



VitaMin

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

Corazón sano. Vida sana.

Mejore su salud cardíaca.

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Los accidentes cerebrovasculares les siguen de cerca, como la tercera causa de muerte del país. Las estadísticas son alarmantes. Pero lo bueno de todo esto es que existen formas sencillas de prevenir las enfermedades cardíacas.

¿Qué es un infarto o ataque al corazón?

El corazón necesita oxígeno para funcionar bien. Un infarto o ataque al corazón se produce cuando se obstruye significativamente o se bloquea el flujo sanguíneo que transporta oxígeno al corazón.

Pasos para adoptar un estilo de vida saludable para el corazón

Su estilo de vida es su mejor defensa contra las enfermedades cardíacas:

Deje de fumar: el 20% de todas las muertes provocadas por enfermedades cardíacas en los EE. UU. están directamente relacionadas con el hábito de fumar.¹ Consumir tabaco también dificulta la recuperación de un ataque al corazón o vivir con una enfermedad cardíaca crónica. Abandone el hábito hoy mismo.

Aliméntese bien: elija alimentos ricos en nutrientes, como verduras, frutas, productos integrales, proteínas magras y productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, para mantener un peso saludable y controlar factores de riesgo.

Disminuya su colesterol: tener demasiado colesterol –un tipo de grasa que puede obstruir las arterias– puede provocarle un ataque al corazón. Reduzca el consumo de grasas saturadas, grasas trans y colesterol en su alimentación y haga ejercicio en forma regular. O consulte a su médico si puede tomar algún medicamento.

Disminuya la presión arterial alta: la presión arterial alta es el factor de riesgo más importante para sufrir un accidente cerebrovascular. Deje la sal, tome los medicamentos que le recomiende su médico y haga ejercicio en forma regular para bajar la presión arterial.

Haga alguna actividad física todos los días: tan sólo 30 minutos de actividad física todos los días puede ayudarle a disminuir la presión arterial y el colesterol, y a mantener un peso saludable. Y esto a su vez puede ayudarle a reducir su riesgo.

Reduzca el estrés: según los estudios de investigación, el estrés puede provocar obesidad, presión arterial alta, y hacerle empezar a fumar, todo lo cual representa un factor de riesgo para sufrir una enfermedad cardíaca. Tómese el tiempo necesario para liberarse del estrés y relajarse.

La mujer y las enfermedades cardíacas

Las mujeres representan casi el 50% de todas las muertes por enfermedad cardíaca*. Todas las mujeres deberían estar al tanto de estos factores:

- Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en las mujeres de los EE. UU.
- Si bien suele pensarse que las enfermedades cardíacas son “de hombre”, casi la misma cantidad de mujeres y hombres mueren debido a una enfermedad cardíaca todos los años en los EE. UU.
- Casi dos tercios de las mujeres que mueren repentinamente debido a una cardiopatía coronaria no tuvieron síntomas anteriores.¹
- Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de tener síntomas de ataque al corazón no vinculados con dolor de pecho, como molestias en el cuello, los hombros, la zona cervical o la región abdominal; dificultad para respirar; náuseas o vómitos; sudor; mareos; o cansancio inusual.

* El término “enfermedad cardíaca” se refiere a varios tipos diferentes de afecciones cardíacas.

¹ <http://www.webmd.com/smoking-cessation/quit-smoking-heart>

² Lloyd-Jones D, Adams RJ, Brown TM, et al. Heart Disease and Stroke Statistics – 2010 Update. A Report from the American Heart Association Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee. *Circulation*. 2010;121:e1-e170

Fuente: www.americanheart.org; www.cdc.gov; mayoclinic.com

“Cigna” es una marca de servicio registrada, y el logo “Tree of Life” es una marca de servicio, de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc. y vielife Limited. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.

848051SP 02/12 © 2012 Cigna. Some content provided under license.

