

## Cómo entender una enfermedad coronaria

### ¿Qué es una enfermedad coronaria?

Enfermedad coronaria es un término general para referirse a diferentes problemas coronarios. La causa más común de enfermedad coronaria es el estrechamiento de los conductos que llevan sangre al corazón. Esto se llama **arteriopatía coronaria** y ocurre de manera lenta, con el paso del tiempo. Es la razón principal por la que las personas sufren ataques del corazón.

Otros tipos de problemas coronarios incluyen:

- **Insuficiencia cardíaca congestiva:** Ocurre cuando el corazón no tiene la fuerza suficiente para bombear la cantidad necesaria de sangre al cuerpo.
- **Angina de pecho:** Es un dolor en el pecho que se siente cuando el corazón no recibe sangre suficiente.
- **Alta presión de la sangre:** Se produce cuando la sangre ejerce mucha fuerza sobre las paredes de las arterias al circular por el cuerpo. La alta presión de la sangre es un tipo de enfermedad coronaria y un factor de riesgo para desarrollar otros problemas.



### Cómo controlar los factores de riesgo

Existen factores que lo ponen en riesgo de desarrollar enfermedades coronarias. Algunos de esos factores no se pueden controlar, como la edad y los antecedentes familiares. Otros, sí pueden controlarse. Entre estos se incluyen:

**Fumar.** Al fumar, el corazón se esfuerza más y puede aumentar la presión arterial. No existe una manera de fumar segura. Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por la salud de su corazón.

**Alta presión de la sangre.** La alta presión de la sangre aumenta el riesgo de desarrollar derrame cerebral, insuficiencia cardíaca congestiva y enfermedad renal. Usted puede bajar su presión arterial tomando medicamentos y haciendo cambios en su estilo de vida, como ingerir menos sodio (sal) y hacer ejercicio.

**Colesterol alto.** El colesterol es una sustancia grasosa que circula por la sangre. Si el nivel de colesterol es muy alto, puede empezar a adherirse a las paredes arteriales. Los medicamentos y los cambios en el estilo de vida, como ingerir menos grasa y más frutas y verduras, ayudan a reducir el colesterol.

**Falta de ejercicio.** Solo 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana ayuda a proteger la salud del corazón. Asegúrese de consultar a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios nuevo.

**Sobrepeso y obesidad.** Incluso el hecho de bajar un poco de peso puede ayudar a mejorar su salud.

**Diabetes.** La diabetes se produce cuando el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. Mantener los niveles de azúcar adecuados para usted reduce su riesgo de desarrollar problemas de salud.

Para obtener información en su idioma o en otro formato, llame a L.A. Care al **1-888-839-9909** o al **711** para teléfonos de texto (TTY/TDD).