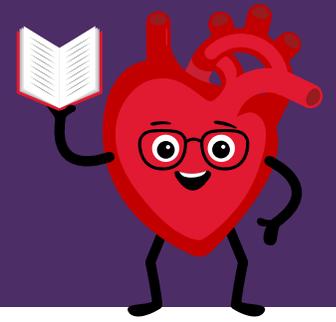


# Información básica sobre el corazón

Lo que hay que saber para mantener su corazón sano



**Ser inteligente con su corazón significa saber qué causa enfermedad cardíaca y cuáles son sus factores de riesgo individuales. En esta hoja informativa se definen los términos más comunes relacionados con el corazón que debe conocer, así como ejemplos de preguntas que puede hacer a su proveedor de salud para mantener su corazón sano.**

## Términos generales relacionados con el corazón

- Corazón
- Frecuencia cardíaca
- Salud cardíaca
- Enfermedad cardíaca
- Enfermedad cardiovascular
- Enfermedad cardíaca coronaria

El **corazón** es un órgano muscular fuerte que bombea sangre a todo el cuerpo.

**Frecuencia cardíaca**, también llamada pulso, es la cantidad de veces que su corazón late en un minuto. La frecuencia cardíaca en reposo varía de una persona a otra.

**Salud cardíaca** es el bienestar general de su corazón. Llevar una vida cardio-saludable implica conocer los factores de riesgo, tomar decisiones saludables y adoptar medidas para reducir las probabilidades de padecer una enfermedad cardíaca.

**Enfermedad cardíaca** es un término genérico que engloba diversas afecciones que afectan a la estructura y el funcionamiento del corazón.

**Enfermedad cardiovascular** es el término que engloba todos los tipos de enfermedades que afectan al corazón o a los vasos sanguíneos.

La **enfermedad cardíaca coronaria** (también se conoce simplemente como enfermedad cardíaca) es la forma más común y se produce cuando la placa (una combinación de grasa, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre) se acumula en las arterias. La placa reduce la cantidad de sangre rica en oxígeno que llega al corazón.



*La placa también puede formar coágulos, que bloquean el flujo sanguíneo y son la causa más frecuente de ataque cardíaco.*

## Emergencias médicas

- Ataque cardíaco
- Paro cardíaco
- Accidente cerebrovascular

*Actúe rápido. Llame al 9-1-1.*

Un **ataque cardíaco**, también conocido como infarto de miocardio, se produce cuando el flujo de sangre que lleva oxígeno a una parte del músculo cardíaco se bloquea repentinamente. El corazón no puede recibir suficiente oxígeno. Si el flujo sanguíneo no se restablece rápidamente, el músculo cardíaco empezará a morir.

**Paro cardíaco** se produce cuando el corazón deja de bombear de forma repentina e inesperada. Si esto ocurre, la sangre deja de fluir al cerebro y a otros órganos vitales.

Un **accidente cerebrovascular** se produce cuando se bloquea el flujo sanguíneo al cerebro. Esto impide que el cerebro reciba oxígeno y nutrientes de la sangre. Sin oxígeno ni nutrientes, las células cerebrales empiezan a morir en cuestión de minutos. Un accidente cerebrovascular también se denomina accidente isquémico transitorio o ictus.

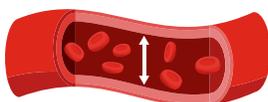


**Términos relacionados con la presión arterial**

- Presión arterial
- Hipertensión
- Preeclampsia
- Tensiómetro
- Automonitorización de la presión arterial (AMPA)

**Presión arterial** es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón la bombea. La presión arterial se mide con dos cifras: diastólica y sistólica. La sistólica es la primera cifra y es la presión cuando la sangre sale del corazón. La diastólica es la segunda cifra y es la presión entre latidos cuando el corazón se está llenando de sangre.

**Hipertensión**, también conocida como tensión arterial alta, aparece cuando la sangre circula por las arterias a una presión superior a la normal.

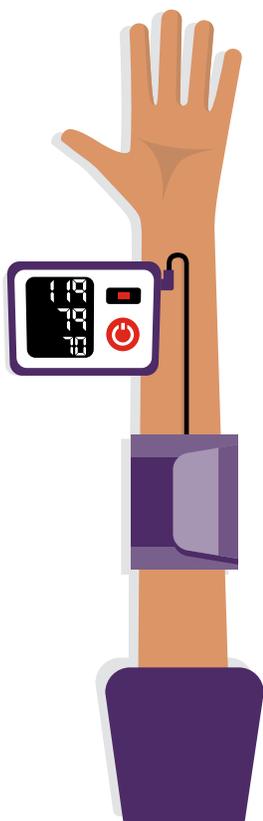


*La presión arterial saludable es menos de 120/80 mm Hg. La presión arterial alta se produce cuando la presión arterial es más de 130/80 mm Hg la mayoría de las veces.*

**Preeclampsia** es un tipo de presión arterial alta que solo se produce durante el embarazo. Se produce después de la semana 20 de embarazo.

Un **tensiómetro** tiene un manguito inflable que se coloca alrededor del brazo. Un proveedor de salud infla el manguito, que se ajusta suavemente al brazo. El manguito tiene un manómetro que mide la presión arterial. El manómetro utiliza una unidad de medida llamada milímetros de mercurio (mm Hg) para medir la presión de los vasos sanguíneos.

**Automonitorización de la presión arterial (AMPA)** es cuando el paciente usa su propio tensiómetro regularmente en casa para medir su presión arterial. Estos tensiómetros son fáciles y seguros de usar.



**Niveles de presión arterial**

Clasificación	Lectura sistólica y diastólica
Normal	Sistólica: menos de 120 mm Hg Diastólica: menos de 80 mm Hg
Elevada	Sistólica: 120-129 mm Hg Diastólica: menos de 80 mm Hg
Presión arterial alta	Sistólica: 130 mm Hg o más Diastólica: 80 mm Hg o más

**Términos relacionados con el colesterol**

- Colesterol
- Lipoproteína de alta densidad (HDL)
- Lipoproteína de baja densidad (LDL)
- Triglicéridos

El **colesterol** es una sustancia cerosa, parecida a la grasa, que se encuentra en las células. Nuestro organismo generalmente produce el colesterol necesario para mantener una buena salud. El **colesterol** ayuda a producir hormonas, vitamina D y sustancias para ayudarle a digerir alimentos.

Existen pequeños paquetes, denominados lipoproteínas, que transportan el colesterol por el torrente sanguíneo. Hay dos tipos de lipoproteínas que transportan el colesterol:

Las **lipoproteínas de alta densidad (HDL)** son el colesterol "bueno". Las HDL ayudan a que el organismo elimine el colesterol para que no obstruya las arterias.

Las **lipoproteínas de baja densidad (LDL)** son el colesterol "malo". Las LDL depositan el colesterol dentro de los vasos sanguíneos que transportan sangre al corazón y a otras partes del cuerpo. Con el tiempo, esto puede angostar o provocar la obstrucción de las arterias.

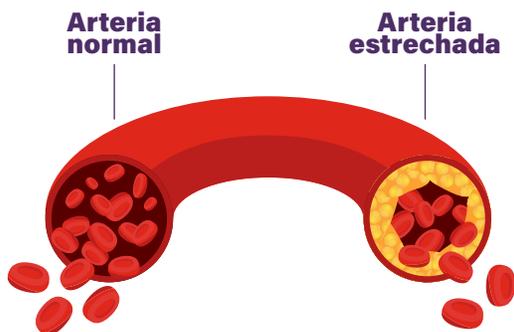
Los **triglicéridos** son un tipo de grasa de la sangre que el organismo utiliza para obtener energía. Una combinación de concentraciones altas de triglicéridos y bajas de HDL puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

**Valores de colesterol deseables en adultos**

Colesterol no-HDL	Menos de 130 mg/dL
Colesterol HDL	Más de 40 mg/dL en los hombres Más de 50 mg/dL en las mujeres
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dL

\* Las medidas de lípidos de esta tabla se miden en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dL) de sangre.

\*\* Si sus triglicéridos y su colesterol no-HDL son más de estas cifras o su HDL es menos, es posible que desee consultarlo con su proveedor de salud.



**Términos relacionados con la diabetes**

- Diabetes
- Prediabetes

La **diabetes** es una enfermedad que se produce cuando la glucosa en sangre, también llamada azúcar en sangre, es demasiado alta. Tener demasiada glucosa en la sangre puede causar problemas de salud, como enfermedad cardíaca.

**Prediabetes** es cuando los niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes. Con el tiempo, una persona con prediabetes puede desarrollar diabetes de tipo 2.



### Términos relacionados con el control del peso

- Índice de masa corporal (IMC)
- Sobrepeso
- Obesidad
- Cuadro de IMC
- Talla de cintura



**Índice de masa corporal, o IMC**, es una medida que se utiliza para saber si su peso está dentro de los límites saludables para su estatura. El IMC mide la grasa corporal en función de la estatura y el peso. Su IMC se clasificará en una de las cuatro categorías siguientes: bajo peso, [peso saludable](#), sobrepeso, u obeso.

**Sobrepeso y obesidad** significa tener un exceso de grasa corporal que puede aumentar el LDL, el colesterol "malo", y reducir el HDL, el colesterol "bueno". El sobrepeso y la obesidad también pueden aumentar los triglicéridos, un tipo de grasa.

Categoría de peso	Índice de masa corporal
Bajo peso	Menos de 18.5
Peso saludable	18.5 a 24.9
Sobrepeso	25 a 29.9
Obesidad	30 o más

El **cuadro de IMC** es una tabla que lo ayudará a encontrar su número de IMC. Busque su estatura en la columna de la izquierda. Siga por la fila hasta que llegue a su peso. El número que aparece en la parte de arriba de la columna, justo encima de su peso, es su IMC. También hay [calculadoras en línea](#) que calcularán su IMC.

Verificar su **talla de cintura** es otra forma de ver si su peso aumenta el riesgo de padecer problemas de salud. Si la mayor parte de la grasa está alrededor de la cintura y usted tiene una cintura de gran tamaño, puede estar en riesgo de tener presión arterial alta, enfermedad cardíaca y diabetes.



*Una cintura sana mide menos de 35" para las mujeres que no están embarazadas y menos de 40" para los hombres.*

**Sea inteligente sobre su salud cardíaca y hable con su proveedor de salud al respecto en cada visita.**

Estas son algunas preguntas que puede utilizar para guiar la conversación:

Presión arterial	Factores de riesgo para enfermedad cardíaca	Mantener un corazón sano
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál fue la lectura de mi presión arterial hoy y qué significan estas cifras para mí?</li> <li>• ¿Con qué frecuencia debo tomarme la presión arterial?</li> <li>• ¿Qué significan las cifras de mi presión arterial para mí si estoy embarazada o estoy pensando en quedar embarazada?</li> <li>• ¿Los medicamentos que tomo (recetados o de venta libre) pueden afectar mi presión arterial?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué factores de riesgo tengo de padecer una enfermedad cardíaca? ¿Hay algo que pueda hacer para cambiar estos riesgos?</li> <li>• ¿Cómo puede afectar el colesterol a la salud de mi corazón? ¿Cuáles son mis niveles de colesterol y están dentro de los límites saludables?</li> <li>• ¿Cuál es mi IMC y hay algún objetivo que debo perseguir? ¿Cuál es mi rango de peso saludable?</li> <li>• Si fumo o bebo, ¿cómo afecta a la salud de mi corazón?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué me recomienda que haga desde ahora hasta mi próxima visita para reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca?</li> <li>• ¿Cuánta actividad física necesito para mantener mi corazón sano?</li> <li>• ¿Qué alimentos o dietas pueden ayudar a mantener mi corazón sano?</li> <li>• ¿Cómo puede afectar el estrés a la salud de mi corazón?</li> <li>• ¿Qué pruebas debo hacerme para conocer mejor la salud de mi corazón?</li> </ul>

Para más información sobre cómo mantener un corazón sano, visite [hearttruth.gov](https://www.hearttruth.gov)

