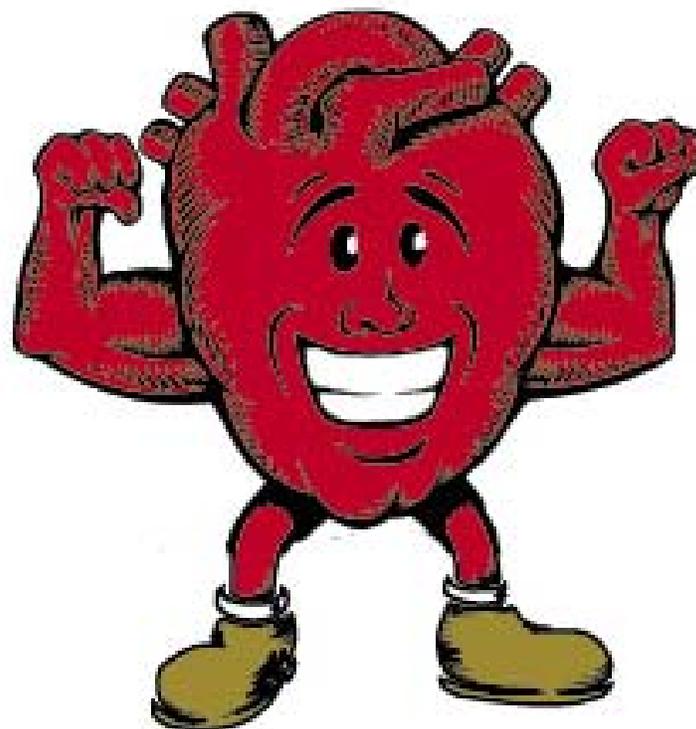


MINISTERIO DE SALUD
Unidad de Comunicación y
Educación para la Salud



POR UN CORAZÓN
FUERTE Y SANO



SAN JOSÉ, COSTA RICA

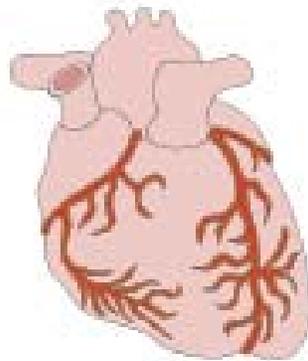
EL CORAZÓN

El corazón es un músculo del tamaño de un puño de la mano cerrada y con un peso entre 200 y 425 gramos. Sus contracciones permiten impulsar aproximadamente 7.5 litros de sangre por minuto a través del cuerpo, haciendo posible que el oxígeno y otros nutrientes lleguen a todas las partes del cuerpo.

Toda esta sangre recorre un promedio de 96.500 km. de conductos formados por arterias, venas y capilares. Esta distancia es equivalente a dar vuelta a la Tierra dos veces.

El corazón trabaja incansablemente durante toda la vida. En promedio puede latir 3.500 millones de veces sin detenerse, esto equivale más o menos a 100.000 veces por día.

El objetivo de toda esta actividad es ...
LA VIDA.

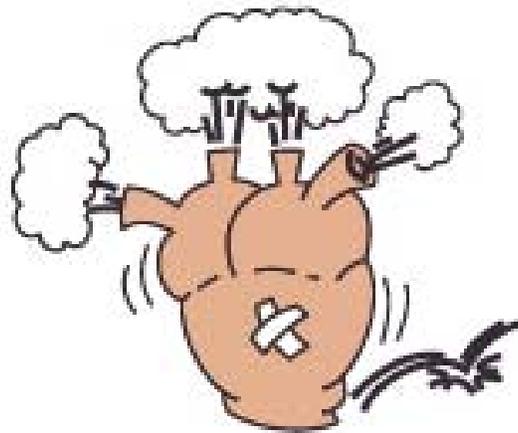


... Y SI EL CORAZÓN FALLA ... ?

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en todo el mundo.

Entre los factores que han favorecido un aumento en las muertes por enfermeda-

des del corazón están el sedentarismo, la alimentación inadecuada, aumento del estrés y el consumo del tabaco. Esto ha traído como consecuencia aumento de la hipertensión, colesterol, obesidad y diabetes.



LOS PROBLEMAS CARDIACOS

El problema de las enfermedades del corazón consiste en la acumulación principalmente de grasa y colesterol, en las paredes internas de arterias y venas, produciendo un endurecimiento de éstas y una disminución en la cantidad de sangre que ellas llevan.

Este proceso ocurre en mayor o menor medida en todas las arterias del organismo, pero cuando afecta las arterias encargadas de aportar sangre fresca al corazón o al cerebro, es más peligroso y preocupante

La obstrucción de las arterias que rodean e irrigan el corazón producen una disminución de la circulación, esto puede provocar un infarto o la muerte de una parte del corazón por falta de oxígeno.

La posibilidad de que el corazón pueda seguir latiendo dependerá de la gravedad, la extensión de la parte afectada y la necesidad de oxígeno.



SEÑALES Y SÍNTOMAS: ¡ NO LOS IGNORE !



- ❖ El comienzo de un ataque cardiaco puede darse como un dolor agudo que se irradia por el pecho, la espalda o el brazo.
- ❖ Otras veces se siente una presión fuerte en el pecho.
- ❖ Se pueden presentar también mareos, sudor, náuseas y falta de aire.

Cuando se presenten estos síntomas en alguna persona se debe solicitar de inmediato ayuda médica. Una atención rápida puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte.

CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIACAS ?

Para prevenir las enfermedades cardiovasculares se debe practicar un estilo de vida sano que incluya:

- Alimentación balanceada, baja en grasa y sal, rica en frutas y verduras.
- Ejercicio físico.
- No fumar.
- Mantener un peso razonable.
- Controlar el estrés.
- No abusar del licor.
- No consumir psicofármacos.
- Dedicar tiempo a la recreación y actividades sociales.

Es importante que las personas conozcan cuáles son los factores de riesgo que inciden para que se produzca una enfermedad cardiovascular, de esta manera aprenderán a mantener un control de su estado físico y a practicar hábitos saludables.

Las personas con antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular deben extremar medidas de prevención, y quienes ya las sufran deben mantener un control adecuado y constante para evitar el progreso de las mismas.



IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Cuando la actividad física se practica regularmente, más de 3 veces por semana se reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y otros padecimientos, como:

- La presión alta así como controlarla cuando ya se tiene hipertensión.
- Reducir el riesgo de desarrollar cáncer de colon.
- Disminuir el riesgo de desarrollar diabetes.
- Ayudar al control del peso.
- Mantener huesos, articulaciones y músculos sanos.
- Reducir la ansiedad y la depresión.
- Disminuir el riesgo de muerte prematura.



El corazón es un músculo que puede mantenerse fuerte y funcionando bien durante 100 o más años.

Mantenga un estilo de vida saludable