

Enfermedades cardíacas y presión arterial alta

Vivir con un corazón saludable

Independientemente de que sea hombre o mujer, las enfermedades cardíacas son la causa principal de discapacidad y de muerte en los Estados Unidos. Asuma el control de su salud y tome medidas para prevenir o tratar la enfermedad cardíaca.

Existen factores de riesgo asociados con las enfermedades cardíacas que usted **NO PUEDE** cambiar:

- Antecedentes familiares: los antecedentes familiares de enfermedades cardíacas de iniciación temprana, como los infartos o los accidentes cerebrovasculares, lo ponen en mayor riesgo.
- Edad: las mujeres corren mayor riesgo a partir de los 55 años, y los hombres, a partir de los 45 años.

Existen factores de riesgo asociados con las enfermedades cardíacas que usted **PUEDE** cambiar o controlar mejor:

- Diabetes: mantenga los niveles de azúcar en sangre dentro del rango de valores recomendados.
- Tabaquismo: dejar de fumar proporciona grandes ventajas.
- Estrés: aprenda a controlarlo.
- Presión arterial alta: tome los medicamentos según las indicaciones médicas. Reduzca la ingesta de sal.
- Colesterol alto: tome los medicamentos según las indicaciones médicas. Reduzca el contenido de grasas en la dieta.
- Sobrepeso: disminuya la cantidad de calorías (grasas y azúcares) en la dieta.
- Elija una alimentación equilibrada y variada: baja en sal, grasas y colesterol.
- Sedentarismo: en la medida de lo posible, realice ejercicio.

Presión arterial alta

La sangre se transporta desde el corazón hacia todas las partes del cuerpo en vasos llamados arterias. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.

Las lecturas normales de la presión arterial deben ser por debajo de 120/80. El número más alto (presión sistólica) muestra la presión cuando el corazón bombea. El número más bajo (presión diastólica) mide la presión en reposo entre latidos cardíacos, cuando el corazón se vuelve a llenar de sangre.

La presión arterial alta o hipertensión se produce cuando las lecturas son superiores a 140/90. Cuando la presión arterial es alta, el corazón debe trabajar más, lo que puede provocar enfermedades cardíacas, como accidentes cerebrovasculares, infartos, insuficiencia cardíaca o daño renal.

¿Qué puede hacer?

Además de tomar los medicamentos que le recete su médico, algunos cambios simples en el estilo de vida pueden ayudarlo.

- Mantenga un peso saludable.
- Ejercite a diario.
- Coma alimentos con bajo contenido de sal.
- No fume.
- Limite el consumo de alcohol.
- Duerma lo suficiente.

Algunos medicamentos de venta libre contra el resfrío y la gripe contienen descongestivos que pueden aumentar la presión arterial. Algunos medicamentos, como analgésicos antiinflamatorios no esteroideos (AINE), esteroides, pastillas para adelgazar y algunos antidepresivos, pueden afectar su presión arterial.

Hable con su médico sobre los medicamentos y suplementos que toma que puedan afectar su presión arterial.

¡Tome las medidas necesarias!

Lighthouse Guild proporciona una completa gama de servicios de la vista y de atención médica para ayudar a las personas ciegas o con impedimentos visuales. Ofrecemos una clínica de diabetes, donde aprenderá a controlar la enfermedad, y servicios de salud conductual para ayudarlo a dejar de fumar, reducir el estrés y controlar los cambios en la dieta. Si es miembro de GuildNet, consulte a su administrador de la atención sobre los servicios que están disponibles para usted en la comunidad.