



REDUCE TU RIESGO DE PADECER ASCVD

(Enfermedad cardiovascular aterosclerótica)



La enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ASCVD, por sus siglas en inglés) se produce por la acumulación de placa en las arterias. La placa está formada por colesterol y sustancias grasas que pueden causar estrechamiento o bloquear el flujo sanguíneo. Con el tiempo, esto aumenta el riesgo de un ataque cardíaco, ataque o derrame cerebral o problemas de circulación en las piernas y otras partes del cuerpo.

Las siguientes medidas pueden ayudarte a mantener un estilo de vida saludable y reducir tu riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o un ataque o derrame cerebral.



Conoce tu riesgo

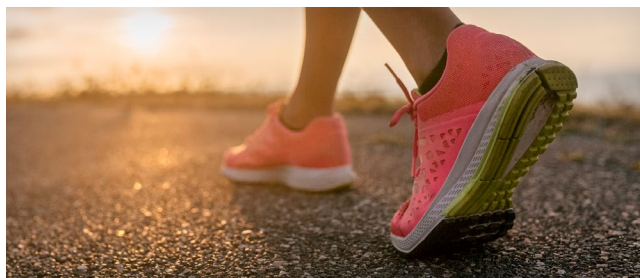
El primer paso es comprender tu riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales. Tu médico puede usar un estimador de riesgo llamado **PREVENT™** para estimar tus probabilidades de tener un evento cardíaco o un ataque o derrame cerebral entre los próximos 10 y 30 años. La estimación se basa en información de salud, como la edad, lecturas de la presión arterial, resultados de pruebas de colesterol y otros detalles personales que normalmente se obtienen durante las consultas de rutina.

Crea un patrón de alimentación saludable

Disfruta de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, frutos secos, semillas, grasas insaturadas y proteínas magras como parte de un patrón de alimentación saludable general. Limita los alimentos ultraprocesados que son altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio.

Dedica tiempo a la actividad física regular

Una meta saludable son 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de ejercicio de alta intensidad. Elige actividades que disfrutas y parte desde ahí.



Elimina el consumo de tabaco y limita la ingesta de alcohol

No fumes, vapees ni consumas otros productos derivados del tabaco. Si bebes, limita el consumo de bebidas alcohólicas.



Mantén un peso saludable

Alcanza y mantén un peso saludable con una dieta saludable para el corazón y realiza ejercicio con regularidad. Los cambios pequeños pueden tener un gran impacto para la salud de tu corazón.

Controla tus afecciones

Las afecciones como el colesterol alto, la presión arterial alta y niveles de azúcar en la sangre altos pueden aumentar tu riesgo de ASCVD. Tu profesional de la salud puede ayudarte a crear un plan que se adapte a tus necesidades y estilo de vida. Esto puede incluir medicamentos para ayudarte a controlar el azúcar en la sangre, el colesterol o la presión arterial.

Obtén más información en heart.org/cholesterol.