

Health Net of California, Inc. (Health Net)  
Health Net Community Solutions, Inc.



# La Salud del Corazón es Clave para una Vida Sana

LO QUE NECESITA SABER PARA MANTENER EL CORAZÓN SALUDABLE



[HealthNet.com](http://HealthNet.com)

*Adoptar un estilo de vida saludable a cualquier edad puede prevenir la enfermedad cardíaca y reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral. La salud del corazón es fundamental para tener una buena salud general. Nunca se es demasiado viejo ni demasiado joven para comenzar a cuidarse el corazón<sup>1</sup>.*

# ¿Qué Necesita Saber Sobre la Salud del Corazón?



Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos que constituyen la principal causa de muerte en todo el mundo<sup>2</sup>. Estas incluyen:

- **Enfermedad cardíaca coronaria.** Enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco.
- **Enfermedad cerebrovascular.** Enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro.
- **Enfermedad arterial periférica.** Enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan los brazos y las piernas.
- **Enfermedad cardíaca reumática.** Daño que se produce en el músculo cardíaco y en las válvulas del corazón a causa de la fiebre reumática.
- **Enfermedad cardíaca congénita.** Defectos de nacimiento que afectan el crecimiento y el funcionamiento normal del corazón.
- **Trombosis venosa profunda.** Coágulos de sangre en las venas de las piernas, que pueden desprenderse y trasladarse hasta el corazón y los pulmones.



# Preguntas Comunes Sobre la Salud del Corazón



## ¿Qué es la enfermedad cardíaca<sup>3</sup>?

El término “enfermedad cardíaca” hace referencia a varios tipos de afecciones del corazón. El tipo más común de enfermedad cardíaca en los Estados Unidos es la [enfermedad de las arterias coronarias](#) (EAC). La EAC afecta el flujo de sangre que va al corazón. La reducción del flujo de sangre puede provocar un [ataque cardíaco](#).

Otra forma de enfermedad cardíaca es la insuficiencia cardíaca. Se trata de una afección crónica que evoluciona con el tiempo. La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el músculo cardíaco no puede bombear la cantidad de sangre suficiente para satisfacer las necesidades de sangre y oxígeno del cuerpo.

## ¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad cardíaca?

En algunas ocasiones, la enfermedad cardíaca puede ser “silenciosa” y no detectarse hasta que la persona tenga signos o síntomas<sup>3</sup> de lo siguiente:

- [Ataque cardíaco](#):
  - Dolor u opresión en el pecho
  - Dolor de cuello o en la parte superior de la espalda
  - Malestar estomacal
  - Acidez
  - Náuseas o vómitos
  - Fatiga intensa
  - Mareos
- Dificultad para respirar
- Arritmia: Sensación de aleteo en el pecho
- [Insuficiencia cardíaca](#):
  - Dificultad para respirar
  - Fatiga
  - Inflamación de los pies, tobillos, piernas, estómago o venas del cuello

En 2020, murieron cerca de **697,000** personas en los Estados Unidos a causa de enfermedades cardíacas. Esto representa **1 de cada 5 muertes**<sup>3,4</sup>.







## Ataque cardíaco y derrame cerebral

Los ataques cardíacos y derrames cerebrales son, por lo general, situaciones graves. Principalmente, son causados por un bloqueo que impide que la sangre fluya a cierta parte del corazón o del cerebro. En la mayoría de los casos, esto se debe a una acumulación de tejido adiposo en las paredes internas de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro. Los derrames cerebrales pueden ser causados por el sangrado de un vaso sanguíneo en el cerebro o por coágulos de sangre.



## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

Los factores de riesgo de la enfermedad cardíaca incluyen [presión arterial alta](#), [colesterol](#) en sangre alto y daño causado por el [consumo de tabaco](#). Casi la mitad de las personas en los Estados Unidos (el 47%) tienen, por lo menos, uno de estos tres factores de riesgo<sup>3</sup>. Muchas otras afecciones médicas y elecciones de estilo de vida también pueden poner a las personas en un mayor riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca. Por ejemplo:

- [Diabetes](#)
- [Poco o nada de ejercicio](#)
- [Sobrepeso y obesidad](#)
- [Consumo de mucho alcohol](#)
- Mala alimentación

Obtenga información sobre [la manera en que se relacionan la enfermedad cardíaca y los trastornos de salud mental](#).



## ¿Qué es la rehabilitación cardíaca?

La [rehabilitación cardíaca](#) es un programa importante para aquellas personas que se estén recuperando de lo siguiente:

- Ataque cardíaco
- Insuficiencia cardíaca
- Algunos tipos de cirugía cardíaca

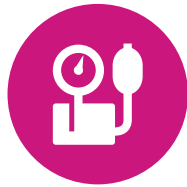
Es un programa administrado que incluye:

- Ejercicio
- Educación sobre vida saludable que incluye:
  - Alimentación saludable
  - Medicamentos
  - Estrategias para dejar de fumar
- Asesoramiento sobre salud del comportamiento

Un grupo de personas puede ayudarle durante la rehabilitación cardíaca, por ejemplo:

- Su equipo de atención de salud
- Especialistas en ejercicio y nutrición
- Fisioterapeutas
- Especialistas en salud mental

# ¿Qué Afecciones de Salud Aumentan el Riesgo de Enfermedad Cardíaca?



Presión arterial alta. La presión arterial alta es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Ocurre cuando la presión de la sangre en las arterias y otros vasos sanguíneos es demasiado alta. La presión alta, si no se controla, puede afectar el corazón y otros órganos importantes, como los riñones y el cerebro.

Puede disminuir la presión arterial con cambios en su estilo de vida o con medicamentos para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y ataque cardíaco. [Obtenga más información sobre la presión arterial.](#)

A la presión arterial alta se la conoce como “el asesino silencioso” porque, por lo general, no presenta síntomas. La única manera de saber si tiene presión arterial alta es medirse la presión arterial.





[Niveles altos de colesterol en sangre](#). El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa, que produce el hígado y se encuentra en ciertos alimentos. El hígado produce el colesterol suficiente para satisfacer las necesidades del cuerpo. Pero, en ocasiones, obtenemos más colesterol de los alimentos que consumimos.

Si ingiere más colesterol del que usa su cuerpo, el colesterol adicional puede acumularse en las paredes de las arterias, incluidas las del corazón. Esto puede provocar que las venas se estrechen, lo que puede disminuir el flujo de sangre hacia el corazón, el cerebro, los riñones y otras partes del cuerpo.

[Hay dos tipos principales de colesterol en sangre](#): colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad) y colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad).



Se considera que el **LDL** es el colesterol “**malo**” porque puede provocar la acumulación de placa en las arterias.



Se considera que el **HDL** es el colesterol “**bueno**” porque los niveles más altos le ayudan a defenderse de la enfermedad cardíaca.



## Hágase los controles

Normalmente, el colesterol en sangre alto no presenta signos ni síntomas. La única manera de saber si tiene colesterol alto es controlarse los niveles de colesterol. Su equipo de atención de salud puede hacerle un análisis de sangre simple, llamado “perfil lipídico”, para medir los niveles de colesterol. Obtenga más información sobre [cómo controlarse los niveles de colesterol](#).

**Diabetes.** El cuerpo necesita insulina para transportar la glucosa (azúcar) de los alimentos que ingiere a las células y obtener energía. Si tiene diabetes, su cuerpo no genera la insulina suficiente. O bien, su cuerpo no puede usar su propia insulina tan bien como debería.

La diabetes genera que el azúcar se acumule en la sangre. El riesgo de muerte debido a enfermedad cardíaca en adultos con diabetes es más alto que en adultos que no tienen diabetes<sup>2</sup>. Hable con su médico sobre las maneras en que puede prevenir o [controlar la diabetes](#), y controle otros factores de riesgo.

**Obesidad.** La obesidad es el exceso de grasa corporal. Está relacionada con los niveles altos de colesterol “malo” y triglicéridos, y con los niveles bajos de colesterol “bueno”. La obesidad puede causar presión arterial alta y diabetes, como también enfermedad cardíaca. Hable con su equipo de atención de salud sobre un plan para bajar de peso y alcanzar un nivel saludable. Obtenga más información sobre el [peso saludable](#).



Cerca de **la mitad de todos los estadounidenses (el 47%)** tienen, por lo menos, 1 de los 3 factores de riesgo de enfermedad cardíaca: presión arterial alta, colesterol alto y consumo de tabaco<sup>3</sup>.







## ¿Qué puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca?

*Su estilo de vida puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.*

- El consumo de alimentos con un alto contenido de **grasas saturadas, grasas trans y colesterol** está relacionado con la enfermedad cardíaca y otras afecciones. Además, incluir demasiada **sal** (sodio) en la dieta puede elevar la presión arterial.
- **No realizar la cantidad suficiente de ejercicio** puede provocar enfermedad cardíaca. También puede aumentar la probabilidad de tener otras afecciones médicas que son factores de riesgo, por ejemplo:
  - Obesidad
  - Presión arterial alta
  - Colesterol alto
  - Diabetes



## Hacer ejercicio regularmente puede disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca.

Beber mucho **alcohol** puede elevar los niveles de presión arterial e incrementar el riesgo de enfermedad cardíaca. También aumenta los niveles de triglicéridos, una sustancia grasosa que se encuentra en la sangre y puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.

- Las mujeres no deberían beber más de un trago por día.
- Las hombres no deberían beber más de dos tragos por día.
- El **consumo de tabaco** también puede incrementar el riesgo de enfermedad cardíaca y ataque cardíaco:
  - Fumar cigarrillos puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y ataque cardíaco.
  - La nicotina eleva la presión arterial.
  - Los químicos que se encuentran en el humo del cigarrillo reducen la cantidad de oxígeno que puede transportar la sangre.
  - La exposición al humo ambiental también puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, incluso en las personas que no fuman.



## ¿De qué manera influyen los antecedentes familiares en el riesgo de enfermedad cardíaca?

Los factores genéticos pueden influir en la presión arterial alta, la enfermedad cardíaca y otras afecciones. Pero también es probable que las familias con antecedentes de enfermedad cardíaca compartan entornos comunes y otros factores que pueden aumentar el riesgo.

El riesgo de enfermedad cardíaca puede ser aún más alto si los antecedentes familiares se combinan con malas elecciones de estilo de vida. Por ejemplo, fumar cigarrillos y comer alimentos poco saludables.

Obtenga más información sobre antecedentes familiares y enfermedades en el [sitio web de la Oficina de Salud Pública y Genómica de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#).



### Tome las riendas

Si tiene colesterol alto, presión arterial alta o diabetes, puede tomar medidas para disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca.

- **Contrólese el nivel de colesterol.**
- **Mídase la presión arterial.**
- **Controle la diabetes.**
- **Tome los medicamentos según se lo indiquen.**
- **Trabaje con su equipo de atención de salud según sea necesario.**

## ¿La edad y el sexo influyen en el riesgo de enfermedad cardíaca?

La enfermedad cardíaca es la primera causa de muerte entre los seres humanos. Puede ocurrir a cualquier edad, pero el riesgo aumenta a medida que se envejece.

## ¿El origen racial y el origen étnico influyen en el riesgo de enfermedad cardíaca?

La enfermedad cardíaca y los derrames cerebrales pueden afectar a cualquier persona. Sin embargo, algunos grupos raciales y étnicos son más propensos a tener un riesgo mayor de enfermedad cardíaca.

La enfermedad cardíaca es la **principal causa de muerte** en personas de la mayoría de los grupos raciales y étnicos de los Estados Unidos. Por ejemplo:

- Afroamericanos
- Indígenas americanos
- Nativos de Alaska
- Blancos estadounidenses

Además, después del cáncer, la enfermedad cardíaca es la segunda causa de muerte en estos grupos:

- Asiaticamericanos
- Isleños del Pacífico
- Hispanos<sup>4</sup>



# Usted Puede Prevenir la Enfermedad Cardíaca



¡No lo olvide! Puede adoptar hábitos saludables para prevenir la enfermedad cardíaca, por ejemplo:

- Consumir alimentos y bebidas saludables.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Mantener un peso saludable.
- No fumar.

Si lleva un estilo de vida saludable, puede mantener los niveles de presión arterial, colesterol y azúcar en sangre dentro de los rangos normales. Al mismo tiempo, puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y ataque cardíaco.

Como siempre, es importante que trabaje con su médico con regularidad y se asegure de ir a los controles de rutina.



## Obtenga Más Información

Comuníquese con la Línea de Información sobre Educación para la Salud de Health Net al número gratuito **800-804-6074 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del Pacífico.

<sup>1</sup> Phelps Memorial, "[Love Your Heart: Know the Importance of Your Heart's Health](#)", 16 de febrero de 2021.

<sup>2</sup> Organización Mundial de la Salud, "[Cardiovascular Diseases](#)", consultado el 7 de febrero de 2023.

<sup>3</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (por sus siglas en inglés, CDC), Centro Nacional de Estadísticas de Salud (por sus siglas en inglés, NCHS), "[About Multiple Cause of Death, 1999-2020](#)", sitio web de base de datos en línea WONDER de los CDC. Atlanta, Georgia: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2022, consultado el 7 de febrero de 2023.

<sup>4</sup> Fryar CD, Chen T-C, Li X. "[Prevalence of uncontrolled risk factors for cardiovascular disease: United States, 1999-2010](#)". Resumen de datos del NCHS, n.º 103. Hyattsville, Maryland: Centro Nacional de Estadísticas de Salud, 2012, consultado el 7 de febrero de 2023.

Recurso: <https://www.cdc.gov/heartdisease/about.htm>

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud.

Health Net of California, Inc. y Health Net Community Solutions, Inc. son subsidiarias de Health Net, LLC. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.