



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cosas que debe saber sobre la enfermedad cardiovascular (ECV)

La enfermedad cardiovascular, también conocida como ECV, significa que el corazón y los vasos sanguíneos no funcionan como deberían.

Cuando el corazón late, bombea sangre a través de los vasos sanguíneos a todas las partes del cuerpo. La sangre transporta oxígeno y nutrientes. Si hay un problema con el corazón o los vasos sanguíneos, significa que el cuerpo no está obteniendo lo que necesita.

Las enfermedades cardiovasculares matan a más personas en los Estados Unidos que cualquier otra enfermedad. Es importante comprender lo que puede hacer para mantener sanos el corazón y los vasos sanguíneos.

Hay muchos tipos de problemas cardiovasculares. Aquí hay algunos ejemplos comunes:

- Un **ataque cardíaco** ocurre cuando se bloquea el flujo de sangre a una parte del corazón. Cuando eso sucede, esa parte del corazón comienza a morir.
- La **insuficiencia cardíaca** se produce cuando el corazón no está bombeando sangre tan bien como debería. El corazón sigue latiendo, pero el cuerpo no recibe toda la sangre y el oxígeno que necesita.

- Un **accidente cerebrovascular isquémico** se produce cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre al cerebro se bloquea y las células cerebrales comienzan a morir. Esto generalmente es causado por un coágulo de sangre.
- Un **accidente cerebrovascular hemorrágico** ocurre cuando un vaso sanguíneo dentro del cerebro se abre de golpe. Esto puede suceder cuando no se controla la presión arterial alta.

Conozca el riesgo

Ciertas cosas aumentan sus posibilidades de tener una enfermedad cardiovascular. Estos factores se llaman factores de riesgo. Hay algunos factores de riesgo sobre los que no se puede hacer nada. Por ejemplo, si un familiar consanguíneo tiene una enfermedad cardiovascular, es más probable que usted también la tenga. Su riesgo de tener una enfermedad cardiovascular también aumenta a medida que envejece, si fuma y si tiene sobrepeso.

Hay factores de riesgo sobre los que puede tener cierto control. Esto incluye lo que come, su actividad física y si fuma. Comience a tomar medidas para estar saludable haciendo caminatas o bailando, y deje de fumar. Puede limitar alimentos como arroz blanco, manteca de cerdo, carnes grasas (cerdo), frituras y dulces.

Tenga hábitos saludables

Haga algo activo durante 30 minutos al día, 5 días a la semana. Puede hacerlo todo a la vez, como un paseo en bicicleta de 30 minutos. También puede dividirlo, como 10 minutos de baile o caminar 3 veces al día.

Mantenga un índice de masa corporal (IMC) saludable. Su IMC es una medida del tamaño del cuerpo usando la altura y el

peso. Si conoce su altura y peso, puede ingresarlo en esta [Calculadora de IMC en Español](#) o [English](#). Un IMC saludable está entre 18.5 y 25.

Mantenga un tamaño de cintura saludable. La circunferencia de la cintura es la distancia alrededor de la cintura, justo por encima de las caderas. Para reducir su riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, la circunferencia de la cintura debe ser de 35 pulgadas (89 cm) o menos si es mujer. Debe ser de 40 pulgadas (101.6 cm) o menos si es hombre. Si es una persona transgénero, hable con su médico sobre sus objetivos.

Si fuma, deje de hacerlo o reduzca la cantidad que fuma. Para obtener ayuda, llame a NY Quitline al 866-697-8487.

Mantenga su colesterol bajo control. Usted no puede sentir el colesterol alto, así que hable con su médico para que le controlen el colesterol. Siga los consejos de su médico sobre cómo controlarlo si es alto.

Mantenga su presión arterial bajo control. La única manera de saber si tiene la presión arterial alta, también llamada hipertensión arterial, es haciéndola revisar. La presión arterial normal es 120/80. Si su presión arterial es alta, hable con su médico sobre cómo controlarla.

Más recursos

Understand Cardiovascular Disease

www.medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000759.htm

Qué es la enfermedad cardiovascular

www.medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m. los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Things to Know About Cardiovascular Disease (CVD) - Last updated on February 22, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center