be health

**Presenta:**

Reduce el riesgo
CARDIOVASCULAR

# HAZLE FRENTE A LA ENFERMEDAD ARTERIAL CORONARIA

La enfermedad de las arterias coronarias se produce cuando hay una acumulación de placas de colesterol en las arterias, lo cual genera inflamación y estrechamiento de los principales vasos sanguíneos que suministran sangre, oxígeno y nutrientes al corazón.

**Cuando estas arterias se afectan, el flujo sanguíneo disminuye y provoca síntomas como dolor en el pecho, dificultad respiratoria e incluso un ataque cardíaco.**

Para disminuir la probabilidad de desarrollar la enfermedad de las arterias coronarias deben tenerse en cuenta los factores de riesgo, especialmente, aquellos que se pueden modificar. Para ayudarte a tomar el control de tu salud, te contamos cuáles son:

**TABAQUISMO**
Reduce el consumo de tabaco poco a poco hasta lograr evitarlo por completo. Las personas que fuman tienen mayor riesgo de cardiopatías. Además, al fumar no solo pones en riesgo tu salud, también afectas a quienes te rodean ya que los conviertes en fumadores pasivos y aumentas el riesgo de enfermedad de las arterias coronarias.

**PRESIÓN ARTERIAL ALTA**
Si sufres esta condición es importante que la mantengas bajo control porque al no hacerlo se puede provocar el endurecimiento y ensanchamiento de las arterias, lo que resulta en una disminución del flujo sanguíneo.

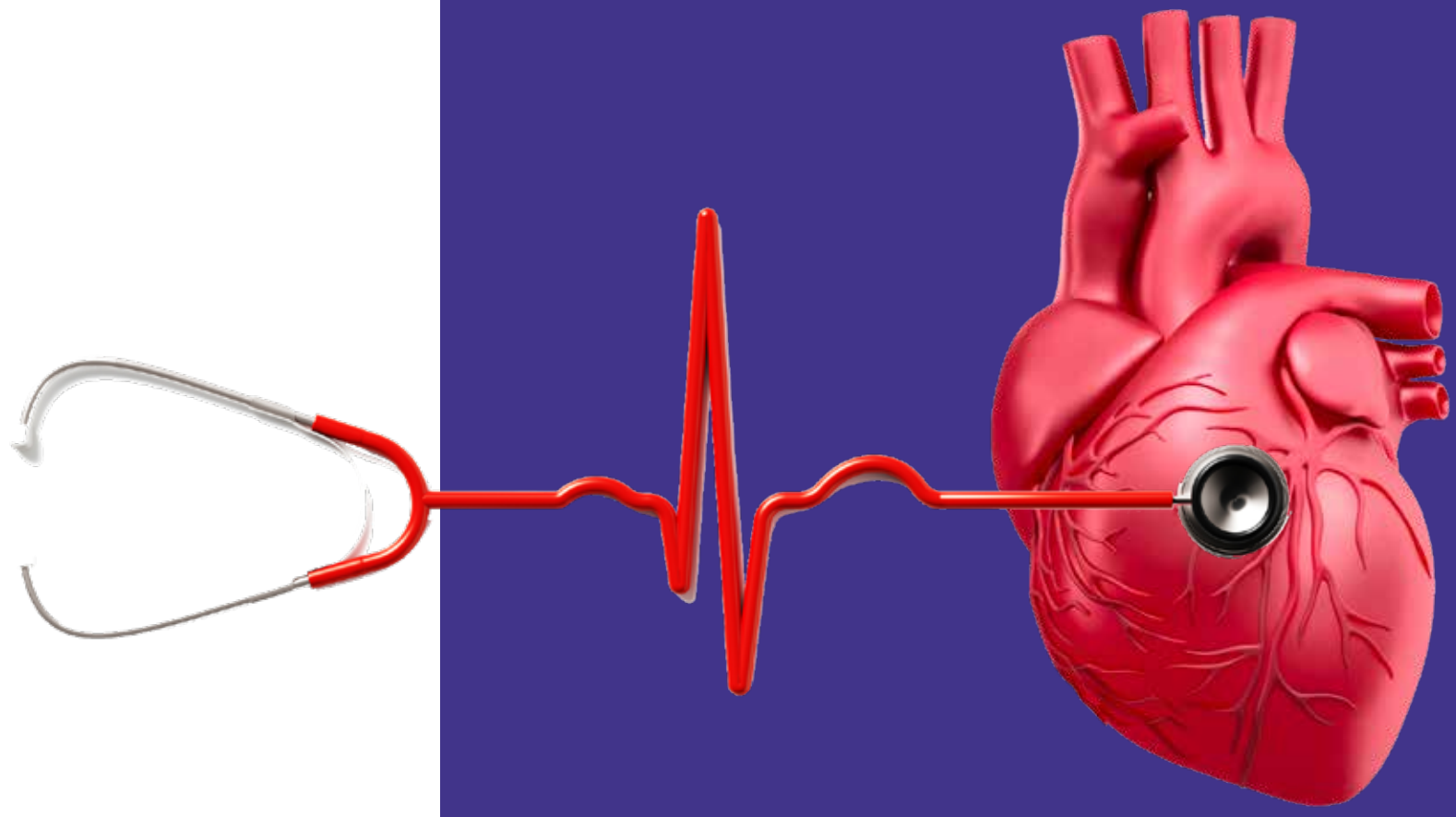
**COLESTEROL ALTO**
El colesterol es una sustancia que necesita tu cuerpo para funcionar bien, pero los altos niveles en la sangre provocan la acumulación en las arterias denominadas placas. Estos depósitos generan alto riesgo de un ataque cardíaco o un ataque cerebral.

**¿CÓMO EVITAR O CONTROLAR ESTOS FACTORES DE RIESGO?**

- Haz ejercicio
- Abandona los malos hábitos
- Controla los niveles de estrés
- Cuida tu alimentación. Elige alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcar.

**Es importante que revises y cuides estos factores de riesgo, principalmente si haces parte del grupo de personas con mayor riesgo entre ellos, personas mayores y personas con antecedentes familiares**

Fuentes de información: Mayo Clinic y American Stroke Associattion



@BeHealthPr

# Reduce el riesgo CARDIOVASCULAR