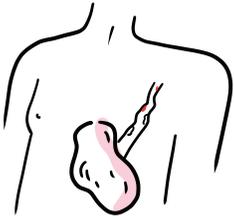


Enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ASCVD)

¿Qué es la ASCVD?



La **enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ASCVD)**, por sus siglas en inglés) se produce cuando en las arterias se acumulan depósitos de grasa llenos de colesterol. Esta acumulación puede provocar graves problemas de salud, como cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.



Factores de riesgo de la ASCVD:

- 1 Niveles elevados de colesterol/lipoproteínas:** El exceso de colesterol y lipoproteínas (como la LP(a)) puede acumularse en las arterias.
- 2 Hipertensión arterial:** Ejerce una presión extra sobre tus arterias, dañándolas.
- 3 Tabaquismo:** Daña las arterias y contribuye a la acumulación de placa.
- 4 Diabetes:** Un nivel alto de azúcar en sangre puede dañar los vasos sanguíneos.
- 5 Obesidad:** El sobrepeso somete al corazón a un gran esfuerzo.
- 6 Antecedentes familiares:** Un historial familiar de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, especialmente si ocurrió antes de los 55 años en el caso de los hombres o de los 65 en el de las mujeres, aumenta el riesgo.



Prevención y tratamiento: Elecciones de estilos de vida saludables

- 1 Seguir una dieta equilibrada:** Centrarse en frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables.
- 2 Hacer ejercicio con regularidad:** Intentar hacer al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.
- 3 Dejar de fumar:** Dejar de fumar es clave para prevenir la ASCVD.
- 4 Controlar las enfermedades existentes:** Colabora con tu médico para controlar la diabetes o la hipertensión mediante cambios en el estilo de vida y medicamentos como las estatinas o los tensioactivos.

¿Qué deberías hacer?

Dieta y nutrición:



Alimentación sana: Una dieta mediterránea con verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales y pescado puede reducir el riesgo de sufrir problemas cardíacos, especialmente accidentes cerebrovasculares.

Consejos clave:

- Limitar las carnes procesadas y las bebidas azucaradas.
- Centrarse en las grasas saludables (como el aceite de oliva).
- Reducir la sal para ayudar a controlar la tensión arterial.
- Sustituir las grasas no saludables (como las grasas trans) por otras mejores.

Actividad física:



- **Beneficios del ejercicio:** La actividad regular fortalece el corazón, mejora el flujo sanguíneo, aumenta el colesterol bueno (HDL) y reduce el colesterol malo (LDL).
- **Recomendaciones:** Intentar realizar al menos 150 minutos de actividad moderada, como caminar o andar en bicicleta, cada semana.

Control del peso:



- **Por qué es importante:** El sobrepeso aumenta el riesgo de hipertensión arterial, colesterol y problemas de azúcar en sangre.
- **Estrategias:**
 - Llevar una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y cereales integrales.
 - Permanecer físicamente activo.
 - Ser consciente del tamaño de las porciones para evitar comer en exceso.
 - Utilizar herramientas como diarios de comidas o grupos de apoyo.

Controlar el estrés:

Cómo afecta el estrés a tu corazón: Tanto el estrés a corto como a largo plazo pueden elevar la presión arterial y el colesterol, aumentando el riesgo de problemas cardíacos.

Consejos para controlar el estrés:

- Ejercicio regular.
- Dieta equilibrada.
- Dormir bien.
- Atención plena o meditación.
- Apoyo social.
- Ayuda profesional en caso necesario.



Evitar fumar y limitar el alcohol:



- **Dejar de fumar:** Dejar de fumar reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Considera el reemplazo de nicotina o medicamentos para ayudarte a dejar de fumar.
- **Limitar el alcohol:** Reduce el consumo de alcohol al mínimo para disminuir la presión arterial y el esfuerzo del corazón.

Control de la tensión arterial, el colesterol y la diabetes:

- **Tensión arterial:** Procurar lecturas por debajo de 120/80 mmHg. Controlarla con una dieta sana, ejercicio y revisiones periódicas.
- **Niveles de colesterol:** Mantener el LDL bajo y el HDL alto comiendo sano y permaneciendo activo.
- **Control de la diabetes:** Controlar el azúcar en sangre, seguir una dieta equilibrada, permanecer activo y seguir los consejos del médico.

Cómo tomar la medicación

Importancia: Los medicamentos para la ASCVD son cruciales para controlar tu afección. Entre ellos se incluyen las estatinas, los antiagregantes plaquetarios, los betabloqueantes, los inhibidores de la ECA, los ARA, los antagonistas del calcio, los diuréticos, la ezetimiba y los inhibidores de la PCSK9. Estos medicamentos ayudan a reducir el colesterol, controlar la presión arterial y prevenir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Consejos para el cumplimiento:

- Comprende tus medicamentos y cómo te ayudan.
- Comunícate con tu médico si tienes alguna duda.
- Utiliza herramientas como pastilleros o recordatorios telefónicos para mantenerte al día.
- Mantén una rutina de medicación sencilla y fácil de seguir.



Hazte la prueba de LP(a):

¿Qué es la LP(a)?

La lipoproteína(a), o LP(a), es un tipo de grasa en la sangre que puede aumentar el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular. Los niveles elevados de LP(a) pueden provocar la acumulación de placa en las arterias, de forma similar al colesterol alto. Es importante que pidas a tu médico que analice tus niveles de LP(a), sobre todo si tienes antecedentes familiares de cardiopatías.

Misión

La HeartLife Foundation es una organización benéfica impulsada por pacientes, cuya misión es transformar la calidad de vida de las personas que padecen enfermedades cardiovasculares implicando, educando y empoderando a una comunidad global. Nuestro objetivo es crear soluciones duraderas, impulsar la innovación y promover una vida más saludable para pacientes, cuidadores y familias de todo el mundo.

Para más información sobre la ASCVD y otras ayudas por favor, visítanos en heartlife.ca/academy/

heartlife.academy



APOYADO POR



www.heartlife.ca

Se trata de la vida, no del fracaso™
Registro de entidad benéfica Nro. 76199 7493