

Enfermedad cardiovascular

La **enfermedad cardiovascular** se debe a trastornos del corazón y los vasos sanguíneos. El problema subyacente es la aterosclerosis, que progresa a lo largo de los años, de modo que cuando aparecen los síntomas, generalmente a mediana edad, la enfermedad ya suele estar en una fase avanzada.

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Modificables

Hipertensión arterial
Colesterol alto
Diabetes mellitus
Tabaquismo
Obesidad
Sedentarismo
Estrés

No modificables

Edad
Sexo
Antecedentes familiares
Menopausia



SÍNTOMAS ANGINA

- ✚ Dolor en el centro del pecho (sensación de peso)
- ✚ Desencadenado con el esfuerzo 10-15 min. de duración
- ✚ Desaparece con el reposo
- ✚ Se reproduce nuevamente con la actividad física

SÍNTOMAS INFARTO

- ✚ Dolor en el centro del pecho (sensación de peso) irradiado a brazo izdo, mandíbula o espalda
- ✚ Iniciado en reposo o con esfuerzo
- ✚ Prolongado en el tiempo (más de 20 – 30 minutos)
- ✚ Náuseas, vómitos, sudor frío
- ✚ A veces, malestar general, falta de aire, pérdida conocimiento...

RECOMENDACIONES

Estilo de vida

Dieta cardiosaludable
Ejercicio físico
Control del **peso**
Abandono del **tabaco**
Moderación consumo de **alcohol**
Apoyo psicológico /manejo del estrés
Salud bucal

Control Factores de riesgo

Control de la **TA**
Control de la **glucemia**
Control del colesterol
Control de otros **factores metabólicos**
Control de la **anemia**
Control de la **función renal**

