

10 mitos sobre las enfermedades cardiovasculares

“Soy demasiado joven para preocuparme por las enfermedades del corazón”.

“Sabría si tuviera presión arterial alta porque habría señales de advertencia”.

“Sabré cuándo estoy teniendo un ataque al corazón porque tendré dolor en el pecho”.

“La diabetes no amenazará mi corazón mientras tome mis medicamentos”.

“La enfermedad cardíaca es hereditaria en mi familia, así que no hay nada que pueda hacer para prevenirla”.

“No necesito que me controlen el colesterol hasta que tenga mediana edad”.

“La insuficiencia cardíaca significa que el corazón deja de latir”.

“Este dolor en mis piernas debe ser un signo de envejecimiento. Estoy seguro de que no tiene nada que ver con mi corazón”.

“Mi corazón está latiendo muy rápido. Debo estar teniendo un ataque al corazón.”

“Debo evitar hacer ejercicio después de tener un ataque al corazón”.



Sobre tu Corazón



- La forma en que vives ahora afecta su riesgo de enfermedades cardiovasculares más adelante en la vida.
- La presión arterial alta se llama el "**asesino silencioso**" porque generalmente no sabe que la tiene. Es posible que nunca experimente síntomas, así que no espere a que su cuerpo le avise de que hay un problema.
- Un ataque al corazón puede causar síntomas cuales incluyen dificultad para respirar, náuseas, sensación de mareo y dolor o malestar en uno o ambos brazos, la mandíbula, el cuello o la espalda. Incluso si no está seguro de que se trate de un ataque al corazón, llame al 911 de inmediato.
- La Asociación Americana del Corazón recomienda que comience a controlar su colesterol cada **5 años** a partir de los **20 años**.
- El corazón deja de latir repentinamente durante el paro cardíaco. Con insuficiencia cardíaca, el corazón sigue funcionando, pero no bombea sangre tan bien como debería.
- La mayoría de las veces, un cambio en los latidos de su corazón no es motivo de preocupación. Pero a veces, puede ser un signo de **arritmia**, un latido cardíaco anormal o irregular. La mayoría de las arritmias son inofensivas, pero algunas pueden durar lo suficiente como para afectar el funcionamiento del corazón y requerir tratamiento.
- Las personas con enfermedades crónicas suelen encontrar que la actividad de intensidad moderada es segura y beneficiosa. La Asociación Americana del Corazón recomienda al menos dos horas y media de actividad física de intensidad moderada cada semana.