

## Enfermedades Cardiovasculares



Las enfermedades cardiovasculares son problemas relacionados con el corazón y los vasos sanguíneos. En términos generales, estos problemas son a causa de la arteriosclerosis. La cual ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

### Tipos de Enfermedades Cardiovasculares

#### 1. Cardiopatía o arteriopatía coronaria

Es el tipo más común de enfermedad cardíaca. Esto sucede cuando se acumula placa en las arterias que conducen al corazón. Una arteria bloqueada puede causar un ataque cardíaco.

#### 2. Insuficiencia cardíaca

Esto sucede cuando el miocardio se pone débil y, por consecuencia, no puede bombear suficiente sangre oxigenada, lo cual causa síntomas en todo el cuerpo. La presión arterial alta y la arteriopatía coronaria son causas comunes de esta enfermedad.

#### 3. Arritmias

Estas afectan el pulso o ritmo cardíaco. El corazón puede palpar 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.

#### 4. Enfermedades de las válvulas cardíacas

Estas ocurren cuando una de las cuatro válvulas en el corazón no funciona correctamente. La sangre puede escaparse a través de la válvula en la dirección equivocada o que una válvula no se abra lo suficiente y bloquee el flujo sanguíneo. El síntoma más común es conocido como soplo cardíaco.

#### 5. Arteriopatía periférica

Esto ocurre cuando las arterias de las piernas y los pies se comprimen debido a la acumulación de placa, reduciendo o bloqueando el flujo sanguíneo. En consecuencia, la sangre y el oxígeno no pueden llegar a las piernas, lesionando los nervios y tejidos.

#### 6. Presión arterial alta

Es una enfermedad que puede desarrollar otros problemas, por ejemplo, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular.

#### 7. Accidente cerebrovascular

Esta enfermedad es provocada por falta de flujo sanguíneo al cerebro. Además, puede producirse debido a un coágulo de sangre que recorre a los vasos sanguíneos en el cerebro o un sangrado en el cerebro.

#### 8. Cardiopatía congénita

Este es un problema con la estructura y funcionamiento del corazón que está presente al nacer. Cabe mencionar



que, es el tipo más común de anomalía congénita.

### ¿Cómo se pueden prevenir?

Existen distintas formas para reducir las probabilidades de padecer enfermedades cardiovasculares. Entre ellas:

- **No fume.** Las sustancias químicas del tabaco pueden afectar el corazón y los vasos sanguíneos. Además, el humo del cigarrillo reduce el oxígeno en la sangre, lo que aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

- **Alimentación saludable para el corazón.** Llevar una alimentación saludable puede ayudar a mejorar la presión arterial, el colesterol, reducir el riesgo de diabetes tipo

2 y proteger el corazón. Este incluye: grasas saludables (aguacate), carnes magras, pescado, vegetales, frutas, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa.

•**Dormir bien.** Las personas que no duermen lo recomendado tienen mayor probabilidad de obesidad, ataque cardíaco, diabetes, depresión y presión arterial alta. Generalmente, los adultos necesitan dormir al menos siete horas cada noche. En cambio, los niños necesitan más horas.

•**Ejercicios.** Realizar ejercicios de manera regular puede reducir el riesgo para enfermedades cardíacas. Intente realizar un total de al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada, 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa y 2 sesiones de fortalecimiento muscular a la semana.

•**Mantén un peso saludable.** El sobrepeso aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas. Puede resultar en afecciones que aumentan las probabilidades de desarrollar estas enfermedades.

Entre estas afecciones se encuentran la presión arterial alta, el colesterol alto y la diabetes tipo 2. Además, el índice de masa corporal (IMC) se calcula a partir de la estatura y el peso.

### 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 Healthcare 787-641-9133**

### Referencias:

[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))  
<https://odphp.health.gov/espanol/myhealthfinder/problemas-salud/salud-corazon/mantenga-su-corazon-sano>  
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/how-to-help-prevent-heart-disease-at-any-age>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.  
Revisado enero 2026.  
©First Medical Health Plan, Inc.

