

Sobre tu Corazón

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en Estados Unidos.

La presión arterial alta se conoce como el "asesino silencioso" porque generalmente no presenta síntomas. Es posible que nunca experimente síntomas, así que no espere a que su cuerpo le avise de que hay un problema.



**Conciencia sobre
la Salud Cardíaca**

En Estados Unidos:

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en hombres, mujeres y personas de la mayoría de los grupos raciales y étnicos.

Una persona muere cada 34 segundos a causa de una enfermedad cardiovascular.

En 2023, 919,032 personas fallecieron por enfermedades cardiovasculares. **Esto equivale a 1 de cada 3 muertes.**

Factores de riesgo de enfermedades cardíacas

- Tener presión arterial alta
- Tener colesterol alto
- Tener sobrepeso u obesidad
- Tener prediabetes o diabetes
- Fumar
- No realizar actividad física regularmente
- Tener antecedentes familiares de enfermedades cardíacas tempranas, por ejemplo, si a su padre o hermano le diagnosticaron la enfermedad antes de los 55 años, o a su madre o hermana antes de los 65 años
- Tener antecedentes de preeclampsia, que es un aumento repentino de la presión arterial y exceso de proteínas en la orina durante el embarazo
- Tener hábitos alimenticios poco saludables
- Ser mujer de 55 años o más, o hombre de 45 años o más

****Cada factor de riesgo aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas. Cuantos más factores de riesgo tenga, mayor será su riesgo general.**



Mitos sobre las enfermedades Cardiovasculares

Soy demasiado joven para preocuparme por las enfermedades cardíacas.

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

Sabré cuándo estoy sufriendo un ataque al corazón, porque tendré dolor en el pecho.

El dolor en mis piernas debe ser un signo de la edad, estoy segura de que no tiene nada que ver con mi corazón.



Debería evitar hacer ejercicio después de haber sufrido un ataque al corazón.

La diabetes no pondrá en peligro mi corazón, siempre y cuando tome mi medicación.

La insuficiencia cardíaca significa que el corazón deja de latir.

Las enfermedades cardíacas son hereditarias en mi familia, así que no hay nada que pueda hacer para prevenirlas.