

# Salud Cardiovascular



Unidad de Prevención y Educación en Salud  
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

# Objetivos

Describir las funciones del corazón.

Identificar las enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo.

Explicar la importancia de modificar estilos de vida.

# ¿Qué es el corazón?

El corazón es el músculo que bombea la sangre rica en oxígeno y nutrientes mediante los vasos sanguíneos.

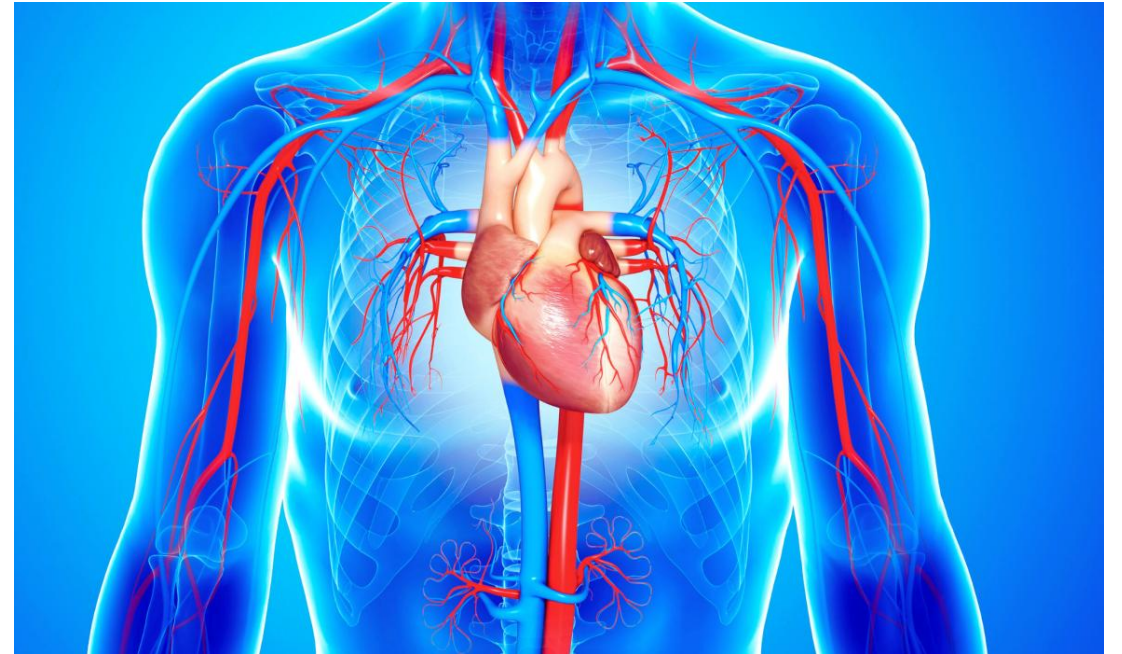


El sistema eléctrico del corazón controla la velocidad de los latidos.

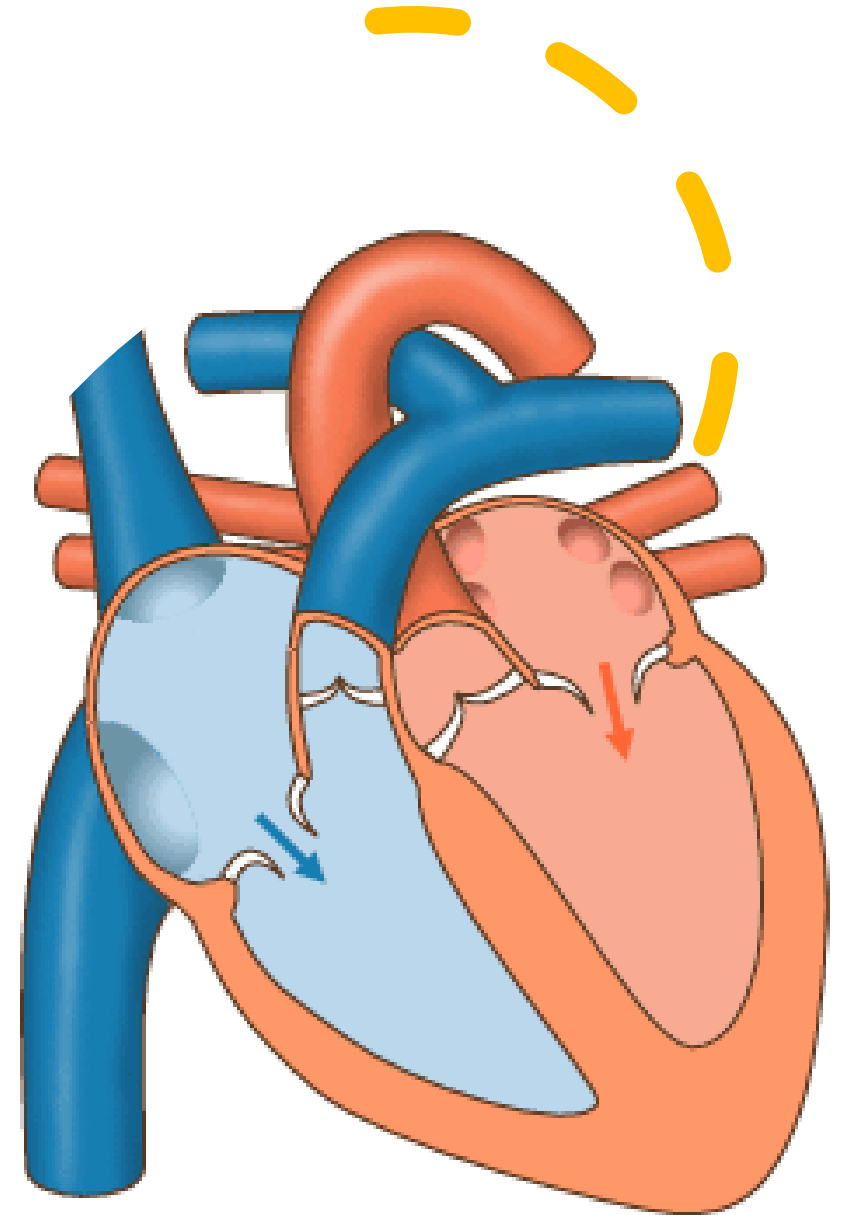
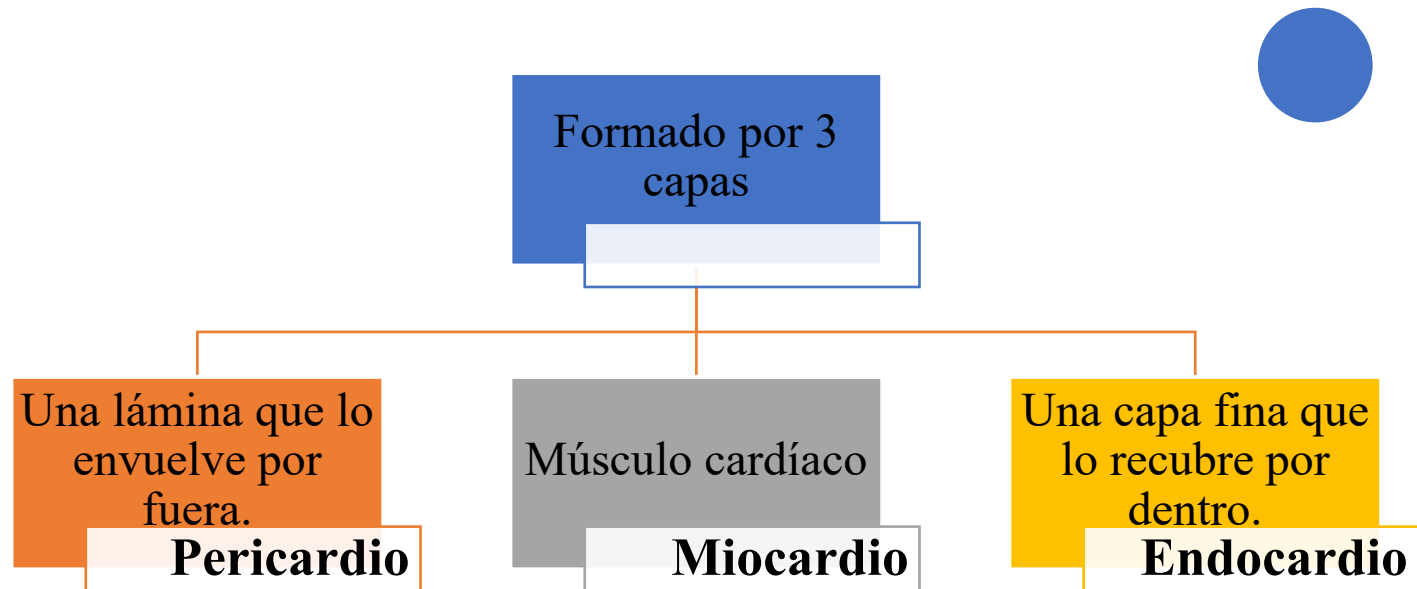
El corazón mantiene la sangre en movimiento en unidireccional.

# Sabías que...

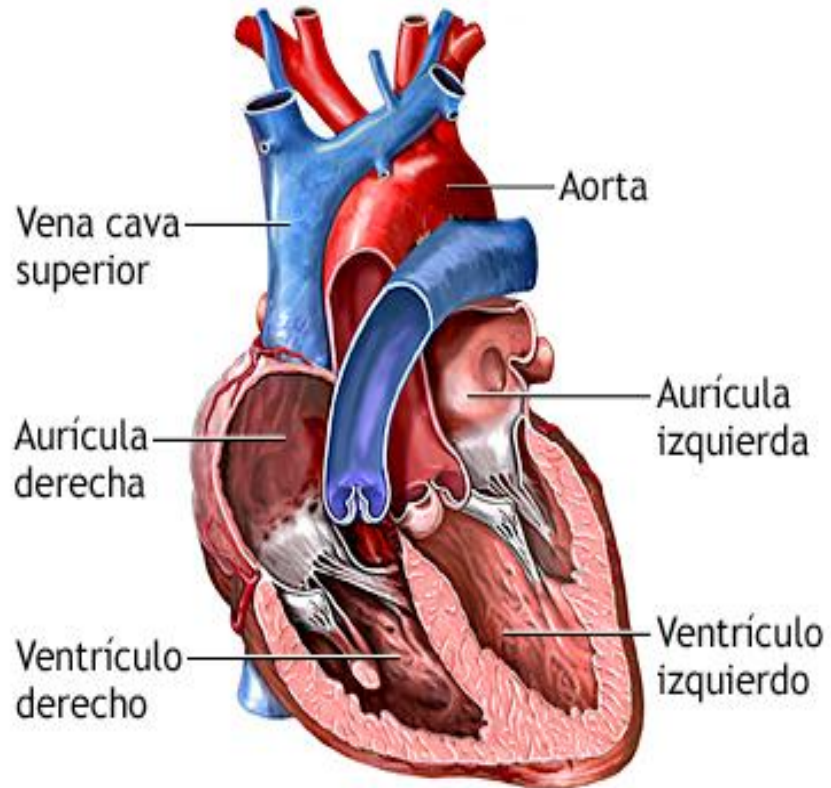
- El corazón pesa entre 7 y 15 onzas.
- Este un poco más grande que la palma de la mano cerrada.
- Se estima que bombea aproximadamente 2,000 galones (7.6 litros) de sangre diarios.



# Estructura del corazón



# Sistema Cardiovascular



VENA



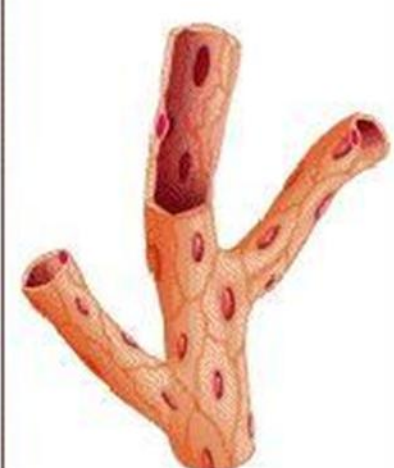
Las venas llevan sangre de los tejidos al corazón. Sus paredes son más delgadas que las arteriales.

ARTERIA



Las arterias llevan sangre del corazón a los tejidos. Sus paredes son gruesas y expandibles.

CAPILAR

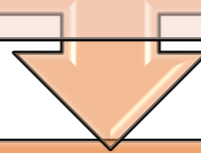


Los capilares llevan la sangre al interior de los tejidos. Unen las arterias con las venas.

# Definiciones

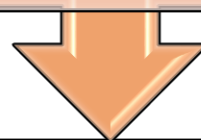
## Enfermedad cardiovascular

Término amplio para las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos.



## Enfermedad cardíaca

Enfermedad arterial coronaria: ataque cardíaco, angina de pecho o insuficiencia cardíaca.



## Accidente cerebrovascular

Bloqueo del flujo sanguíneo: coágulo de sangre o vaso sanguíneo roto.

# Enfermedad Cardiovascular



Las enfermedades cardiovasculares se encuentran dentro de las primeras causas de muerte en Puerto Rico.



Afecta principalmente a las personas mayores y consiste en problemas con el corazón y los vasos sanguíneos.



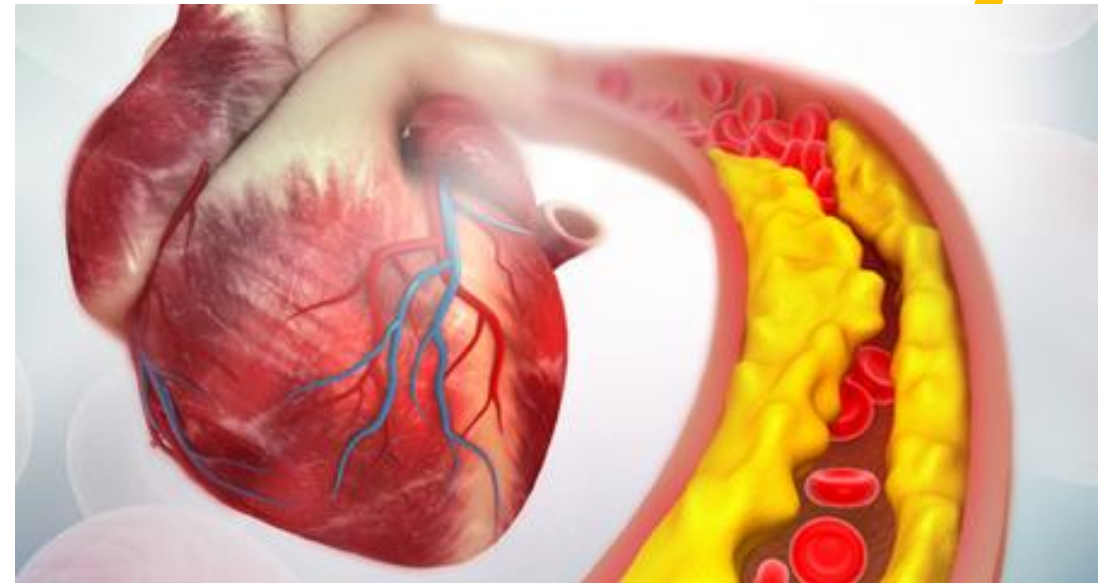
Es un grupo de trastornos que ocurren cuando el corazón y los vasos sanguíneos no están funcionando como deberían hacerlo.

# Enfermedad Arterial Coronaria

La placa se acumula en las paredes de las arterias coronarias que transportan la sangre al corazón.

A través del tiempo, esta acumulación causa que las arterias se estrechen y endurezcan.

Esto previene que llegue al corazón toda la sangre que necesita. Como resultado puede que se produzcan, coágulos de sangre.



# Enfermedad Arterial Coronaria

La *arteriosclerosis* es el endurecimiento de las arterias.

Las arterias de una persona se engrosan y pierden flexibilidad.

## Arteriosclerosis y Aterosclerosis

La *aterosclerosis* es una acumulación de colesterol y grasa que hace que las arterias sean más estrechas.

La cantidad de sangre que fluye es menor. Además, los depósitos se conocen como placa.

# Enfermedad Arterial Coronaria

## Angina de Pecho

- Dolor o molestia en el pecho que se siente cuando el músculo cardíaco no recibe suficiente sangre.
- **No todas las molestias o dolores en el pecho son anginas.** Si presenta un dolor torácico, debe consultar a un profesional de la salud.



# Enfermedad Arterial Coronaria

## Ataque Cardíaco

Ocurre cuando el corazón no recibe un flujo suficiente de sangre.

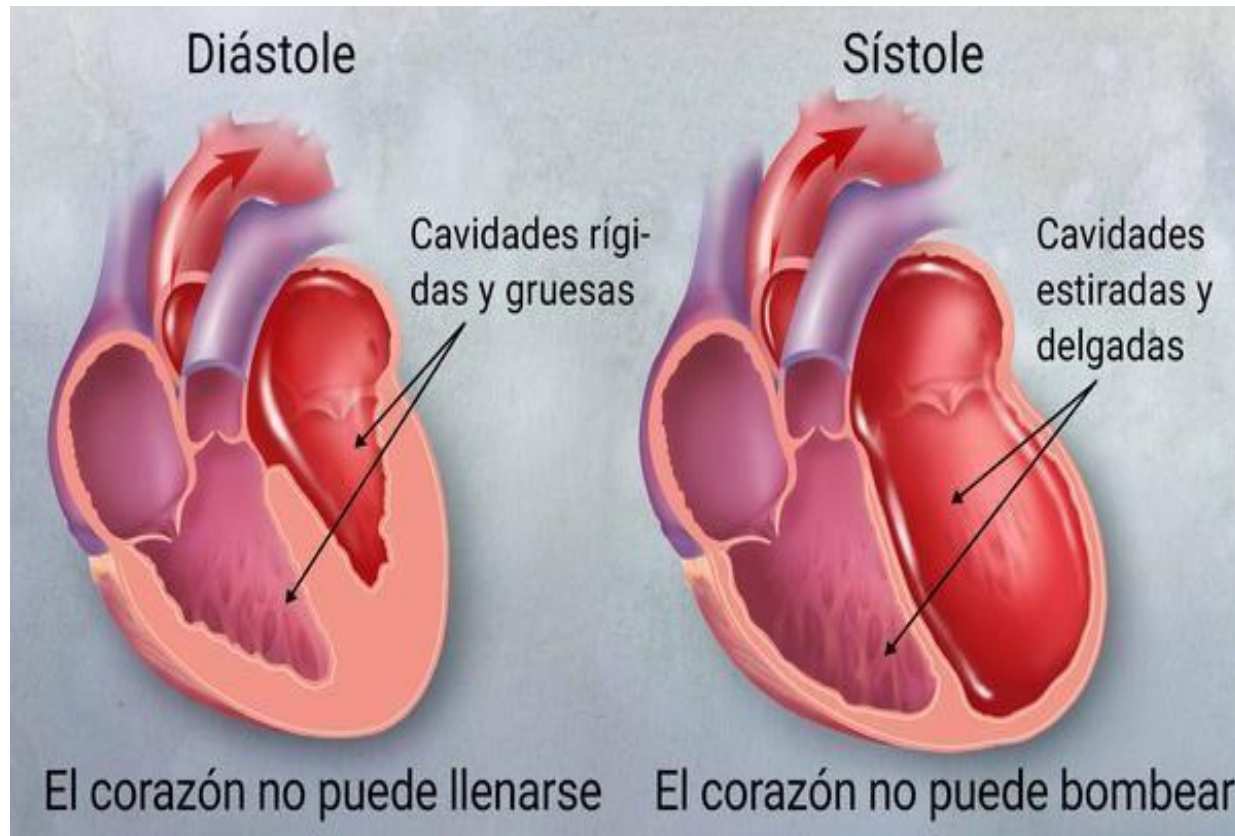
En la mayoría de los casos comienza lentamente, con dolores leves y molestias.

El signo más común de un ataque cardíaco consiste en dolor o molestia en el centro del pecho.



# Enfermedad Arterial Coronaria

## Insuficiencia Cardíaca Congestiva



El corazón deja de bombear sangre a todas las partes del cuerpo.

Los síntomas incluyen: cansancio extremo, aumento de peso, dificultad para respirar, tos persistente.

Los ataques al corazón pueden causar insuficiencia cardíaca porque una parte del músculo se daña.

# Arritmias

Afecta la frecuencia cardíaca (pulso) o el ritmo cardíaco. Esto ocurre cuando el sistema eléctrico del corazón no funciona correctamente.

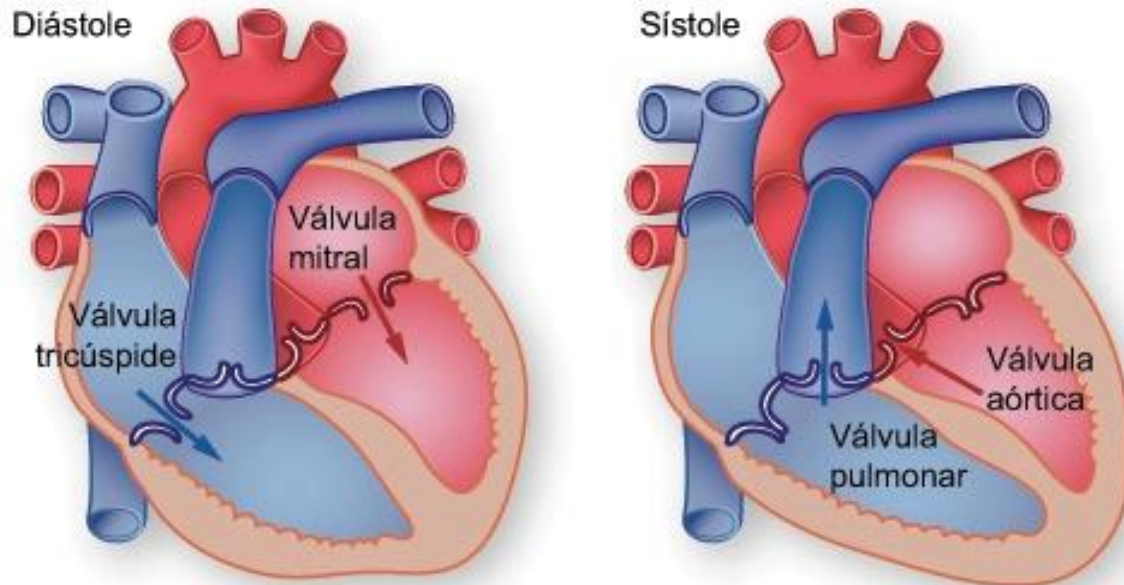


El corazón puede palpitar demasiado rápido, demasiado lento o en forma irregular.



Algunos problemas del corazón, como un ataque o una insuficiencia cardíaca, pueden causar problemas con el sistema eléctrico del corazón.

# Enfermedades de las válvulas cardíacas



Ocurre cuando una de las cuatro válvulas no funciona correctamente.

- La sangre puede escaparse en dirección equivocada o es posible que una válvula no se abra lo suficiente y bloquee el flujo sanguíneo.

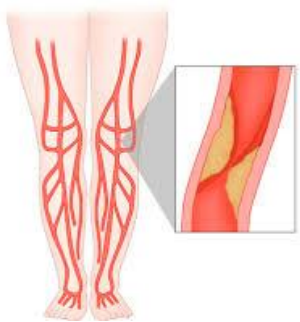
El síntoma más común es un latido cardíaco inusual, conocido como soplo cardíaco.

# Arteriopatía Periférica

Ocurre cuando las arterias de las piernas y los pies se estrechan por la acumulación de placa.

Las arterias estrechas reducen o bloquean el flujo sanguíneo.

Cuando la sangre y el oxígeno no pueden llegar a las piernas, esto puede lesionar los nervios y tejidos.



# Accidente Cerebrovascular

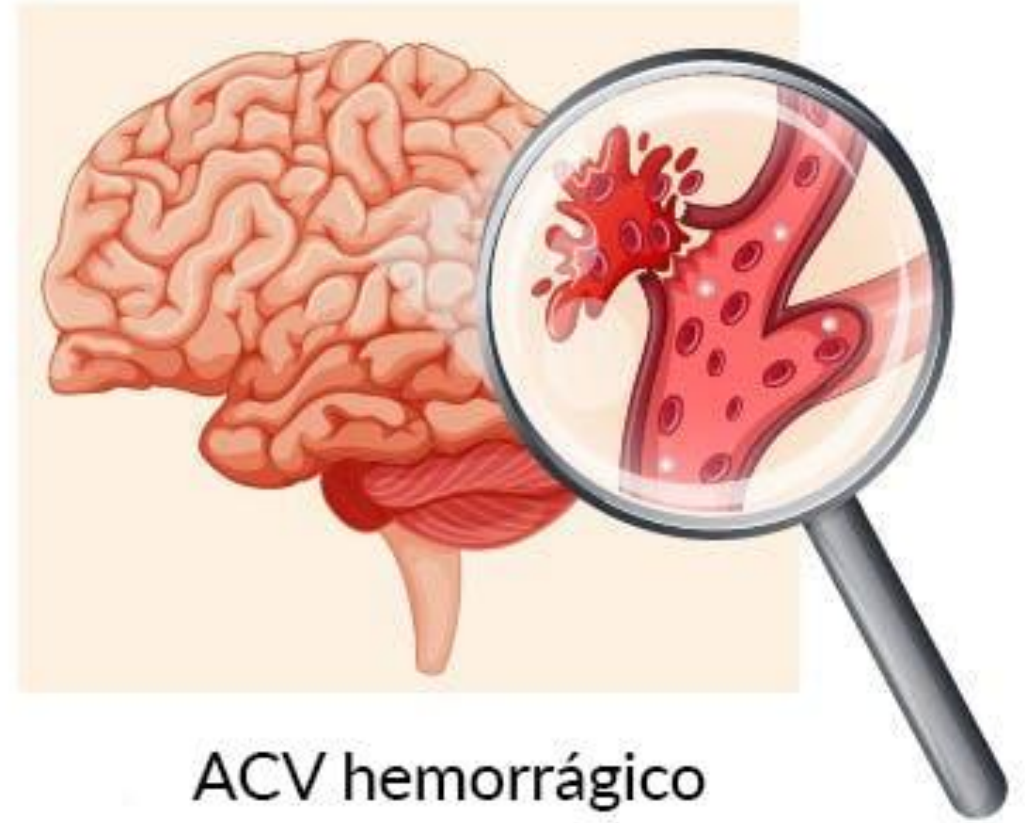
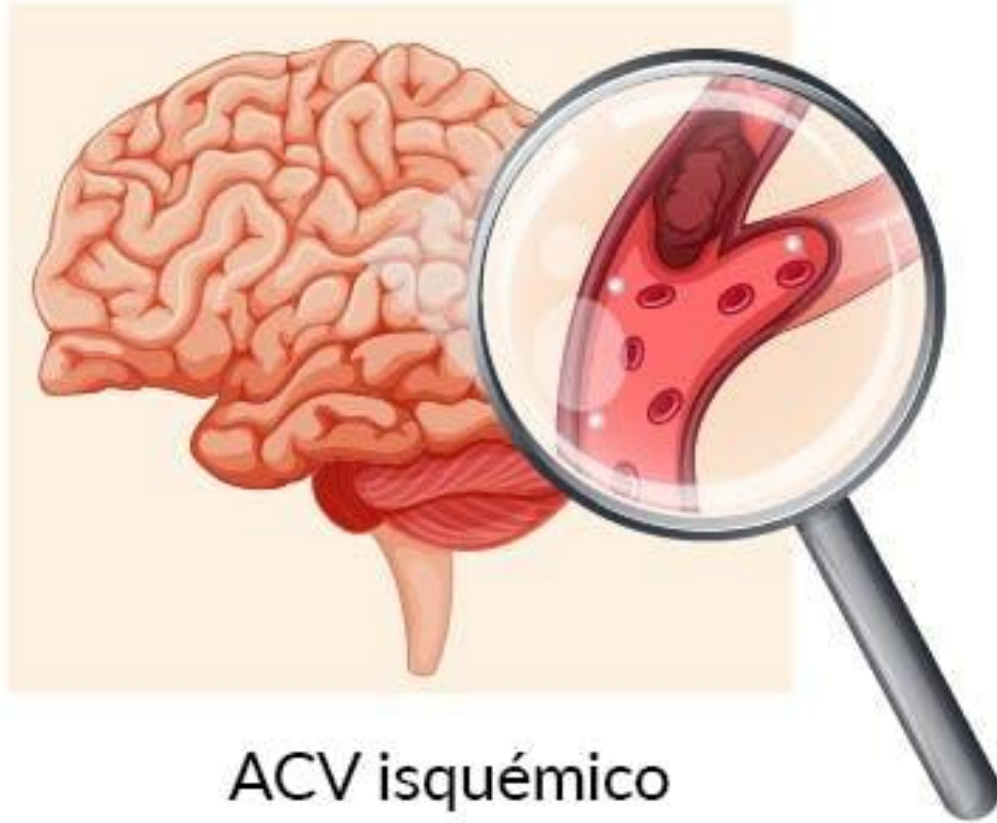
Ocurre cuando una parte del cerebro no recibe la sangre que necesita.

Durante un accidente cerebrovascular, las células del cerebro pueden morir.

**Derrame isquémico:** cuando la sangre se bloquea y no llega al cerebro.

**Derrame hemorrágico:** el vaso sanguíneo en el cerebro se revienta y la sangre se filtra hacia el cerebro.

# Accidente Cerebrovascular



# Signos

Los signos de un accidente cerebrovascular llegan de repente y son diferentes a los signos de un ataque cardíaco.

Entumecimiento, debilidad de la cara, el brazo o la pierna, especialmente de un lado del cuerpo.

Confusión, dificultad para hablar o comprender.

Dificultad para caminar, mareos, pérdida del equilibrio o de la coordinación.

Dificultad para ver con un ojo o con ambos.

Dolor de cabeza intenso sin motivo conocido.

## Actuar según las recomendaciones F.A.S.T. (RÁPIDO) es clave para sobrevivir a un accidente cerebrovascular



### **F**-Face (CARA)

¿Hay un lado de la cara caído al sonreír?



### **A**-Arms (BRAZOS)

¿Uno de los brazos se desvía hacia abajo al levantar los dos brazos?



### **S**-Speech (HABLA)

¿La persona arrastra las palabras o dice cosas extrañas al repetir una frase sencilla?



### **T**-Time (TIEMPO)

Si ve uno de estos signos, llame al 9-1-1 de inmediato.

# Factores de Riesgo

## Factores que no puede controlar

- Edad
- Antecedentes familiares
- Origen étnico

## Factores que sí puede controlar

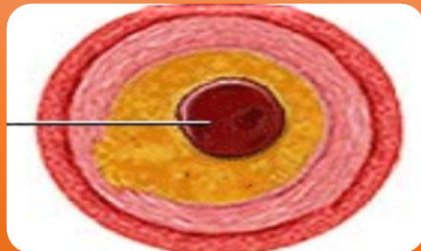
- Fumar
- Niveles altos de colesterol
- Hipertensión
- Alimentación



# Factores de Riesgo



Respirar el humo del tabaco durante largos periodos de tiempo o todo el tiempo puede incrementar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, a pesar de no ser fumador.



El colesterol elevado aumenta las probabilidades de una enfermedad cardíaca, ya que el flujo sanguíneo se disminuye debido a la placa acumulada.



Los niveles altos de presión arterial dificultan el paso sanguíneo por la fuerza que ejerce la sangre en las paredes de las arterias.

# Categorías de Presión Arterial



<b>CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL</b>	<b>SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)</b>		<b>DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)</b>
<b>NORMAL</b>	<b>MENOS DE 120</b>	<b>y</b>	<b>MENOS DE 80</b>
<b>ELEVADA</b>	<b>120 - 129</b>	<b>y</b>	<b>MENOS DE 80</b>
<b>PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1</b>	<b>130 - 139</b>	<b>o</b>	<b>80 - 89</b>
<b>PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2</b>	<b>140 O MÁS ALTA</b>	<b>o</b>	<b>90 O MÁS ALTA</b>
<b>CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)</b>	<b>MÁS ALTA DE 180</b>	<b>y/o</b>	<b>MÁS ALTA DE 120</b>

# Colesterol

- Es una sustancia parecida a la grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo.
- El hígado produce colesterol y se encuentra en algunos alimentos como la carne y los productos lácteos.
- Una prueba de sangre, llamada panel de lipoproteínas, puede medir sus niveles de colesterol.

Tipo de Colesterol	Hombre 20 años o más Nivel Saludable	Mujer 20 años o más Nivel Saludable
<b>Colesterol total:</b> Cantidad total de colesterol en la sangre. Incluye ambos tipos: LDL y HDL.	125 a 200 mg/dL	125 a 200 mg/dL
<b>No-HDL:</b> Este número es su colesterol total menos su colesterol bueno (HDL).	Menos de 130 mg/dL	Menos de 130 mg/dL
<b>LDL:</b> Colesterol malo que se acumula en las arterias y las obstruye.	Menos de 100 mg/dL	Menos de 100 mg/dL
<b>HDL:</b> Colesterol bueno que ayuda a eliminar el colesterol de sus arterias.	40 mg/dL o mayor	50 mg/dL o mayor

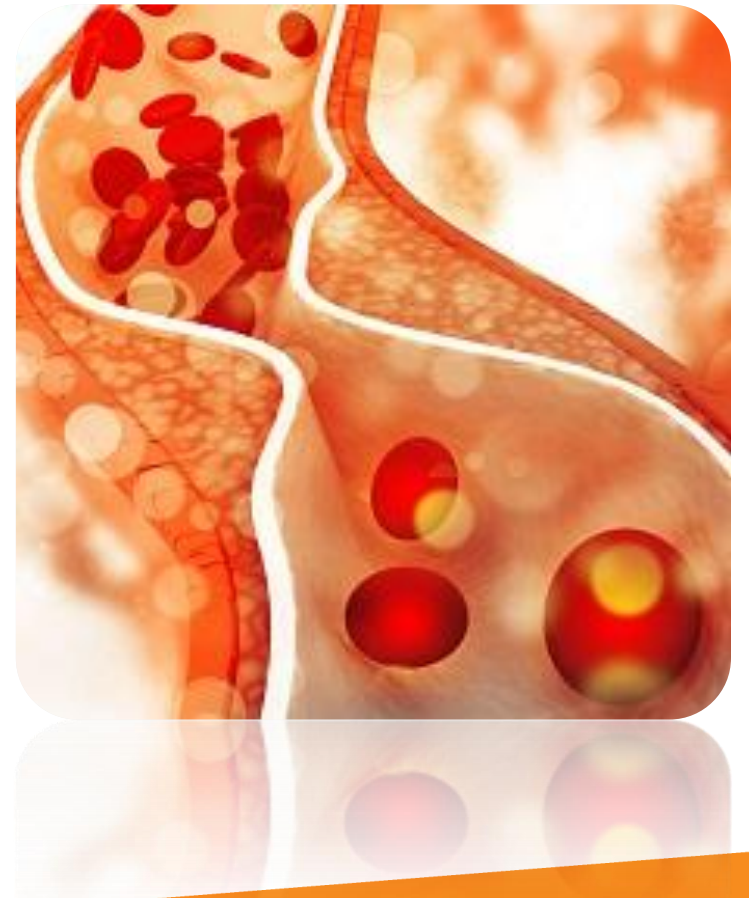
# ¿Con cuánta frecuencia debe una persona someterse a una prueba de colesterol?

Los adultos de 20 a 44 años deben hacerse la prueba cada 5 años.

Los hombres de 45 a 65 años y las mujeres de 55 a 65 años deben realizarla cada 2 años.

## Factores de riesgo:

- Consumir alimentos altos en grasa saturada y colesterol
- No realizar actividad física
- Fumar
- Genética



# Recomendaciones para reducir los riesgos



Dejar de fumar. Consulte con un profesional si necesita ayuda para dejar este hábito.

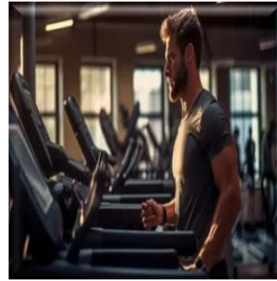


Reduzca el consumo de alimentos altos en grasas saturadas y colesterol.



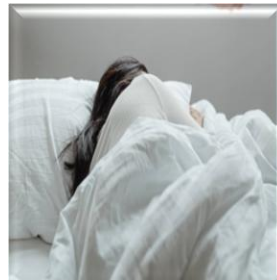
Mantenga los niveles recomendados de presión sanguínea, colesterol y azúcar en la sangre.

# Recomendaciones para reducir los riesgos



Realice 30 minutos de actividad física diaria, durante 3 a 5 días de la semana.

Mantenga un peso saludable.



Descanse lo suficiente.

# MiPlato para un Puerto Rico Saludable

## Frutas

Procura que la mitad del plato sean frutas y hortalizas.



Toma agua con las comidas y durante todo el día.

## Hortalizas y Legumbres

Selecciona hortalizas de todos los colores.

## Cereales y Farináceos

Consume cereales de grano entero y una variedad de viandas.

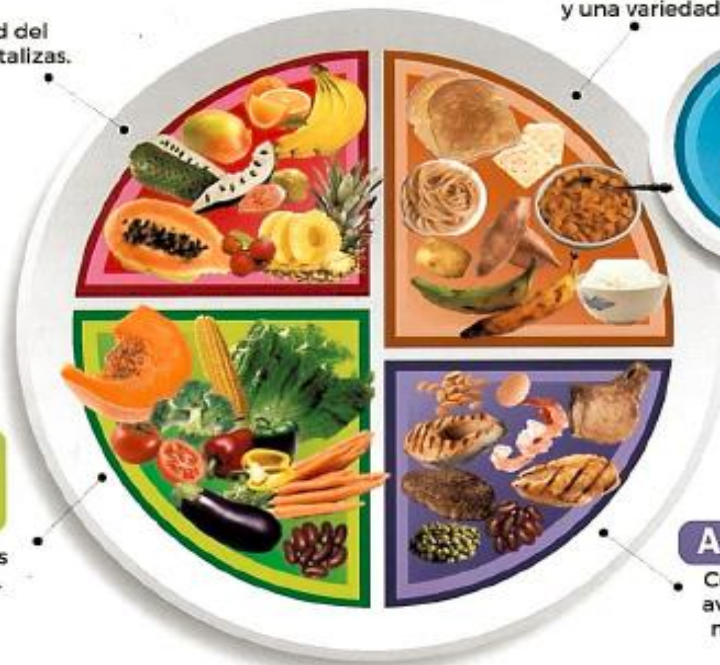


## Lácteos

Toma leche, consume queso y otros productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

## Alimentos Proteicos

Come alimentos proteicos como aves y carnes magras, pescados y mariscos, legumbres y semillas.



Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.



COMISIÓN DE  
ALIMENTACIÓN  
Y NUTRICIÓN  
DE PUERTO RICO

# La nueva pirámide



## GRASAS SALUDABLES

### Grasas insaturadas

#### Monoinsaturadas

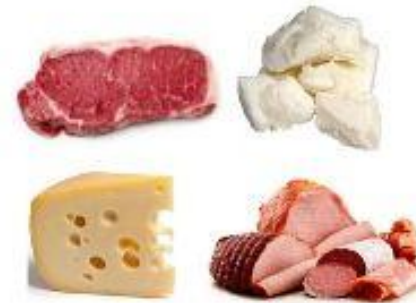


#### Poliinsaturadas



## GRASAS NO SALUDABLES

### Grasas saturadas



### Grasas trans



# No te olvides de la actividad física...



Realizar al menos 60 minutos de ejercicio al día.



Hacer al menos tres (3) días de ejercicio a la semana.



Limitar el tiempo dedicado a las actividades sedentarias.

# Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

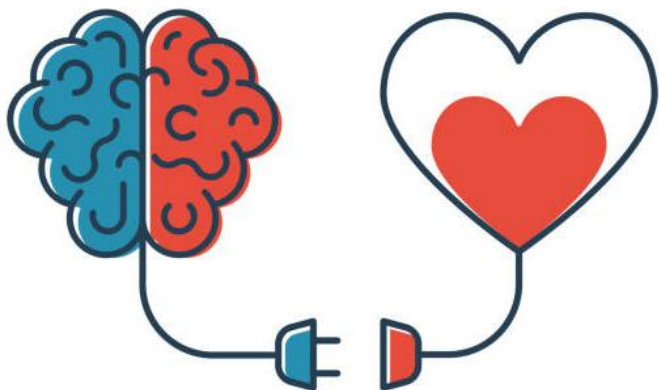
## Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

**TTY/TDD** 1-844-347-7805

**APS Health**

787-641-9133



**¡Gracias por su atención!**



# Referencias:

- <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/como-funciona-el-corazon.html>
- <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/colesterol.html>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20046974>
- <https://www.bangkokhospital.com/en/bangkok-heart/content/8-lifestyle-changes-to-protect-your-heart>
- <https://medlineplus.gov/spanish/coronaryarterydisease.html>
- <https://wic.pr.gov/assets/pdf-web/material-recursos-adicionales/general/Mi%20Plato.pdf>
- <https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20260112/11430614/nueva-piramide-nutricional-ee-uu-que-propone-que-cuestiona-evidencia-cientifica.html>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000104.htm>
- <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCRESAHA.125.325526>

¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos  
**1-800-981-2737**  
TTY 787-474-3389