



LA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN

¿Qué hace el corazón?

El corazón es un músculo en el pecho que bombea sangre por el cuerpo. Todos los días, el corazón bombea aproximadamente 2,000 galones de sangre a través de él. El corazón empuja la sangre a través de las venas y arterias. Éstos son tubos que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. La sangre lleva oxígeno, nutrientes y otras cosas a todas las partes del cuerpo, incluso el corazón. El corazón es un músculo, y un órgano vital. ¡Un órgano vital es uno que se necesita para estar vivo, por eso es muy importante protegerlo!

¿Que es la enfermedad del corazón?

Cuando las personas piensan en la enfermedad del corazón, normalmente piensan sobre el endurecimiento de las arterias. Pero hay diferentes enfermedades del corazón. Algunas de éstas están presentes antes de nacer la persona. Otras pasan debido a otra enfermedad o problemas, y algunas pasan según la persona envejece o como resultado de hábitos pobres de alimentarse y de hacer ejercicios.

Endureciendo de las arterias. Esto pasa cuando las arterias que alimentan el corazón se tapan y se estrechan. Menos oxígeno y nutrientes entran al corazón. El músculo del corazón malnutrido no puede funcionar para bombear sangre, como debe. Si el corazón no está recibiendo bastante sangre y alimento, el músculo empieza a dar calambres, como un calambre en la pierna.

El dolor de calambre en el corazón se llama *angina*. Angina es el síntoma principal de este tipo de enfermedad del corazón. Se describe a menudo como una incomodidad, pesadez, presión, dolor, quemamiento, entumecimiento, llenura, aprietamiento o una sensación de dolor. Las personas a veces piensan que es un malestar estomacal o acidez. Angina normalmente se siente en el pecho, pero también puede sentirse en el hombro izquierdo, brazos, cuello, parte de atrás o mandíbula. Otros síntomas son respiración lenta, latidos rápidos del corazón (una sensación de "aleteo" en su pecho), náusea, sudando, y debilidad o vértigo. ¡Si usted o alguien cerca de usted tiene estos síntomas, no dude en llamar inmediatamente al 9-1-1!

Ataque cardíaco.

El corazón es un músculo que trabaja constantemente, bombeando sangre a todas las partes del cuerpo. Necesita ser alimentado con oxígeno y nutrientes para mantenerlo en buen orden activo. Las arterias coronarias son las que alimentan el corazón con estos nutrientes. Cuando una persona tiene enfermedad de la arteria coronaria, sustancias grasosas, calcio y otras cosas hacen estrechar las arterias. Esta sustancia es dura por fuera y blanda en el interior. La parte dura se puede abrir y cuando esto sucede, la sangre que está intentando pasar a través forma un coágulo alrededor de él. Si este coágulo bloquea la arteria completamente, entonces ninguna sangre está entrando al músculo del corazón para alimentarlo. El músculo del corazón se pone mal nutrido por la falta de oxígeno. Muy pronto, esa área del músculo del corazón muere. Éste es un ataque cardíaco. La cantidad de músculo del corazón que se daña depende de cuánto él es alimentado por la arteria. El daño es permanente. El corazón sanará, pero dónde el suministro de la sangre fue cortada se convierte en cicatriz. No bombeará sangre como el resto del corazón. Esto hace la acción de bombear del corazón más débil.

Los síntomas de un ataque cardíaco incluyen: la presión, pesadez, o dolor en el pecho, brazos o debajo del esternón (hueso del pecho); incomodidad que va a la parte de atrás, mandíbula, garganta o brazos; una sensación de llenura, indigestión o ahogado (como la acidez). Otros síntomas son estar sudando, náusea, vomitando o vértigo; debilidad extrema, ansiedad o brevedad de respiración; o latidos rápidos o irregulares del corazón. Durante un ataque cardíaco, los síntomas duran mucho más de 30 minutos y no se sienten mejor después de haber tomado la medicina. Si usted o alguien cerca de usted está teniendo estos síntomas, llame al 9-1-1 en seguida. Los ataques cardíacos deben tratarse rápidamente. Entre más tiempo una persona espere, mayor se hace el daño al músculo del corazón. Recuerde

que la incomodidad del pecho puede ser diferente en cada persona. Si cualquiera de los síntomas anteriores está presente, es mejor conseguir rápidamente el cuidado de emergencia.

¿Quién adquiere la enfermedad del corazón?

Mientras cualquiera puede adquirir la enfermedad del corazón, hay ciertas cosas sobre una persona que puede hacerlo más probable para adquirirlo:

- Sexo Masculino
- Mayores de edad
- Historia Familiar de enfermedad del corazón
- Post-menopausal
- Raza (Africanos Americanos, Indios Americanos, y los Mexicanos Americanos son más probable a tener la enfermedad del corazón que los angloamericanos)

Las cosas anteriores no pueden ayudarse. Pero hay muchas cosas que una persona hace que probablemente puedan ayudar a que tengan la enfermedad del corazón. Éstas son:

- Fumar
- Problemas de Colesterol
- Alta presión
- Falta de ejercicio
- Obesidad
- Diabetes
- Tensión alta y enojo

Qué usted puede hacer para prevenir la enfermedad del corazón

Usted puede reducir sus oportunidades de adquirir la enfermedad del corazón prestando atención a estas cosas y haciendo cambios de estilo de vida. Dejar de fumar, ejercicios, y cuidar su dieta ayudará a prevenir la enfermedad del corazón. ¡También ayudará a que usted se sienta bien, tenga más energía, y viva bien! Pídale más información a su doctor en cómo hacer estos cambios positivos en su vida.