

Febrero de 2025

Abstracto

Este folleto tiene como objetivo educar a los nuevos inmigrantes en Nueva Jersey sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares. Al brindar recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y el Servicio Nacional de Salud (NHS) junto con explicaciones prácticas, esperamos capacitar a las personas para que se hagan cargo de su salud cardíaca. Comprender los factores de riesgo y adoptar opciones de estilo de vida saludables puede reducir significativamente la incidencia de enfermedades cardiovasculares en nuestra comunidad.

Hechos:

Enfermedades cardíacas: un asesino silencioso pero prevenible

Imagínese un reloj que marca el tiempo: cada 33 segundos, alguien pierde la vida por una enfermedad cardíaca. Esto significa que, cuando termine de leer este párrafo, otra vida se habrá perdido por este asesino silencioso.

Las enfermedades cardíacas siguen siendo la principal causa de muerte en todos los géneros y en la mayoría de los grupos raciales y étnicos (CDC, 2024). En 2022, se cobraron 702.880 vidas, lo que representa una de cada cinco muertes.

Si bien es alarmante, las enfermedades cardíacas se pueden prevenir en gran medida mediante opciones de estilo de vida saludable y controles médicos regulares. Estas cifras son alarmantes, pero la buena noticia es que muchos casos de enfermedades cardíacas se pueden prevenir. Al tomar decisiones saludables para el corazón, como mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio con regularidad, controlar el estrés y realizarse controles médicos de rutina, podemos reducir estos riesgos y salvar vidas. ¡Actuemos hoy!

La lucha contra las enfermedades cardíacas: Una Cronología Conciencia y Acción



¿Qué es la enfermedad cardiovascular (ECV)?

Piense en sus vasos sanguíneos como **conductos** que transportan oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo. Las **enfermedades cardiovasculares (ECV)** se producen cuando estos conductos se **obstruyen con depósitos de grasa (aterosclerosis)**, lo que restringe el flujo sanguíneo y aumenta el riesgo de bloqueos peligrosos (coágulos sanguíneos).

Al igual que las tuberías obstruidas pueden provocar fugas o estallidos, **las arterias bloqueadas pueden provocar ataques cardíacos**, accidentes cerebrovasculares y **daños en órganos** como el **cerebro**, los **riñones** y los **ojos**.

Comprender las enfermedades cardiovasculares

¿Qué sucede cuando la sangre se obstruye?

La enfermedad cardiovascular ocurre cuando los vasos sanguíneos se obstruyen con depósitos de grasa, lo que restringe el flujo sanguíneo y aumenta el riesgo de coágulos sanguíneos.

¿A qué pueden conducir las arterias bloqueadas?

Las arterias bloqueadas pueden provocar ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y daños en órganos como el cerebro, los riñones y los ojos.

¿Cómo puedo prevenir la acumulación en mis vasos sanguíneos?

Puede prevenir la acumulación manteniéndose activo, comiendo alimentos saludables para el corazón y controlando el estrés.



Lo que todo nuevo inmigrante debe saber

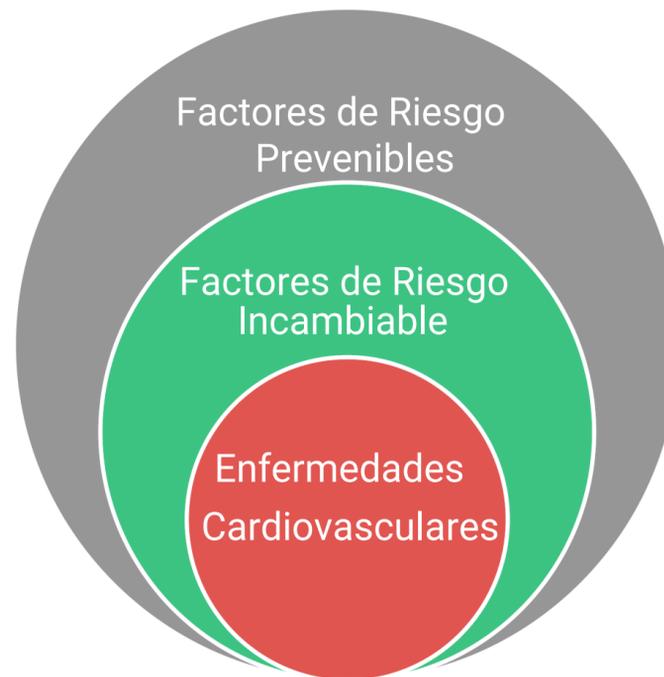
Las enfermedades cardiovasculares no aparecen de la noche a la mañana, sino que se desarrollan con el tiempo debido a factores de riesgo que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Algunos de ellos, como la edad y los antecedentes familiares, no se pueden modificar, pero muchos se pueden prevenir con opciones saludables.

Factores de Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares

Factores que se
pueden administrar

Factores que no se
pueden alterar

El Resultado Ultimato
de Salud



Los Factores de Riesgo Más Comunes:

- **Presión arterial alta (el asesino silencioso):** daña las arterias sin señales de advertencia; solo un control de la presión arterial puede detectarlo.
- **Colesterol alto:** demasiado colesterol LDL "malo" obstruye las arterias, lo que aumenta el riesgo de ataque cardíaco.
- **Diabetes:** el azúcar en sangre no controlado debilita los vasos sanguíneos y aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Obesidad y mala alimentación:** el exceso de peso, las grasas no saludables y el exceso de sal pueden provocar presión arterial alta y colesterol alto.
- **Falta de ejercicio:** la inactividad física contribuye al aumento de peso, la presión arterial alta y la mala salud cardíaca.
- **Tabaquismo y alcohol:** el tabaco daña las arterias, mientras que el consumo excesivo de alcohol aumenta la presión arterial y los niveles de grasas nocivas.

Presion Arterial Alta
Daña las arterias sin señales de advertencia

Colesterol alto
Demasiado colesterol LDL obstruye las arterias

Diabetes
La azúcar en la sangre que no esta controlado debilita los vasos sanguíneos.

Obesidad y mala alimentación
El exceso de peso y las grasas no saludables aumentan los riesgos.

Falta de ejercicio
La inactividad física contribuye a diversos problemas de salud

Fumar y Alcohol
El tabaco y el consumo excesivo de alcohol perjudican la salud del corazón

¿Quién está en mayor riesgo?

Factores de riesgo de enfermedades cardíacas



Tipos de enfermedad cardiovascular (ECV)

Las enfermedades cardiovasculares se presentan de muchas formas, pero el Servicio Nacional de Salud (NHS) destaca cuatro tipos principales que se destacan por su impacto en la salud cardíaca y circulatoria.

Principales tipos de enfermedades cardiovasculares



1. Enfermedad coronaria: cuando la línea vital del corazón está bloqueada

Imagine que su corazón es un motor que impulsa su cuerpo y que las arterias que lo abastecen con sangre rica en oxígeno son las líneas de combustible. Cuando estas arterias se estrechan o se bloquean, el corazón tiene dificultades para funcionar correctamente, lo que provoca:

- **Angina:** Dolor en el pecho causado por un flujo sanguíneo restringido.
- **Ataque cardíaco:** Un bloqueo repentino que corta el suministro de sangre al músculo cardíaco.
- **Insuficiencia cardíaca:** el corazón se debilita y tiene dificultades para bombear sangre de manera eficaz.

Secuencia de Discapacidad de la Funcion Cardíaca

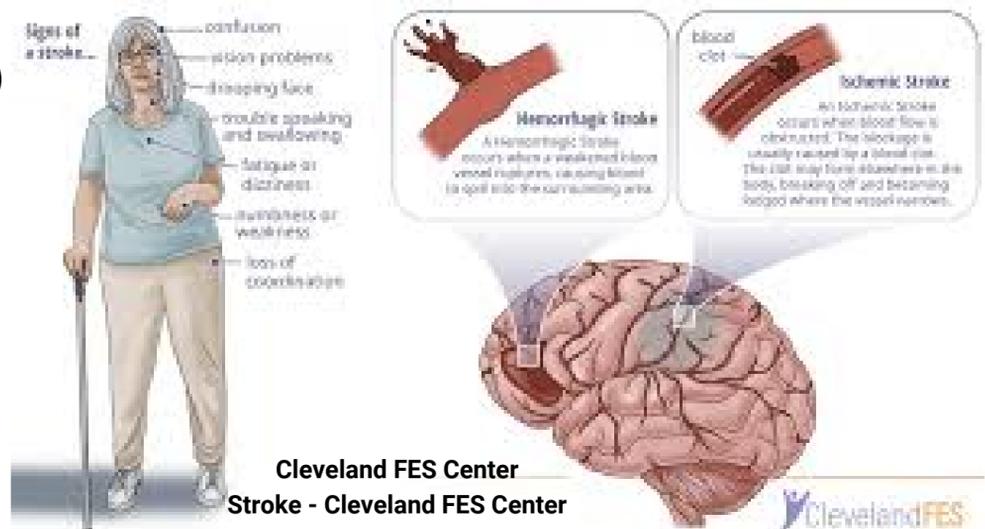


2. Accidentes Cerebrovasculares y Miniaccidentes Cerebrovasculares (AIT): Cuando Se Interrumpe El Suministro De Sangre Al Cerebro

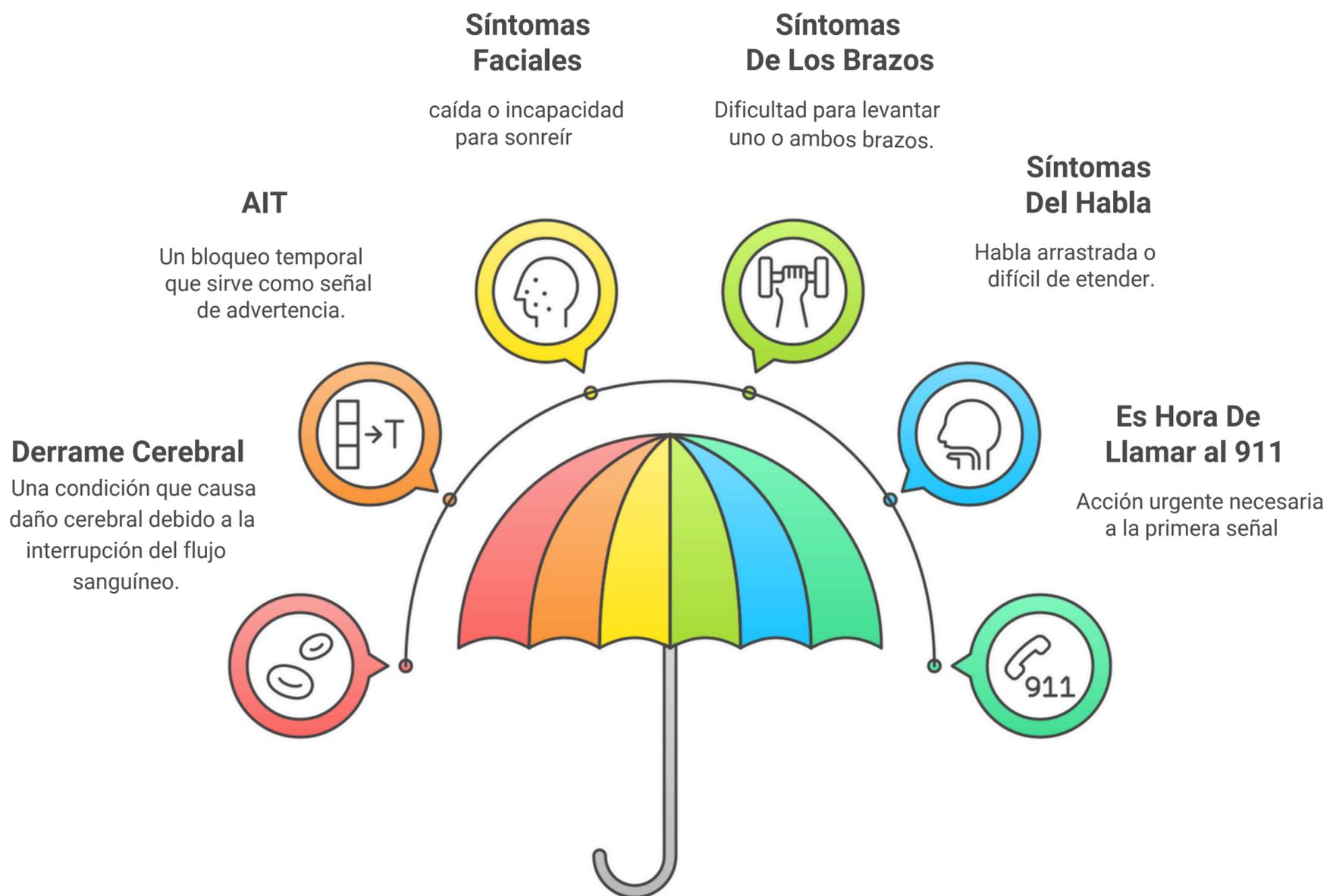
Piense en su cerebro como un centro de control de alta tecnología que depende de un flujo sanguíneo constante para funcionar. Un accidente cerebrovascular ocurre cuando un bloqueo o una hemorragia interrumpen este flujo, lo que puede provocar daño cerebral o incluso la muerte.

Un ataque isquémico transitorio (AIT) o “mini-accidente cerebrovascular” es un bloqueo temporal sin daño duradero, pero sirve como señal de advertencia.

- **R:** Rostro caído (face drooping)
- **Á:** Alteración del equilibrio (loss of balance, or lack of coordination)
- **P:** Pérdida de fuerza en el brazo (arm weakness)
- **I:** Impedimento visual repentino (sudden vision difficulty)
- **D:** Dificultad para hablar (slurred or strange speech)
- **O:** Obtén ayuda, llama al 911 (get help, call 911)



Comprender Los Accidentes Cerebrovasculares y Los AIT

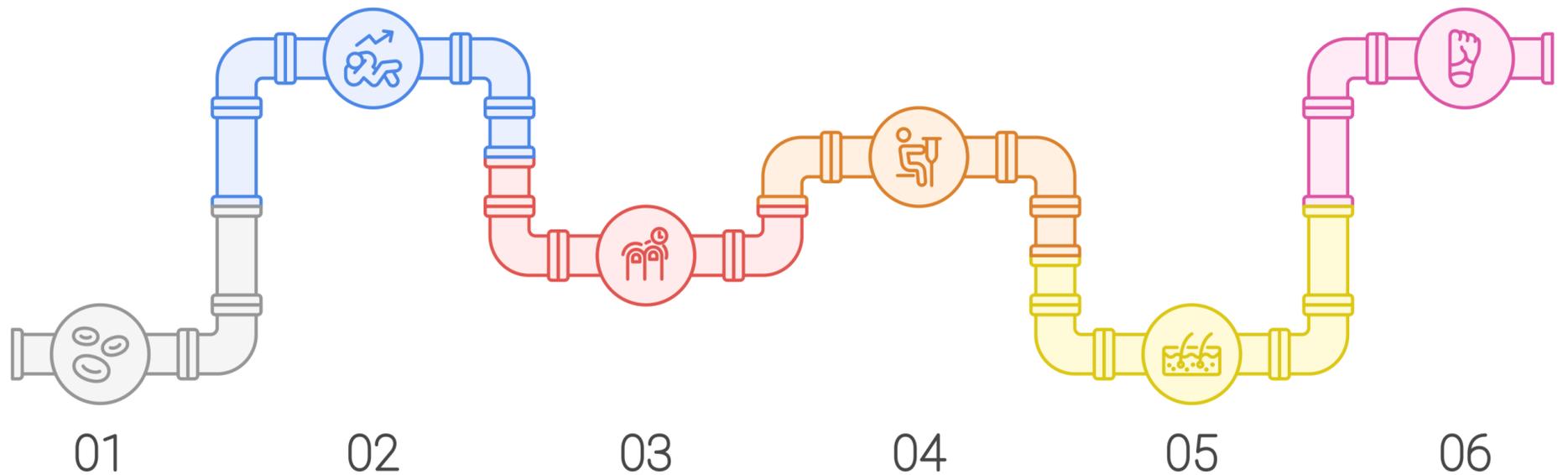


3. Enfermedad Arterial Periférica: Arterias Obstruidas En Las Extremidades

Imagínesse que sus piernas son vías que transportan sangre para mantener sus músculos en movimiento. Cuando la acumulación de placa obstruye estas arterias, la sangre tiene dificultades para llegar a sus extremidades, lo que provoca:

- **Dolor o calambres** en las piernas que empeoran con el movimiento.
- **Entumecimiento, debilidad o pérdida de cabello** en las piernas y los pies.
- **Úlceras persistentes** (llagas abiertas) en los pies que no cicatrizan adecuadamente.

Consecuencias de la acumulación de placa en las arterias



01 Acumulación de placa

Acumulación de placa en las arterias

02 Flujo sanguíneo reducido

El flujo sanguíneo a las extremidades se ve obstaculizado.

03 Dolor o calambres en las piernas

Dolor y calambres ocurren durante el movimiento.

04 Entumecimiento y debilidad

Entumecimiento y debilidad en piernas y pies.

05 Pérdida de cabello en las piernas

La caída del cabello se produce en las piernas y los pies.

06 Úlceras persistentes

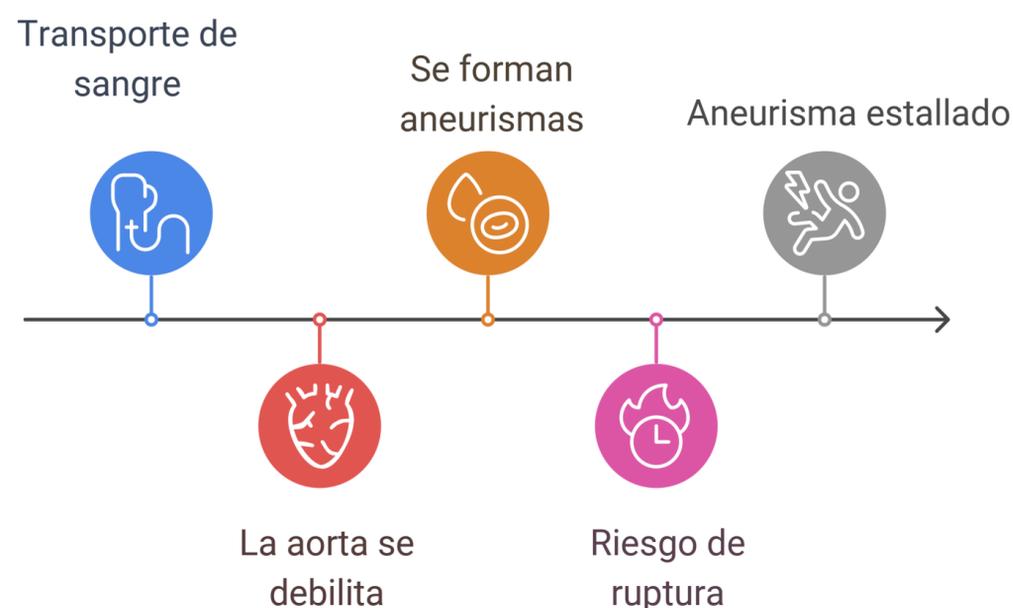
Las úlceras se desarrollan en los pies.

4. Enfermedad aórtica: debilitamiento de la arteria más grande del cuerpo

La aorta es la autopista del cuerpo que transporta sangre desde el corazón al resto del organismo. En algunos casos, puede debilitarse y abultarse (aneurisma aórtico), lo que genera un riesgo silencioso pero grave.

- **Una bomba de tiempo:** a menudo no presenta síntomas, pero si el aneurisma estalla, puede provocar un sangrado potencialmente mortal.

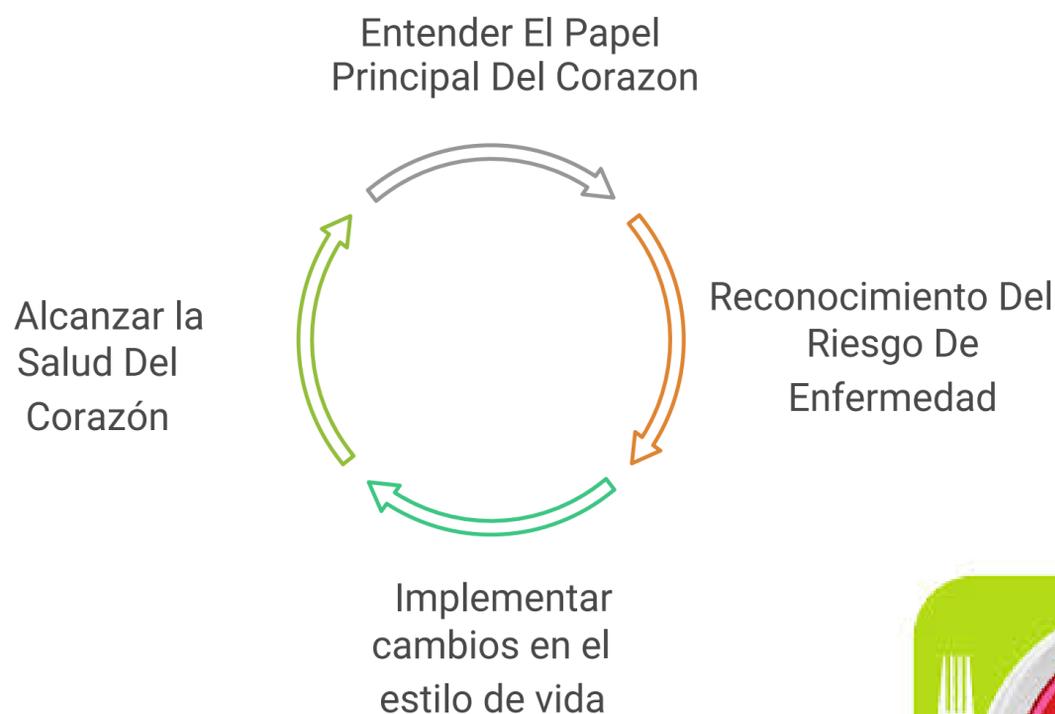
Secuencia de riesgo de aneurisma aórtico



Cómo Mantener El Corazón Sano: Una Guía Para Los Nuevos Inmigrantes

El corazón es el motor del cuerpo y, como cualquier motor, necesita un cuidado adecuado para funcionar sin problemas. Las enfermedades cardíacas son un problema de salud importante, **pero la buena noticia es que se pueden prevenir**. Si realiza cambios sencillos en su estilo de vida, puede proteger su corazón y vivir una vida larga y saludable.

Ciclo De Mantenimiento De La Salud Del Corazón



Hábitos Saludables Para Un Corazón Fuerte

1. Coma De Forma Inteligente y Viva Más

- **Elija alimentos beneficiosos para el corazón**, como frutas frescas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- **Evite las grasas nocivas** que se encuentran en los alimentos fritos, los snacks procesados y las carnes grasas, ya que obstruyen las arterias.
- **Reduzca el consumo de sal y azúcar:**
- **Sal:** no más de 1 cucharadita/ 2.3 g de sodio al día
- **Azúcar:** cero azúcar añadido para niños menores de 2 años y menos del 10 % del total de calorías diarias para personas mayores de 2 años para mantener bajo control la presión arterial y el nivel de azúcar en sangre.

¿Cómo mantener una dieta saludable para el corazón?

Alimentos amigables con el corazón

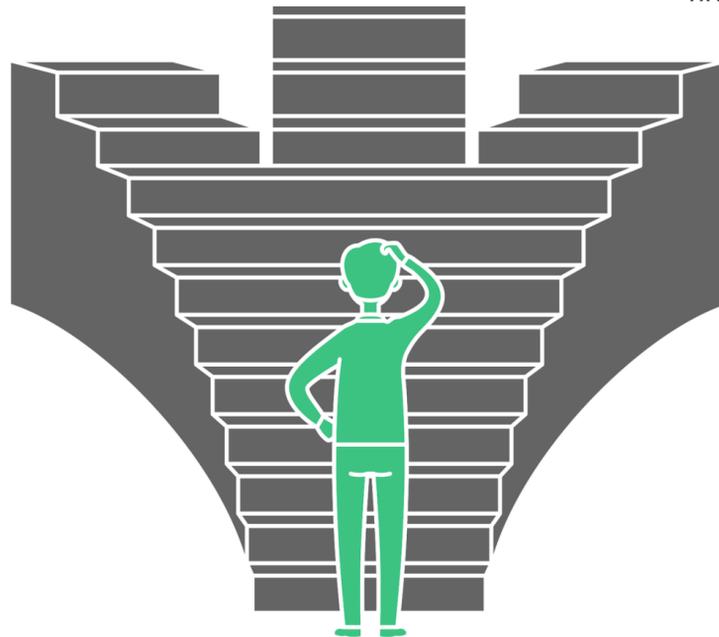
Promueve la salud general del corazón y la vitalidad.

Evite las grasas nocivas

Previene la obstrucción de las arterias y reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Reduce la sal y la azúcar

Ayuda a mantener la presión arterial y los niveles de azúcar.



2. Empiecenos a Moverse

- Intenta hacer **al menos 30 minutos de ejercicio 5 días (2 horas y media) a la semana**: ¡caminar a paso ligero, andar en bicicleta o bailar son todas actividades que cuentan!
- Si eres nuevo en el ejercicio, **comienza despacio** y aumenta gradualmente.

Ciclo de Ejercicio Regular



Nota: 1 libra = 3,500 calorías

Perder 500 calorías por día puede llevar a perder entre 1/2 y 1 libra en 7 días (1 semana).

3. Mantenga un Peso Saludable

- **El exceso de peso** ejerce presión sobre el corazón y **aumenta el riesgo de padecer diabetes y presión arterial alta.**
- **Hable con un médico o nutricionista** si necesita ayuda para perder peso.

Implicaciones del Sobrepeso Para La Salud



4. Deje de Fumar y Limite el Consumo del Alcohol

- **Fumar daña los vasos sanguíneos**, lo que aumenta el riesgo de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. ¡Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su corazón!
- **El exceso de alcohol aumenta la presión arterial**- beba con moderación o no beba en absoluto.
- **¿Qué significa "moderación"?**
 - **Hombres:** no más de **2 tragos por día.**
 - **Mujeres:** no más de **1 trago por día.**

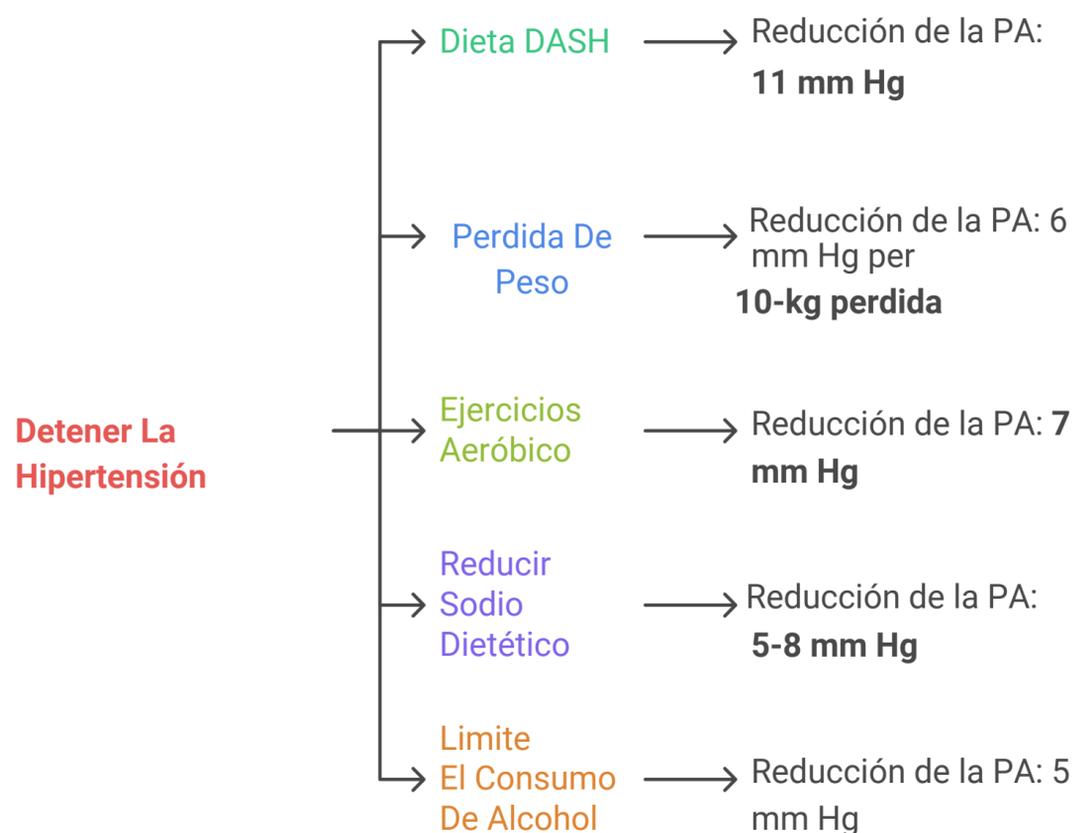
Nota: 1 libra = 3,500 calorías

Perder 500 calorías por día puede llevar a perder entre 1/2 y 1 libra en 7 días (1 semana).

Estrategias Integrales Para El Manejo De La Hipertensión



Intervenciones En El Estilo De Vida Para La Hipertensión



Impactos De Las Opciones De Estilo De Vida En La Salud



Controlar Las Condiciones De Salud Existentes

Si tiene **presión arterial alta, diabetes o colesterol alto**, tome el control de su salud:

- **Controle su presión arterial y colesterol regularmente.**
- **Tome los medicamentos según lo prescrito** por su médico.
- **Controle sus niveles de azúcar en sangre** si tiene diabetes.

Blood Glucose Chart

Mg/DL	MV Diabetes		
	Fasting	After Eating	2 - 3 Hours After Eating
Normal	80 - 100	170 - 200	120 - 140
Impaired Glucose	101 - 125	190 - 230	140 - 160
Diabetic	126+	220 - 300	200+

Blood Pressure Chart*

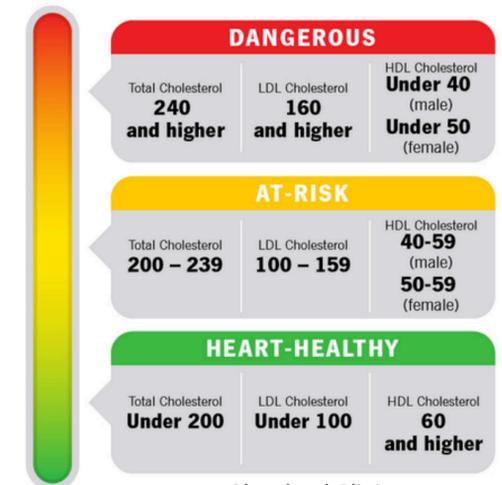


CLASSIFICATION	SYSTOLIC BLOOD PRESSURE (SBP)	or	DIASTOLIC BLOOD PRESSURE (DBP)
LOW**	<90	or	<60
NORMAL	<120	and	<80
PREHYPERTENSION	120 - 139	or	80 - 89
HIGH: STAGE 1 HYPERTENSION	140 - 159	or	90 - 99
HIGH: STAGE 2 HYPERTENSION	≥160	or	≥100

*The data used in this chart come from the "Seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure" (<http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/hypertension/>).

** In general, having lower than normal (120/80) blood pressure is a good thing, but you should consult your doctor or caregiver if you feel your blood pressure is too low and/or you are experiencing symptoms of [hypotension](#).

Cholesterol Levels



Estrategias de Salud Proactivas para el Manejo de Enfermedades Crónicas

Adherencia A Los Medicamentos

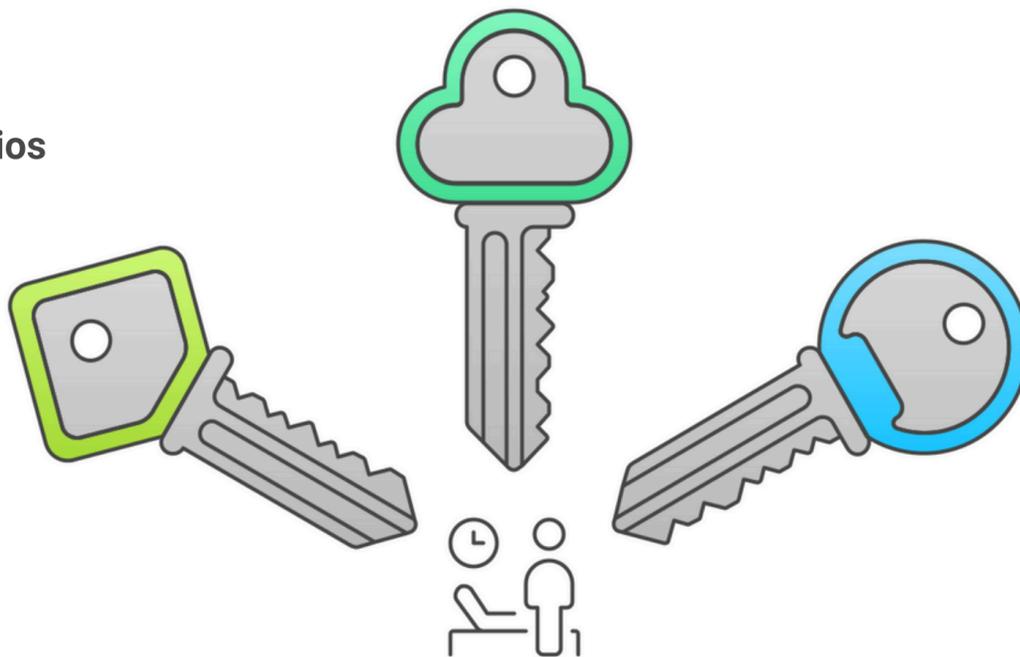
Tomar los medicamentos recetados de manera consistente para controlar las condiciones de salud de manera efectiva.

Chequeos Rutinarios Regulares

Monitoreo regular de la presión arterial y los niveles de colesterol para realizar un seguimiento de los estudios de salud.

Monitoreo De Azucar En La Sangre

Seguimiento de los niveles de azúcar en la sangre para un control eficaz de la diabetes.



Manejo de La Salud Para Condiciones Crónicas

Trabaje con Su Medico

- **Realice controles de salud periódicos** para detectar enfermedades cardíacas de forma temprana.
- Si ha tenido **un ataque cardíaco**, siga el plan de su médico para prevenir otro. ¡La salud de su corazón está en sus manos! Pequeños cambios hoy **pueden agregarle años de vida**. ¡Comience ahora y bríndele a su corazón el cuidado que se merece!



La salud de su corazón
esta en **sus** manos.

Consejos para la salud del corazón

¿Por qué son importantes los chequeos de salud regulares?

Ayudan a detectar enfermedades del corazón temprano

¿Qué debo hacer si he sufrido un ataque cardíaco?

Siga el plan de su médico para prevenir otro.

¿Cómo puedo mejorar la salud de mi corazón?

Haz pequeños cambios hoy para sumar años a tu vida. ¡Comienza ahora!



Recursos comunitarios

- **Centros de salud comunitarios locales:** Ofrecen exámenes de detección gratuitos o de bajo costo y educación sobre la salud.
- **Organizaciones culturales:** interactúe con organizaciones comunitarias locales que promuevan la concienciación sobre la salud y brinden recursos.
- **Grupos de apoyo:** únase a grupos centrados en la salud y el bienestar cardíacos para compartir experiencias y motivación.

Conclusión

La prevención de enfermedades cardiovasculares es un esfuerzo comunitario. Si sigue estas recomendaciones y realiza cambios pequeños y manejables en su vida diaria, podrá **mejorar significativamente la salud de su corazón.**

Juntos, podemos construir un futuro más saludable para nosotros y nuestras familias en Nueva Jersey. Para obtener más información, visite los sitios web de los CDC y del NHS o **comuníquese con su departamento de salud local. ¡Manténgase informado y saludable!**

Referencias:

1. **CDC website:** <https://www.cdc.gov/heart-disease/data-research/facts-stats/index.html#:~:text=Heart%20disease%20in%20the%20United%20States&text=Heart%20disease%20is%20the%20leading, every%205%20deaths.12>
2. **NHS Website:** [https://www.nhs.uk/conditions/cardiovascular-disease/#:~:text=Cardiovascular%20disease%20\(CVD\)%20is%20a,increased%20risk%20of%20blood%20clots.](https://www.nhs.uk/conditions/cardiovascular-disease/#:~:text=Cardiovascular%20disease%20(CVD)%20is%20a,increased%20risk%20of%20blood%20clots.)