



# Vida sana: Tome lo que necesite para ayudar a prevenir ataques cardíacos y cerebrales

## ¿Estoy en riesgo de tener un ataque cardíaco o cerebral?

Es posible que su riesgo sea más alto que el promedio si tiene algunas de las siguientes afecciones médicas:

- diabetes
- presión arterial alta (hipertensión)
- enfermedad cardíaca
- enfermedad arterial periférica (PAD)

## ¿De qué manera estas afecciones aumentan el riesgo?

Estas afecciones son causadas cuando los vasos sanguíneos están estrechados y obstruidos (aterosclerosis). Algunas también causan aterosclerosis. A medida que las paredes de las arterias se dañan, depósitos parecidos a la grasa (placa) se acumulan en los vasos.

Con el tiempo, la acumulación de placa puede generar:

- Estrechamiento gradual de las arterias. Se reducen el flujo de sangre y el aporte de oxígeno al cuerpo. Esto puede afectar a varios sistemas.
- Bloqueos repentinos de los vasos sanguíneos que provocan ataques cardíacos o cerebrales.

Usted puede tomar medidas para disminuir el riesgo y proteger su salud. Algunos de estos pasos pueden ser:

- Tomar medicamentos para manejar la presión arterial, el colesterol o el azúcar en la sangre, según lo indique su médico.
- Elegir un estilo de vida saludable.

Colaborar con su médico y el equipo de atención para crear un plan que sea el adecuado para usted.

## Consejos para un corazón saludable

- Revise su presión arterial de manera regular y mantenga un registro de los resultados.
- Sepa de qué manera cada medicamento le puede afectar. Cuando hable con el médico sobre un nuevo medicamento, no se olvide de preguntar:
  - ¿Por qué estoy tomando esto?
  - ¿Cómo y cuándo debo tomarlo?
  - ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios? Si tengo efectos secundarios, ¿qué opciones tengo?
  - ¿Es seguro tomar esto si estoy en embarazo o puedo quedar en embarazo?
- Tome decisiones más saludables. Los hábitos diarios son importantes para la salud del corazón. Busque oportunidades para tomar decisiones más saludables. Empiece con un cambio que sea posible e importante para usted.
  - Muévase más. Haga cosas que disfrute, por ejemplo, camine o ande en bicicleta. Gradualmente, incremente los minutos de actividad física hasta llegar a los 30 minutos en la mayoría de los días.
  - Coma más vegetales, frutas y otros alimentos con alto contenido de fibra.
  - Use hierbas y especias para dar sabor a los alimentos, en lugar de sal.
  - Cocine y coma en su hogar con más frecuencia. A menudo, las comidas para llevar y de restaurante tienen mucha sal y grasa.
  - Si fuma o vapea, deje de consumir tabaco.
  - Limite el consumo de alcohol.

## ¿Qué medicamentos previenen los ataques cardíacos y cerebrales?

Los 3 tipos de medicamentos principales que pueden ayudar a prevenir ataques cardíacos y cerebrales son:

- estatinas
- medicamentos para la presión arterial
- aspirina (si ya tuvo un episodio cardiovascular)

Use la información sobre medicamentos habituales para el corazón que aparece en esta tabla para crear un plan de atención con su médico.

Tipo de medicamento	Nombre del medicamento	Cómo funciona	Cómo se toma	
Estatinas	Atorvastatina (Lipitor), simvastatina (Zocor), rosuvastatina (Crestor)	Reduce el colesterol y la inflamación en las arterias para que las arterias se mantengan abiertas.	¿Debo tomar este medicamento?	
			Sí No	Dosis:
Inhibidores de ECA (enzima convertidora de angiotensina)/ BRA (bloqueadores del receptor de angiotensina)	Lisinopril (Prinivil, Zestril), losartán (Cozaar)	Aumenta el suministro de sangre y oxígeno al corazón. Reduce la presión arterial y previene el daño en los riñones a causa de la presión arterial alta.	¿Debo tomar este medicamento?	
			Sí No	Dosis:
Betabloqueadores	Atenolol (Tenormin), metoprolol (Lopressor)	Reduce el trabajo del corazón al relajar el músculo del corazón y disminuir la frecuencia cardíaca.	¿Debo tomar este medicamento?	
			Sí No	Dosis:
Aspirina		Reduce el espesor de las células sanguíneas (plaquetas) para disminuir el riesgo de coágulos de sangre que pueden bloquear arterias.	¿Debo tomar este medicamento?	
			Sí No	Dosis:

Avísele al médico o al equipo de atención si está tomando suplementos herbales o medicamentos de venta sin receta. Esto ayuda a su seguridad.

**Otros recursos:** Visite [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) (cambie el idioma a español) para ver la mayoría de los resultados de laboratorio, enviarle correos electrónicos al médico y revisar los recordatorios de salud preventiva.

El propósito de esta información no es diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos ni la atención que recibe de su médico o de otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, hable con su médico. Si tiene alguna pregunta o necesita más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no promociona ninguno de los medicamentos o productos mencionados. Las marcas comerciales que se mencionan se incluyen solamente para facilitar su identificación. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.