



¿Qué Es la Enfermedad Cardíaca?

La enfermedad cardíaca es cualquier problema que afecta la capacidad de funcionamiento normal del corazón. La enfermedad cardíaca o cardiovascular es la principal causa de muerte de hombres y mujeres en Estados Unidos.

La enfermedad cardíaca puede presentar distintas formas:

Presión arterial alta: el corazón debe realizar un esfuerzo mayor para bombear sangre a todo el cuerpo.

Enfermedad de las arterias coronarias (EAC): cuando la placa (grasa y colesterol) se acumula en las paredes de los vasos sanguíneos y reduce el flujo de sangre al corazón.

Insuficiencia cardíaca: cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre al cuerpo.

Latidos anormales.

La enfermedad cardíaca se desarrolla a lo largo del tiempo y, en ocasiones, puede producir:

dolor en el pecho (angina),

ataques cardíacos,

problemas con el músculo cardíaco,

enfermedad renal,

derrames cerebrales.



Realícese análisis de sangre hoy

Si está tomando medicamentos para tratar problemas cardíacos o de presión arterial alta, debe realizarse un análisis de sangre por año. El análisis verifica si el corazón y los riñones funcionan correctamente. Llame al médico para pedirle sus análisis de sangre anuales hoy mismo.

Consulte a su médico una vez al año para que le ayude a mantenerse saludable.

Afiliados de CalViva Health

Para obtener más información sobre la salud del corazón y los servicios y programas de educación para la salud de CalViva, comuníquese con la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **800-804-6074 (TTY: 711)** de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., excepto los fines de semana y los días feriados. También puede iniciar sesión en **www.calvivahealth.org**.

Servicios al Afiliado

¿Necesita ayuda y apoyo con sus beneficios? Llame a Servicios al Afiliado, al **888-893-1569 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La llamada es gratuita.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones del proveedor de atención de salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios. BRO057847S000 (3/22)



Mantenga su Corazón Saludable

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE ES LA MEJOR DEFENSA CONTRA LA ENFERMEDAD CARDÍACA



www.calvivahealth.org



Conozca los signos y síntomas del ataque cardíaco o derrame cerebral:

- dolor o presión en el pecho,
- dificultad para respirar,
- tos o sibilancia frecuentes,
- cansancio o debilidad durante la actividad física o en reposo,
- palpitaciones (latidos rápidos o fuertes),
- malestar en el pecho con náuseas, mareos, desmayos o falta de aire,
- adormecimiento o debilidad repentinos (especialmente de un lado del cuerpo),
- confusión repentina o problemas para hablar,
- dolor en la mandíbula, la espalda o el brazo, especialmente en el lado izquierdo del cuerpo.

Si siente alguno de estos síntomas, debe llamar inmediatamente al 911.

Diez Consejos para un Corazón Saludable

Puede evitar una enfermedad cardíaca si lleva un estilo de vida saludable para el corazón.

Siga estos simples pasos para reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, un ataque cardíaco o un derrame cerebral:



1 Coma sano. Una dieta sana incluye granos integrales, frutas frescas, vegetales y pequeñas cantidades de carnes, pollo o pescado magros. Limite el consumo de sal, sodio, azúcar y grasas en las comidas diarias.



2 Mantenga un peso saludable. Reduzca el excedente de peso para disminuir la presión arterial y reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. Hable con su médico sobre cuál es el peso adecuado para usted.



3 Manténgase activo. Trate de hacer 30 minutos de actividad física por día. Puede ayudarle a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca, colesterol alto y presión arterial elevada. Hable con su médico sobre cuánta actividad física puede realizar.



4 Reduzca el estrés. El estrés puede afectar las emociones y llevarle a adquirir malos hábitos, como fumar, comer en exceso y consumir alcohol. Para reducirlo, hable con un amigo, salga a caminar, escuche música o trabaje en el jardín.



5 Deje de fumar. Deje de fumar para reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Hable con el médico sobre asesoramiento y medicamentos para dejar de fumar.



6 Limite el consumo de alcohol. Reducir la cantidad de alcohol que consume le ayudará a disminuir el riesgo de aumentar de peso involuntariamente, desarrollar presión arterial alta y padecer una enfermedad cardíaca. No mezcle alcohol con ningún medicamento.



7 Tómese la presión arterial. La presión arterial alta puede hacer que el corazón trabaje de más y que se afinen los vasos sanguíneos. Haga ejercicio todos los días, coma comidas con bajo contenido de sal y controle la presión arterial con frecuencia. Tome los medicamentos contra la presión arterial o aspirina según lo indique su médico.

8 Reduzca el nivel de colesterol. El colesterol puede bloquear el flujo de sangre a través de los vasos sanguíneos. Siga una dieta alta en fibras y baja en grasas. Tome los medicamentos contra el colesterol según lo indique su médico.



9 Controle la diabetes. La diabetes aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas. Un peso adecuado, una alimentación saludable, la actividad física y los medicamentos pueden ayudarle a controlar la diabetes.



10 Tome los medicamentos según las indicaciones. Es posible que las personas con presión arterial y colesterol altos que sufren enfermedades cardíacas deban tomar medicamentos o aspirinas todos los días. Lleve registro de los medicamentos y siga el cronograma cuando los tome. Utilice un organizador de píldoras que le ayudará a seguir por el buen camino.