Consejo de salud: Corazón saludable



¿Qué son las enfermedades cardíacas?

Las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos constituyen las enfermedades cardiovasculares, también conocidas como enfermedades cardíacas. Las enfermedades cardíacas incluyen estados que provocan daños en el corazón, tales como:

- Arteriopatía coronaria
- Ataque cardíaco
- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Enfermedad congénita del corazón
- Derrame cerebral

Las enfermedades cardíacas siguen siendo la causa

n.º 1

de muerte en los hombres y las mujeres en los Estados Unidos

¿Son comunes las enfermedades cardíacas?[1]

- En los Estados Unidos, cada 34 segundos alguien muere de derrame cerebral, ataque cardíaco u otra enfermedad cardiovascular.
- El ochenta por ciento de todas las enfermedades cardíacas y derrames cerebrales podrían prevenirse si las personas hicieran más ejercicio, comieran más sano y dejaran de consumir tabaco.
- Las enfermedades cardiovasculares, que se indican como causa subyacente de muerte, son responsables de casi 659,000 muertes al año en los Estados Unidos. Esto representa cerca de 1 de cada 3 muertes en el país.

Factores de riesgo de enfermedades cardíacas

- Tener presión arterial alta, que suele definirse como una presión arterial sistólica de entre 130 y 139mmHg o una presión arterial diastólica de entre 80 y 89mmHg.
- Tener un nivel alto de colesterol, que se define como un nivel superior a 200mg/dL.
- Tener diabetes.
- Tener sobrepeso, que se define como una medición de índice de masa corporal (IMC) superior a 25.
- Los antecedentes hereditarios.

UnitedHealthcare®

Llevar un estilo de vida más saludable podría ayudar a mantener el peso, la presión arterial, los niveles de colesterol y azúcar en la sangre en un rango más saludable y a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

Para mantener un corazón más saludable: [2]

- Haga ejercicio con regularidad, intentando realizar 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana.
- Siga una dieta saludable para el corazón, rica en cereales integrales, frutas y verduras.
- Limite la sal (el sodio) en su dieta para ayudar a bajar la presión arterial.
- Limite los azúcares agregados en su dieta para reducir el nivel de azúcar en la sangre, lo que podría ayudar a manejar la diabetes.
- Mantenga un peso saludable.
- Controle su presión arterial.
- Tome el control de su colesterol.
- Limite el consumo de alcohol que podría elevar su presión arterial. Los hombres no deberían consumir más de 2 bebidas por cada día, y las mujeres no más de 1 bebida por cada día.
- No fume.
- Practique técnicas de manejo del estrés más saludables.
- Entable una relación con un médico de cuidado primario, conozca sus valores de salud (IMC, presión arterial, colesterol y glucosa) y siga los consejos de su médico.

Señales de advertencia de un ataque cardíaco:

- Molestia en el pecho
- Molestia en otras zonas de la parte superior del cuerpo
- Dificultad para respirar
- Sudoración fría
- Náuseas
- Mareos

Si usted, un ser querido, un amigo o cualquier otra persona a su lado experimenta alguno de estos síntomas, llame al 911 y pida ayuda.

Fuentes:

[1] CDC. https://www.cdc.gov/heart-disease/data-research/facts-stats. 2024. Consultado en junio de 2026.

[2] CDC. https://www.cdc.gov/heart-disease/prevention/index.html. 2026. Consultado en junio de 2026.

La información proporcionada en este volante es para su conocimiento general solamente y no pretende ser un consejo médico ni se debe interpretar como tal. Las personas deben consultar a un profesional médico apropiado para determinar qué puede ser adecuado para ellas.

B2C M57233-G 6/26 © 2026 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.