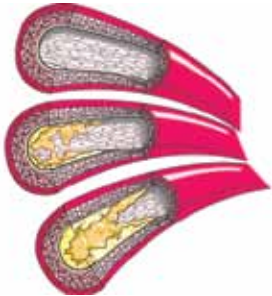




TOME LO QUE NECESITE PARA AYUDAR A PREVENIR ATAQUES CARDÍACOS Y DERRAMES CEREBRALES



¿Tiene usted...?

- Diabetes
- Enfermedad de las arterias periféricas
- Enfermedad cardíaca
- Enfermedad crónica del riñón
- Derrame cerebral
- Aneurisma de la aorta abdominal

Estas enfermedades son el resultado o pueden causar arterioesclerosis. La arterioesclerosis se produce cuando se daña el revestimiento de las arterias y provoca que en las paredes de las arterias se acumulen depósitos parecidos a las grasas, llamados placas. Con el tiempo, esta acumulación de placas puede reducir el espacio interno de las arterias y endurecer las paredes de los vasos sanguíneos. En ese caso, se hace más difícil la circulación de la sangre y el oxígeno.

La arterioesclerosis puede provocar derrame cerebral o ataque al corazón. Si la acumulación de placa bloquea una arteria del corazón, la sangre no puede llegar al músculo cardíaco. Esta falta de sangre y oxígeno puede causar dolor en el pecho (angina) o un ataque al corazón. Con mayor frecuencia, la placa se rompe y se forma un coágulo de sangre en la zona lesionada. Este coágulo puede bloquear la circulación de sangre. Si se bloquea la arteria que lleva sangre al cerebro, se produce un derrame cerebral. Si se bloquea la arteria del corazón, se produce un ataque al corazón.

Otros factores de riesgo y causas de arterioesclerosis:

- fumar
- sobrepeso
- poca actividad física
- colesterol alto
- presión arterial alta

Factores de riesgo que no puede cambiar:

- antecedentes familiares de enfermedad cardíaca
- edad avanzada (el riesgo aumenta con la edad)

Afortunadamente, hay formas de tratar la arteriosclerosis y de reducir las probabilidades de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Considere los medicamentos:

1. aspirina
2. estatinas
3. inhibidor de la ECA
4. betabloqueadores

Consulte a su profesional de la salud para informarse si puede tomar alguno o todos estos medicamentos.

Adopte un estilo de vida saludable:

- Siga una dieta saludable para el corazón y con alto contenido de fibra.
- Haga alguna actividad física por lo menos durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Mantenga un peso saludable.
- Dejar de usar tabaco (si lo hace).

¿Qué medidas puede tomar ahora para cuidar mejor su salud?

1. _____
2. _____
3. _____

Es importante comprender cómo actúan sus medicamentos, los posibles efectos secundarios y cuándo y cómo debe tomarlos. La mayoría de las personas tiene preguntas o inquietudes acerca de los medicamentos que están tomando o que empiezan a tomar. Pida a su equipo de cuidados de la salud más información sobre sus medicamentos. Puede hacerles las siguientes preguntas importantes:

- ¿Por qué tomo este medicamento?
- ¿Cuándo y cómo debería tomarlo?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?
- ¿Qué debo hacer si observo un efecto secundario?
- ¿Debería tomar este medicamento si puedo quedar embarazada o si ya estoy embarazada?
- Otras preguntas pueden ser:

Tomar otros medicamentos

Tenga cuidado con los medicamentos de venta sin receta y con los suplementos a base de hierbas o para perder peso. Lea cuidadosamente las etiquetas en los frascos o las cajas. Algunos medicamentos de venta sin receta incluyen advertencias de que las personas con riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral no deberían usarlos. Informe a su profesional de la salud si está tomando algún medicamento de venta sin receta.

Si un compañero o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, esta situación puede afectar seriamente su salud. Pero la ayuda existe. Llame a la línea nacional de ayuda por violencia doméstica al 1-800-799-7233 o visite ndvh.org y seleccione la pestaña español.

Esta información no pretende diagnosticar enfermedades ni sustituir los consejos o tratamientos que recibe de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud continuos o alguna pregunta, por favor consulte a su médico. Por favor consulte a su farmacéutico si tiene preguntas o desea obtener más información sobre sus medicamentos. Kaiser Permanente no avala los medicamentos ni los productos mencionados. Las marcas comerciales se mencionan exclusivamente para su fácil identificación.

Medicamentos	Mi plan (Llene con su profesional de la salud.)
<p>Inhibidor de la ECA*</p> <p>Los inhibidores de la ECA disminuyen la presión arterial porque hacen que los vasos sanguíneos se relajen y ensanchen. De esta forma se aumenta la irrigación de sangre y el aporte de oxígeno al corazón y lo ayuda a latir más fácilmente. No tome este medicamento si puede quedar embarazada o si ya está embarazada. <i>Otros nombres:</i> lisinopril (Prinivil, Zestril), captopril (Capoten). *Enzima convertidora de angiotensina</p>	<p>¿Debería tomar este medicamento?</p> <p><input type="checkbox"/> SÍ</p> <p>Cuánto tomo (dosis):</p> <p>Con qué frecuencia lo tomo:</p> <p><input type="checkbox"/> NO</p>
<p>Betabloqueadores</p> <p>Los betabloqueadores reducen la carga de trabajo del corazón porque relajan el músculo cardíaco y reducen la frecuencia del corazón. Esto permite que su corazón bombee con más facilidad. Los betabloqueadores se utilizan para tratar la presión arterial alta, la insuficiencia cardíaca, el latido irregular del corazón, las arterias coronarias bloqueadas y la angina (dolor en el pecho). Consulte a su médico si puede quedar embarazada o ya está embarazada. <i>Otros nombres:</i> atenolol (Tenormin), metoprolol (Lopressor).</p>	<p>¿Debo tomar este medicamento?</p> <p><input type="checkbox"/> SÍ</p> <p>Cuánto tomo (dosis):</p> <p>Con qué frecuencia lo tomo:</p> <p><input type="checkbox"/> NO</p>
<p>Aspirina</p> <p>La aspirina hace que las células sanguíneas, que se llaman plaquetas, sean menos pegajosas. Esto reduce las probabilidades de que las plaquetas se acumulen para formar un coágulo de sangre. Los coágulos pueden bloquear sus arterias y provocar un ataque al corazón o un derrame cerebral.</p>	<p>¿Debería tomar este medicamento?</p> <p><input type="checkbox"/> SÍ</p> <p>Cuánto tomo (dosis):</p> <p>Con qué frecuencia lo tomo:</p> <p><input type="checkbox"/> NO</p>
<p>Estatinas</p> <p>Las estatinas actúan para bajar su colesterol LDL (malo), que se acumula en las paredes de sus arterias y hace que sean más estrechas. Además pueden ayudar a prevenir que se formen coágulos de sangre e inflamación dentro de las arterias. No tome este medicamento si puede quedar embarazada o si ya está embarazada. <i>Otros nombres:</i> lovastatina (Mevacor), simvastatina (Zocor), pravastatin (Pravachol), atorvastatin (Lipitor).</p>	<p>¿Debería tomar este medicamento?</p> <p><input type="checkbox"/> SÍ</p> <p>Cuánto tomo (dosis):</p> <p>Con qué frecuencia lo tomo:</p> <p><input type="checkbox"/> NO</p>