



While February is American Heart Month, it's important to think about heart health year round.

Risk Factors for Heart Disease

A risk factor is something that increases your chance of having heart disease. Heart disease is also called coronary artery disease. It involves damage to arteries. It also involves damage to blood vessels, which carry oxygen-rich blood through your body. Things like smoking or unhealthy cholesterol levels can damage arteries. You can't control some risk factors, such as age and a family history of heart disease. But most, including those listed below, are things you can control.

Unhealthy Cholesterol Levels

Cholesterol is a fatty substance in your blood. It can build up inside your arteries and block the blood flow to your heart or brain. Your risk of heart disease goes up if you don't have enough HDL cholesterol. This is "good" cholesterol that clears the bad cholesterol away. You're also at risk if you have high levels of LDL ("bad") cholesterol or triglycerides (another substance that can build up).

Smoking

This is the most important risk factor you can change. Smoking damages your arteries. It reduces blood flow to your heart and brain. It greatly increases your risk of heart disease, stroke, lung disease, and cancer. If you keep smoking after a heart attack, you double your risk of a second heart attack.

High Blood Pressure

High blood pressure occurs when blood pushes too hard against artery walls as it passes through the arteries. This damages the artery lining. High blood pressure raises your risk of heart attack and especially of stroke.

Diabetes

Diabetes occurs when you have high levels of sugar (glucose) in your blood. This can damage arteries if not kept under control. Having diabetes also makes you more likely to have a silent heart attack – one without any symptoms.

Excess Weight

Excess weight makes other risk factors, such as diabetes, more likely. Excess weight around the waist or stomach greatly increases your health disease risk.

Lack of Physical Activity

When you're not active, you're more likely to develop diabetes, high blood pressure, abnormal cholesterol levels and excess weight.

Negative Emotions

Stress, pent-up anger and other negative emotions have been linked to heart disease. Over time, these emotions can raise your heart disease risk.

Source:
Krames Online

Symptoms of a Heart Attack

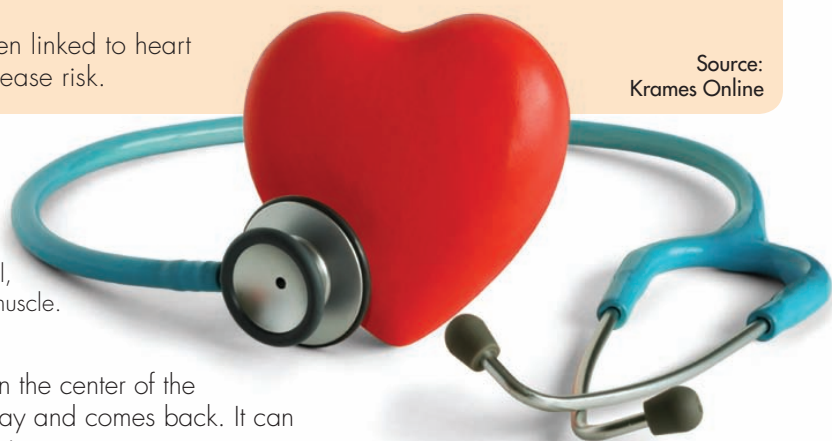
A heart attack is an urgent message from your heart that it's starved for oxygen. When a clot blocks a heart vessel, oxygen-rich blood can't reach your heart. Then heart muscle begins to die and symptoms of a heart attack begin. The sooner you get to the hospital, the sooner treatment can start to help save your life and your heart muscle.

Warning Signs of a Heart Attack

- » **Chest Discomfort:** Most heart attacks involve discomfort in the center of the chest that lasts more than a few minutes, or that goes away and comes back. It can feel like uncomfortable pressure, squeezing, fullness or pain.
- » **Discomfort in other areas of the upper body.** Symptoms can include pain or discomfort in one or both arms, the back, neck, jaw or stomach.
- » **Shortness of breath** with or without breaking out in a cold sweat, nausea or lightheadedness.

Note for women: Like men, women most commonly have chest pain or discomfort as a heart attack symptom. But women are somewhat more likely than men to have some of the other common symptoms, particularly shortness of breath, nausea and vomiting, back pain or jaw pain.

If you think you are having a heart attack, call 9-1-1 immediately.



Aunque febrero es el Mes del Corazón en Estados Unidos, es importante pensar en la salud cardíaca durante todo el año.

Factores de riesgo para la enfermedad cardíaca

Un factor de riesgo es aquello que aumenta la probabilidad de padecer enfermedad cardíaca. La enfermedad cardíaca se conoce también como enfermedad de las arterias coronarias, e implica daño en las arterias. Además, implica daños en los vasos sanguíneos, que son los encargados de transportar sangre rica en oxígeno a través del organismo. Factores tales como fumar o niveles insalubres de colesterol pueden dañar las arterias. Algunos de los factores de riesgo no pueden ser controlados, tales como la edad y el contar con antecedentes en la familia de enfermedad cardíaca. Sin embargo, es posible controlar la mayoría de los factores, incluyendo los que se enumeran a continuación.

Niveles insalubres de colesterol

El colesterol es una sustancia grasosa en la sangre que puede acumularse en el interior de las arterias y bloquear el flujo sanguíneo hacia el corazón o el cerebro. El riesgo de padecer enfermedad cardíaca es mayor si no se tiene suficiente colesterol HDL. Este es el colesterol "bueno" y se encarga de eliminar el colesterol malo. También corre riesgos si cuenta con niveles elevados de colesterol LDL ("malo") o de triglicéridos (otra sustancia que puede acumularse).

Fumar

Este es el factor de riesgo más importante que se puede cambiar. Fumar, daña las arterias y reduce el flujo sanguíneo hacia el corazón y su cerebro. Además, aumenta considerablemente el riesgo de sufrir un evento vascular cerebral (derrame cerebral), de padecer enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar y cáncer. Si después de un ataque cardíaco continúa fumando, el riesgo de sufrir un segundo ataque se duplica.

Presión sanguínea alta

La presión sanguínea es alta cuando la sangre ejerce demasiada presión contra las paredes arteriales al pasar a través de éstas, lo cual daña la pared arterial. La presión sanguínea elevada aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, y en particular un evento vascular cerebral (derrame cerebral).

Diabetes

La diabetes se presenta cuando los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre son elevados, pudiendo ocasionar daños a las arterias si no se mantienen dichos niveles bajo control. Quienes padecen diabetes, también tienen una mayor probabilidad de sufrir un ataque cardíaco silencioso, que es aquel que se presenta sin ningún síntoma.

Sobrepeso

El sobrepeso hace que aumente la probabilidad de que se presenten otros factores de riesgo, como la diabetes. El sobrepeso alrededor de la cintura o del estómago es el que más aumenta el riesgo de padecer enfermedad cardíaca.

Falta de actividad física

Cuando uno no es activo, la probabilidad de padecer diabetes, presión sanguínea alta, niveles anormales de colesterol y sobrepeso es mayor.

Emociones negativas

El estrés, la ira acumulada y otras emociones negativas se han vinculado a la enfermedad cardíaca. Con el tiempo, estas emociones pueden elevar el riesgo de padecer enfermedad cardíaca.

Fuente:
Krames Online

Síntomas de un ataque cardíaco

Un ataque cardíaco es un mensaje urgente de su corazón indicando que tiene muy poco oxígeno. Cuando un coágulo bloquea un vaso del corazón, la sangre rica en oxígeno no puede llegar a este órgano. Posteriormente empieza la muerte del músculo cardíaco e inician los síntomas de un ataque cardíaco. Cuanto más pronto se llegue al hospital, más pronto podrá iniciar el tratamiento para ayudarlo a salvar la vida y el músculo cardíaco.

Señales de advertencia de un ataque cardíaco

- » **Molestia en el pecho:** la mayoría de los ataques cardíacos se presentan con una molestia en el centro del pecho que dura más de unos cuantos minutos, o que desaparece pero regresa. Puede sentirse como una presión incómoda, una sensación de pecho apretado, saciedad o dolor.
- » **Molestia en otras áreas de la parte superior del cuerpo.** entre los síntomas se pueden incluir dolor o molestia en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- » **Quedarse sin aliento** con o sin sudor frío, náuseas o mareos.

Nota para las mujeres: al igual que les ocurre a los hombres, el dolor o la molestia en el pecho en las mujeres, con mayor frecuencia es síntoma de un ataque cardíaco. Sin embargo, las mujeres son un poco más propensas que los hombres a sentir otros síntomas comunes, en particular la falta de aliento, náuseas y vómito, y dolor de espalda o de mandíbula.

Si usted cree que está sufriendo un ataque cardíaco, llame de inmediato al 9-1-1.

