

Enfermedad cardiovascular

La enfermedad cardiovascular cobra las vidas de un número mayor de mujeres que las cinco siguientes causas de muerte combinadas, incluidos todos los tipos de cáncer sumados. Las enfermedades cardiovasculares más comunes son la enfermedad cardíaca y el accidente cerebrovascular, y la buena noticia es que el 80 por ciento de todas las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse. El primer paso para la prevención es educarse a sí mismo sobre las serias amenazas a la salud y tomar los pasos necesarios para reducir el riesgo.

¿Quiénes están en riesgo?

Usted corre el riesgo de desarrollar o de padecer una enfermedad cardiovascular si tiene altos niveles de colesterol o presión sanguínea elevada, si fuma, tiene sobrepeso o es una persona físicamente inactiva, si padece de diabetes o si algunos de sus familiares cercanos la padece. El estrés crónico, el uso excesivo del alcohol o de drogas ilegales, y el uso de píldoras anticonceptivas pueden también aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular. Visitar al médico regularmente para supervisar el riesgo es un factor importante en la prevención y control de esta enfermedad.

Conozca cuáles son sus valores de:

Factor	Objetivo
Colesterol total	< 200 mg/dL
Colesterol LDL ("colesterol malo")	< 100 mg/dL
Colesterol HDL ("colesterol bueno")	> 50 mg/dL
Triglicéridos	< 150 mg/dL
Presión sanguínea	< 120/80 mmHg
Glucosa en ayunas	< 100 mg/dL
Índice de masa corporal (BMI)	< 25 Kg/m ²
Medidas de cintura	< 35 pulgadas
Ejercicio	Un mínimo de 30 minutos la mayor parte de la semana, si no todos los días de la semana

Síntomas del ataque cardíaco y del accidente cardiovascular

Si bien el dolor intenso en el pecho y la prolongación del dolor hacia el brazo y/o cuello son síntomas bien conocidos de ataque cardíaco en los hombres, las mujeres a menudo experimentan señales de advertencia más sutiles. Entre ellas se encuentran: falta de aire, dolor de espalda, dolor en la mandíbula, náuseas, fatiga, indigestión y vómitos.

Entre las señales de advertencia del accidente cardiovascular se encuentran: adormecimiento o debilidad repentina en la cara, en un brazo o pierna (en particular de un lado del cuerpo), confusión repentina o problemas para hablar, visión borrosa repentina, dificultades para caminar o mareos, y dolor de cabeza repentino/severo sin causa aparente.

Si usted sospecha que puede estar padeciendo un ataque cardíaco o accidente cardiovascular, llame al 9-1-1 de inmediato.

Prevención y control de la enfermedad cardiovascular

La disminución en las tasas de mortalidad producidas por enfermedad cardiovascular en Norteamérica se deben en gran parte a que las personas han adoptado un estilo de vida más saludable y están controlando sus factores de riesgo.

Las investigaciones han determinado que una reducción de 12 a 13 puntos en la presión sanguínea puede reducir la mortalidad causada por enfermedad vascular en un 25 por ciento. Una disminución de un 10 por ciento en los niveles de colesterol total en sangre puede reducir la incidencia de enfermedad coronaria hasta en un 30 por ciento. Es posible reducir la presión sanguínea y el colesterol siguiendo un programa regular de actividad física, como por ejemplo, la rutina Curves, y estableciendo hábitos de alimentación más sanos.

La enfermedad cardiovascular y el ejercicio

El ejercicio es la mejor forma de mantener sus factores de riesgo controlados y de disminuir la probabilidad de desarrollar enfermedad cardiovascular. La Asociación Norteamericana del Corazón (American Heart Association - AHA) recomienda aumentar la actividad física a, por lo menos, 30 minutos al día la mayor parte de la semana. Esto podría incluir las tres rutinas semanales de Curves combinadas con una vigorosa caminata de treinta minutos dos veces por semana. La Asociación también recomienda:

- Participar en actividades de intensidad moderada, lo cual significa cualquier ejercicio que aumente la temperatura del cuerpo y eleve el ritmo respiratorio (las tres rutinas semanales de Curves también cumplen esta recomendación)
- Hacer entrenamiento de fuerza con 8 o 10 ejercicios distintos una o dos veces por semana (o, completar las rutinas de Curves para este beneficio adicional)
- Incluir entrenamiento de flexibilidad y aumentar las actividades diarias de estilo de vida para redondear el régimen (esto es parte de la rutina completa de Curves)

“Curves International, Inc. es miembro corporativo de International Health, Racquet & Sportsclub Association, una asociación comercial sin fines de lucro que representa a más de 7.000 centros de salud y acondicionamiento físico en 74 países”.

Para mayor información, visite: www.curves.com