



healthmap[™]

¿Qué es la

**ENFERMEDAD DE LAS
ARTERIAS CORONARIAS?**

¿Qué es la **ENFERMEDAD DE LAS ARTERIAS CORONARIAS?**

La enfermedad de las arterias coronarias (EAC) es un tipo de enfermedad cardíaca. La EAC ocurre cuando los vasos sanguíneos que llevan sangre al corazón se bloquean. Estos vasos sanguíneos se llaman arterias coronarias. Pueden estrecharse si la grasa y el colesterol crean una acumulación de placa, conocida como aterosclerosis. También se pueden formar coágulos de sangre en una placa, que pueden obstruir una arteria rápidamente. Cuando la sangre rica en oxígeno no puede llegar al músculo cardíaco, comienza a morir. Esto se llama un ataque cardíaco.

¿Cuáles son los **SÍNTOMAS** de la EAC?

La placa puede acumularse durante muchos años, provocando que las arterias se estrechen lentamente, antes de causar problemas. Sin embargo, la falta o disminución del flujo sanguíneo hacia el corazón debido al estrechamiento de las arterias puede causar síntomas, conocidos como angina de pecho. Estos problemas suelen empeorar con la actividad y mejorar con el descanso. Los síntomas incluyen:



Dolor en el pecho (lo más común).

- Una sensación de presión o compresión del tamaño de un puño en el centro o en el lado izquierdo del pecho.
- El dolor puede extenderse al brazo, el cuello o la mandíbula.



Falta de aire (dificultad para respirar).



Sentirse muy cansado e incapaz de realizar actividades cotidianas.

Otros síntomas: Algunas personas, especialmente los adultos mayores, las mujeres o las personas con diabetes, pueden presentar síntomas menos evidentes, como:



Náuseas



Dolor en el brazo u hombro izquierdo



Mareo con la actividad física



Durante un ataque cardíaco, estos síntomas aparecen repentinamente. Con frecuencia son más graves y no mejoran con el reposo.

¿Qué **PRUEBAS** se utilizan para diagnosticar la EAC?

- **ECG (electrocardiograma):** Se colocan electrodos en el pecho para verificar la actividad eléctrica del corazón. Esto puede mostrar signos de EAC.
- **Ecocardiograma:** Las ondas sonoras crean imágenes del corazón para mostrar qué tan bien está bombeando.
- **Prueba de esfuerzo:** Se examina el corazón mientras el paciente camina en una caminadora o toma medicamentos que someten al corazón a un esfuerzo. Esta prueba puede ayudar a determinar si el flujo sanguíneo al corazón es limitado.
- **Tomografía computarizada (CT scan):** Una prueba de diagnóstico por imágenes analiza el corazón y los vasos coronarios en busca de placa.
- **Cateterismo cardíaco:** Un médico inyecta un medio de contraste en un tubo delgado que se inserta a través de la muñeca o la ingle para ver si hay obstrucciones en los vasos del corazón.

¿CÓMO SE TRATA LA EAC?

El tratamiento de la EAC se enfoca en reducir el riesgo de ataque cardíaco y mantener el corazón sano.

Dieta y estilo de vida

- **Coma alimentos saludables.**
 - » Elija frutas, verduras, nueces, semillas, frijoles y proteínas animales magras, como pescado o pollo.
 - » Coma menos alimentos procesados.
 - » Limite los alimentos altos en grasas saturadas (grasa animal) como la carne de res, el queso y la mantequilla.
 - » Coma menos azúcar.
- **Evite el tabaco y la nicotina.**
 - » Si consume estos productos, elabore un plan para dejar de fumar. Esto también puede reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Dejar el tabaco también ayuda a reducir la presión arterial. La presión arterial alta es un factor de riesgo para la EAC. Dejar de fumar puede ser difícil, pero no es imposible! Existen muchos recursos disponibles que le ayudarán a elaborar un plan y afrontar los desafíos que supone dejar de fumar. Hable con su médico o con un integrante del equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap Solutions para obtener más información sobre estos recursos.
- **Haga ejercicio regularmente.**
 - » La actividad física regular mantiene su mente y su cuerpo saludables. Asegúrese de incluir entrenamiento de fuerza y ejercicios que aumenten su elevan su ritmo cardíaco en su plan de entrenamiento. Hable con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.
 - » Visite www.healthmapsolutions.com/patient-resources para descargar "Ejercicio para la salud" y obtener más consejos de entrenamiento.
- **Alcance y mantenga un peso saludable.**
 - » Algunas personas con EAC pueden necesitar bajar de peso. Perder solo unas pocas libras puede ayudar a reducir el colesterol, la glucosa en la sangre y la presión arterial. Hacer ejercicio y llevar una dieta saludable son excelentes primeros pasos. Algunos medicamentos también pueden ayudar a bajar de peso. Hable con su médico para saber si estos medicamentos son adecuados para usted.



Medicamentos

A los pacientes con EAC se les pueden recetar medicamentos para ayudar a proteger el corazón, tales como:

- Medicamentos como la aspirina, que diluyen la sangre para atravesar las arterias coronarias estrechadas.
 - » No tome estos medicamentos regularmente sin consultarlo primero con su médico.
- Estatinas u otros medicamentos para bajar el colesterol.
 - » Estos también pueden reducir el riesgo de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y muerte por enfermedades cardíacas.
- Medicamentos para reducir la presión arterial.
- Medicamentos para la diabetes que ayudan a controlar la glucosa en la sangre.
- Medicamentos que ayudan a bajar de peso.

Hable con su médico para saber si alguno de estos medicamentos sería adecuado para usted.

Procedimientos

Algunas personas con EAC pueden requerir procedimientos médicos o tratamiento para mejorar el flujo sanguíneo al corazón. Entre ellos se encuentran:

- **Colocación de un stent coronario:** Se coloca un pequeño tubo en la arteria para abrir una obstrucción.
- **Cirugía de bypass coronario:** Un cirujano crea una nueva vía para que la sangre fluya alrededor de una obstrucción.
- **Rehabilitación cardíaca:** Esta terapia de estilo de vida incluye entrenamiento con ejercicios monitoreados, asesoramiento nutricional y manejo del estrés.

¿Cómo se pueden PREVENIR la EAC y los ataques cardíacos?

Hay muchos hábitos saludables que pueden proteger el corazón y reducir el riesgo de EAC, ataques cardíacos, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud. **Life's Essential 8™**, elaborado por la Asociación Estadounidense del Corazón, ofrece una lista de pautas para la salud del corazón:

1. Duerma de 7 a 9 horas por noche y practique la higiene del sueño.
2. Haga ejercicio regularmente.
3. Elija alimentos saludables. Una dieta mediterránea baja en grasas y basada en plantas puede ser útil.
 - » Para obtener más información sobre este patrón de alimentación, visite www.healthmapsolutions.com/patient-resources para descargar "El estilo de alimentación mediterráneo".
4. Mantenga un peso saludable. A veces, se necesitan medicamentos para ayudar.
5. No consuma tabaco ni nicotina. Si lo hace, esfuércese para dejar de fumar.
6. Controle la presión arterial.
7. Controle el colesterol.
8. Controle la glucosa en la sangre.



Cumpla con sus citas médicas

Es importante que visite a su médico con regularidad si tiene EAC. Esto garantizará que reciba las pruebas y los tratamientos necesarios para proteger su corazón. Si tiene otras condiciones, es posible que necesite ver a más de un médico. Hable con un integrante del equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap Solutions si necesita ayuda para realizar un seguimiento de sus consultas.

Para obtener más información sobre cómo manejar la salud de su corazón, llame a Healthmap al **1-800-481-0474 (TTY: 711)**. Los pacientes deben cumplir con los requisitos del programa para acceder a los servicios de Healthmap.



1-800-481-0474 (TTY: 711)
www.healthmapsolutions.com/patient-resources