

CONTROLA  
TU PESO

CUIDE  
SU CORAZÓN

CONSUME  
POCA SAL

#### 4.2. HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión es un factor de riesgo para las enfermedades coronarias. Tener una presión elevada incrementa la posibilidad de sufrir un accidente cerebro-vascular o un ataque cardíaco.

Se considera que la presión es elevada en un adulto cuando la sistólica es de 135mmHg o superior y la diastólica es de 85 mmHg o mayor. Sin embargo, si esta persona sufre alguna patología coronaria o tiene otros factores de riesgo una cifra superior a 130/85 mmHg ya se considera alta.

La hipertensión puede perjudicar a varios órganos, como al riñón (insuficiencia renal), al ojo (pérdida de visión), al sistema nervioso (hemorragia cerebral, trombosis), y también al corazón (insuficiencia cardíaca, angina de pecho e infarto de miocardio).

Los factores que predisponen al desarrollo de hipertensión son los antecedentes familiares, el consumo de tabaco, el estrés, el exceso de sal, etc. Si tomas medidas puedes prevenir su aparición o reducir sus cifras.



PREVENIR  
ES CURAR.  
¡CONTRÓLATE!

#### 4.3. EL TABACO

Fumar incrementa el riesgo de dañar el sistema cardiovascular y unido a otros factores el peligro es mucho mayor.

El mecanismo por el que estas enfermedades aparecen o se incrementan es porque la nicotina aumenta la agregabilidad plaquetaria, el colesterol y los triglicéridos en sangre.

El tabaco estimula la coagulación sanguínea con el consiguiente riesgo de formación de trombos dentro del torrente sanguíneo.

Favorece espasmos coronarios y puede originar una angina de pecho, ictus, infarto, insuficiencia cardíaca, etc.

#### 4.4. OBESIDAD

El exceso de peso está íntimamente relacionado con enfermedades crónicas como dolencias cardiovasculares, hipertensión, diabetes o ciertos tipos de cáncer.

#### 4.5. SEDENTARISMO

Una persona sedentaria tiene más riesgo de desarrollar arterosclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias. Realiza deporte.

#### 4.6. ESTRÉS

Puede contribuir a la coagulación de la sangre y por tanto provocar un ataque al corazón.



Los alimentos  
de origen vegetal  
no contienen  
colesterol



Luchar contra los problemas  
del corazón es posible

## CUIDE SU CORAZÓN



A.P.A.M.



Trabajando juntas por un mundo más sano™

CL. ARANGO, 13 LOCAL 1 • 29007 • MÁLAGA

952 618 778

anticoaguladosmalaga@hotmail.com

## 1. ANATOMÍA

El corazón está situado en el centro del pecho, entre los pulmones y detrás del esternón, pesa unos 300 gramos y tiene forma de cono.

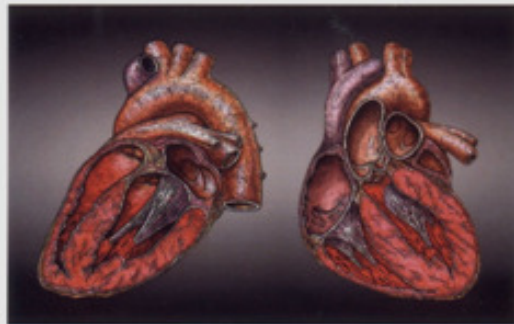
El corazón está dividido en cuatro cavidades, las dos superiores se denominan aurículas y las dos inferiores ventrículos, esto permite que la sangre nutritiva y rica en oxígeno nunca llegue a mezclarse con la sangre, cargada de dióxido de carbono y otras sustancias de desecho.

Las válvulas controlan el paso y salida de la sangre, impidiendo que en ningún caso, ésta pueda fluir en el sentido contrario.

La válvula mitral controla el paso entre la aurícula y el ventrículo izquierdo, mientras que la tricúspide vigila la entrada de la sangre desde la aurícula al ventrículo derecho.

La salida izquierda del corazón está controlada por la válvula aórtica, que es la que se encarga de controlar el flujo de sangre que se impulsa hacia el resto de nuestro organismo.

El lado derecho tiene una salida controlada por la válvula pulmonar y es la encargada de vigilar el paso entre el ventrículo derecho y la arteria pulmonar.



## 2. FUNCIONAMIENTO

El corazón se dilata y se contrae gracias a un músculo llamado miocardio en el que se generan impulsos eléctricos.

Cuando la señal eléctrica se produce, estimula la concentración de las aurículas, provocando que éstas dejen fluir la sangre.

El sistema eléctrico se conoce como frecuencia cardíaca o pulso, generalmente se mantiene a una velocidad determinada aunque puede variar en función del ejercicio físico que se practique, el estrés o algún otro factor hormonal.

## 3. CIRCULACIÓN DE LA SANGRE

El corazón recibe sangre con oxígeno y nutrientes, a la que se denomina sangre arterial. Esta sangre sale impulsada a través de la arteria aorta para regar y alimentar cada célula del organismo, incluidas las del corazón.

En este proceso intervienen múltiples y diferentes vasos sanguíneos:

### 3.1. ARTERIAS

Conducen la sangre en sentido centrífugo hacia todo el organismo.

Las grandes arterias, como la aorta, se encargan de distribuir la sangre a las más pequeñas o arteriolas.



### 3.2. CAPILARES

Pequeños vasos que conectan las arteriolas con las venas.

### 3.3. VENAS

Son los conductos que se encargan de transportar la sangre al corazón.

## 4. RIESGOS CARDIOVASCULARES

### 4.1. COLESTEROL

Está distribuido por todo el organismo, especialmente en la bilis, sangre, tejido cerebral, hígado, riñones, glándulas suprarrenales y en las vainas de mielina de las fibras nerviosas.

Facilita la absorción y el transporte de los ácidos grasos y actúa como precursor en la producción de vitamina D en la superficie de la piel así como la síntesis de algunas hormonas esteroideas.

Hay varios tipos de colesterol, principalmente se encuentra el **LDL (malo)** y el **HDL (bueno)**.

El **LDL** se encuentra en mayor proporción en la sangre. Si hay demasiado circulando por el torrente sanguíneo es peligroso porque se va depositando en la pared arterial y junto con otras circunstancias puede obstruir una arteria y dejar sin riego una parte del organismo produciendo desde una trombosis a un infarto de miocardio, según donde se origine el trombo.

El **HDL** se encarga de transportar el exceso de colesterol desde la sangre hasta el hígado. Cuanto más elevada es la cantidad de HDL menor es el riesgo de padecer enfermedades coronarias.



¡COME ESTOS ALIMENTOS CON PRECAUCIÓN, PUEDEN PERJUDICAR TU SALUD!