de muerte de hombres y mujeres en los Estados Unidos.

### Causas

La enfermedad cardíaca es causada por la aterosclerosis, una acumulación de placa en las paredes internas de las arterias, que estrechan, retardan o bloquean la circulación de sangre al corazón.

### Factores de riesgo

Existen factores de riesgo controlables para la enfermedad cardíaca.

- Presión arterial alta
- Alto nivel de colesterol
- Fumar
- Sobrepeso u obesidad
- Falta de actividad física
- Tener diabetes tipo 2
- El uso de drogas ilegales como cocaína o anfetaminas.

### Señales de advertencia

Los síntomas que experimenta dependen del tipo y la gravedad de su enfermedad cardíaca. Las señales y los síntomas de la enfermedad cardíaca incluyen:

- Falta de aire

- Mareos
- Molestia o dolor torácico
- Palpitaciones cardíacas
- Debilidad o cansancio

Comuníquese con su médico si comienza a tener nuevos síntomas o si se tornan más frecuentes o graves.

### Tratamiento

Los objetivos del tratamiento son aliviar los síntomas, controlar o disminuir los factores de riesgo, o detener o retrasar un daño mayor a las arterias, y prevenir y tratar los episodios cardíacos. El tratamiento incluye:

- Cuidado propio y prevención
- Medicamentos
- Procedimientos para abrir las arterias bloqueadas o estrechas o hacerles un bypass
- Rehabilitación cardíaca

### Autocuidado y Prevención

- Visite al médico con regularidad.
- No fume.



- Mantenga un peso saludable.
- Tome los medicamentos tal como se los recetaron.
- Preste atención a los signos de diabetes y visite a su médico si tiene alguno.
- Siga una dieta baja en grasas saturadas, grasas hidrogenadas y colesterol.
- Limite el consumo de sodio de 1.500 a 2.400 miligramos por día.
- Haga ejercicios regularmente.
- Controle el estrés con la práctica de técnicas de relajación.
- Beba con moderación. Verifique con su médico si puede beber alcohol y qué cantidad.