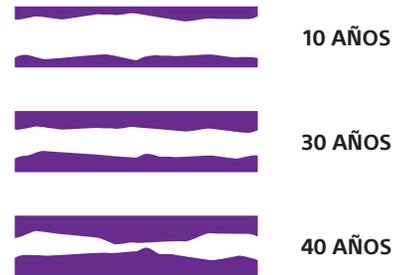




¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DE LAS ARTERIAS CORONARIAS (EAC)?

La enfermedad de las arterias coronarias (EAC) ocurre cuando se acumulan depósitos de colesterol (placas) en las paredes internas de las arterias coronarias. Esto causa que las arterias se endurezcan y se estrechen, reduciendo el flujo sanguíneo al corazón. Por consecuencia, el corazón no recibe la sangre, el oxígeno y los nutrientes que necesita, lo cual puede causar dolor del pecho u otros síntomas. En algunos casos, puede provocar un infarto, que ocurre cuando el músculo cardíaco muere debido a la ausencia de flujo sanguíneo.¹

La acumulación de placa puede atribuirse a malos hábitos tales como fumar y padecer obesidad, pero también puede ser el resultado de factores inevitables como el envejecimiento o antecedentes de enfermedades cardíacas en la familia.



Las imágenes muestran la acumulación de placa en una arteria conforme pasa el tiempo.

SÍNTOMAS COMUNES DE LA EAC

Las personas pueden presentar síntomas de enfermedades cardíacas durante el estrés, la actividad física o incluso estando en reposo. Es más común presentar estos síntomas al caminar, subir escaleras o al realizar actividades. Es importante recalcar que las mujeres no muestran los mismos síntomas que los hombres cuando tienen un infarto.

Si presenta estos síntomas, solicite ayuda de inmediato a un profesional de la salud.

SÍNTOMAS COMUNES⁴



DOLOR O PRESIÓN EN EL PECHO (ANGINA)



FATIGA



DIFICULTAD PARA RESPIRAR



SUDORACIÓN ABUNDANTE SÚBITA

SÍNTOMAS COMUNES EN MUJERES²



MALESTAR EN ESPALDA, HOMBROS, BRAZOS, MANDÍBULA Y CUELLO



INSOMNIO O INCAPACIDAD DE DORMIR



DIFICULTAD PARA RESPIRAR



ATURDIMIENTO O MAREO



NÁUSEAS O VÓMITO

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN LAS PERSONAS DE COLOR ESTADOUNIDENSES EN ESTADOS UNIDOS²

Las personas de color estadounidenses corren un mayor riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares y derrame cerebral que las personas blancas estadounidenses.



HOMBRES DE COLOR



HOMBRES BLANCOS



MUJERES DE COLOR



MUJERES BLANCAS

Los hombres y las mujeres de color presentan mayores índices de enfermedades cardíacas que las personas blancas (hombres y mujeres).²



La presión arterial alta es la principal causa de infartos y derrame cerebral; aproximadamente dos de cada cinco personas adultas de color estadounidenses tienen presión arterial alta, y menos de la mitad de estas la tienen controlada.³



REDUZCA SUS RIESGOS

Hay cosas que puede hacer para reducir el riesgo de un infarto, como dejar de fumar, tomar acciones para bajar el nivel de colesterol, hacer ejercicio regularmente, mantener el control de la diabetes y de la presión arterial alta, y ver al médico regularmente.



DEJAR DE FUMAR



BAJAR EL NIVEL DE COLESTEROL



HACER EJERCICIO REGULARMENTE



CONTROLAR LA DIABETES Y PRESIÓN ARTERIAL ALTA



VISITAR AL MÉDICO REGULARMENTE

PREGUNTAS PARA HACER A SU MÉDICO

Si presenta alguno de los síntomas o si sabe que tiene ciertos factores de riesgo, estas son algunas preguntas que puede hacerle a su médico para que le ayude a obtener la atención médica que pudiera necesitar.

- ¿Podría tener un problema del corazón?
- ¿Cuál sería la causa de mi problema del corazón?
- ¿Qué tratamientos necesito? ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ¿Qué debo hacer si mis síntomas empeoran rápidamente?
- ¿Qué puedo hacer para prevenir que esto empeore o para no volver a tener un problema del corazón?
- ¿Debería comer alimentos diferentes?
- ¿Cómo afectará esto mis actividades diarias como trabajar o cuidar a mis hijos o nietos?
- ¿Qué puedo hacer para reducir el estrés y la preocupación?
- ¿Con qué frecuencia necesito venir a una consulta médica?

FUENTES:

1. NIH: National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)
2. Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades): <https://www.cdc.gov/healthequity/lcod/men/2015/black/index.htm> Consultado en septiembre de 2019
3. American Heart Association (Asociación Americana del Corazón): <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/why-high-blood-pressure-is-a-silent-killer/high-blood-pressure-and-african-americans> Consultado en septiembre de 2019
4. Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/symptoms-causes/syc-20353118> Consultado en septiembre de 2019
5. Cleveland Clinic: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17645-women--cardiovascular-disease> Consultado en septiembre de 2019

Consulte más información en [KnowYourHealth.com](https://www.knowyourhealth.com)

CLOSE THE GAP
Health Equity for Life