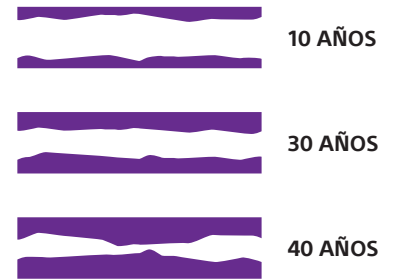




¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DE LAS ARTERIAS CORONARIAS (EAC)?

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.

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.¹



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 COMUNES³



DOLOR O PRESIÓN EN EL PECHO (ANGINA)



FATIGA



DIFICULTAD PARA RESPIRAR



SUDORACIÓN ABUNDANTE SÚBITA

SÍNTOMAS COMUNES EN MUJERES⁴



MALESTAR EN ESPALDA, HOMBROS, BRAZOS, MANDÍBULA Y CUELLO



INSOMNIO O INCAPACIDAD DE DORMIR



DIFICULTAD PARA RESPIRAR



ATURDIMIENTO O MAREO



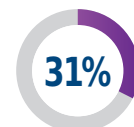
NÁUSEAS O VÓMITO

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON LA SEGUNDA CAUSA DE MUERTE EN LOS HISPANOS Y LATINOS EN ESTADOS UNIDOS DESPUÉS DEL CÁNCER

- En promedio, las mujeres hispanas tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas 10 años antes que las no hispanas.
- Los estadounidenses de origen latino con diabetes presentan índices más altos de muerte por enfermedades cardíacas que los que no tienen diabetes, de acuerdo con el estudio del corazón de San Antonio Heart Study.
- Las mujeres hispanas son significativamente menos conscientes que las mujeres blancas de que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte.



HOMBRES



MUJERES

Entre las personas mexicano-estadounidenses adultas, el 33% de los hombres y el 31% de las mujeres presentan enfermedades cardiovasculares.



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. Balfour PC Jr, Ruiz JM, Talavera GA, Allison MA, Rodriguez CJ. Cardiovascular Disease in Hispanics/Latinos in the United States. J Lat Psychol. 2016;4(2):98-113. doi:10.1037/lat0000056 Consultado en septiembre de 2019
3. Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/symptoms-causes/syc-20353118> Consultado en septiembre de 2019
4. 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