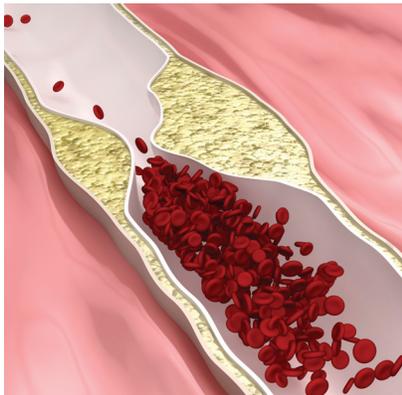


Factores de riesgo y prevención

Incluso las personas de aspecto saludable y sin cardiopatías pueden tener arritmias (ritmos cardíacos anormales).



Pero aquellas que tienen alguna cardiopatía son las que corren un mayor riesgo. Por lo tanto, es importante reducir las cardiopatías a fin de disminuir el riesgo de arritmia. Como la causa de una arritmia no siempre queda clara, el mejor camino a seguir es prevenir y tratar los problemas cardíacos, como el colesterol alto, la presión arterial alta y la aterosclerosis (arterias “taponeadas”).

Prevención de arritmias y trastornos cardíacos

Evite las cardiopatías mediante la disminución de los factores de riesgo que puedan conducir a ellas o a problemas del ritmo cardíaco y controle y trate cualquier problema cardíaco existente.

Tome decisiones de estilo de vida saludables.

Llevar una vida “saludable para el corazón” es la mejor manera de reducir las probabilidades de desarrollar trastornos cardíacos. Hacer ejercicio regularmente, mantener un peso saludable y llevar una dieta saludable y de bajo contenido de grasa, con abundantes verduras, frutas y otros alimentos ricos en vitaminas, son los pilares de una vida “saludable para el corazón”.

Deje de fumar y evite el humo de segunda mano (el humo de otras personas). El tabaco causa hasta un tercio del total de las cardiopatías.

Evite las cantidades excesivas de cafeína, alcohol y otras sustancias que puedan contribuir con ritmos cardíacos anormales o cardiopatías.

Evite el estrés innecesario y busque formas de manejar o controlar las situaciones estresantes que no puedan evitarse.

Hágase exámenes físicos regulares e informe de inmediato a su médico sobre cualquier síntoma inusual que tenga.

Hable con un médico sobre el tratamiento de problemas de salud que pudieran contribuir con un ritmo cardíaco anormal y con las cardiopatías, incluyendo la aterosclerosis (arterias “taponeadas”), daño en las válvulas cardíacas, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes y enfermedad tiroidea.

¿sabía
USTED?

En 1929, el cirujano alemán Werner Frossmann (1904-1979) examinó el interior de su propio corazón avanzando un catéter por una vena de su brazo y haciéndola avanzar 20 pulgadas (51 cm) dentro del corazón, inventando así el cateterismo cardíaco, que actualmente es un procedimiento común.

Un corazón saludable bombea alrededor de **2,000** galones (7.570 litros) de sangre por día.

Las siguientes afecciones pueden aumentar las probabilidades de desarrollar arritmias:

Enfermedad de las arterias coronarias (bloqueo en las arterias/cañerías del corazón)

Presión arterial alta

Diabetes

Tabaquismo

Colesterol alto

Obesidad/sobrepeso

Dieta de alto contenido graso

Consumo excesivo de alcohol (más de 2 tragos por día)

Abuso de drogas

Estrés

Antecedentes familiares de cardiopatías

Edad avanzada (envejecimiento)

Algunos medicamentos de venta libre y recetados, complementos dietéticos y remedios herbales.

Control y tratamiento de trastornos cardíacos existentes

- El tratamiento eficaz de cualquier trastorno cardíaco existente es la mejor manera de evitar que empeore.
- Hágase chequeos regulares.
- Entienda cómo ciertas afecciones de salud podrían aumentar el riesgo de padecer ritmos cardíacos anormales.
- Aprenda acerca de los trastornos cardíacos, las pruebas y las opciones de tratamiento y hable con su médico u otro proveedor de atención médica.
- Averigüe si el sistema eléctrico de su corazón y su capacidad para bombear sangre se vieron afectados por un daño al músculo cardíaco provocado por un ataque cardíaco u otra causa.
- Aprenda la importancia de una fracción de eyección (FE), que mide la función de bombeo del corazón. La FE es una medida

del porcentaje, o fracción, de la sangre que bombea el corazón hacia afuera en cada latido.

Una FE anormalmente baja es el factor más importante para predecir el riesgo de muerte cardíaca súbita (muerte a causa de un ritmo cardíaco anormal).

- Siga los planes de tratamiento y tome todos los medicamentos según se lo indiquen.
- Reporte todos los síntomas nuevos o cambios en los síntomas existentes a su médico o proveedor de atención médica lo antes posible.