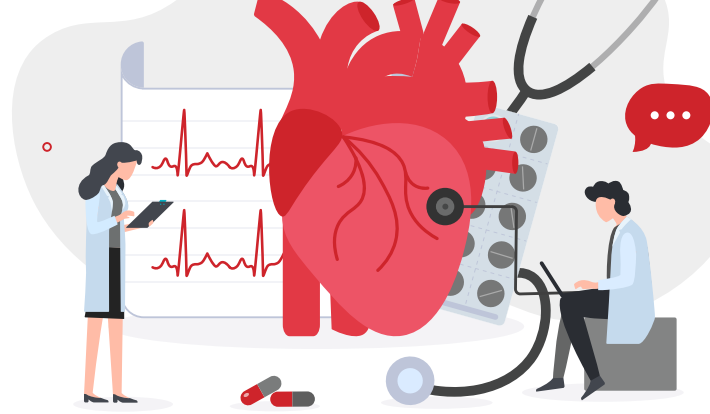




American
Heart
Association.

¿Qué es la ASCVD?

La enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ASCVD, por sus siglas en inglés) se produce debido a la acumulación de placa en el interior de las arterias, lo que restringe el flujo sanguíneo hacia los órganos vitales.



Actualmente, las afecciones relacionadas con la ASCVD continúan siendo la principal causa de muerte¹. A continuación, se indican algunas de estas afecciones:



Enfermedad coronaria (EC): también conocida como arteriopatía coronaria, es una enfermedad en la que la **placa se acumula en las arterias del corazón**, lo que reduce el flujo sanguíneo hacia este órgano y provoca dolor torácico o un ataque cardíaco.



Enfermedad cerebrovascular: afección en la que **se puede formar un coágulo y en la que se limita el flujo sanguíneo al cerebro**. Si la duración de esta obstrucción es temporal y no causa daños permanentes en el cerebro, se denomina accidente cerebrovascular isquémico transitorio o AIT. Si la duración de la obstrucción es lo suficientemente prolongada como para causar daños permanentes en el cerebro, se denomina ataque o derrame cerebral.



Enfermedad arterial periférica (PAD): afección que se produce cuando **la placa se acumula, lo que provoca el estrechamiento de las arterias y la reducción del flujo sanguíneo hacia las piernas**. El síntoma más frecuente son los calambres musculares dolorosos en las caderas, los muslos o las pantorrillas cuando se camina o se realiza ejercicio. Muchas personas que padecen la enfermedad arterial periférica (PAD, por sus siglas en inglés) no presentan síntomas o los confunden con otros.



Enfermedad aterosclerótica aórtica: afección en la que **la placa se acumula en la aorta, lo que altera el flujo sanguíneo en cualquier punto de su recorrido**, ya sea por encima del corazón o por debajo del ombligo. Esto puede provocar un dolor punzante y repentino en el cuello, la mandíbula, el abdomen, el pecho o el hombro. Entre otros síntomas se pueden incluir los desmayos, la dificultad para respirar y la debilidad repentina. Cualquier problema relacionado con la aorta puede convertirse de inmediato en una urgencia médica.



Enfermedad renal crónica (ERC): afección en la que **se imposibilita el funcionamiento normal de los riñones para filtrar la sangre y producir la orina**. Se demostró, en estudios de observación, que la ERC aumenta el riesgo de padecer ASCVD. Es posible que se produzcan problemas renales y cardíacos a causa de los factores de riesgo como la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto.

¿Cuáles son los síntomas de la ASCVD?

En algunas ocasiones, las personas no presentan síntomas hasta que se produce una obstrucción importante en las arterias a causa de la acumulación de placa. Los síntomas variarán en función de las arterias específicas afectadas, así como del nivel de obstrucción del flujo sanguíneo.

Llama al 911 (o tu número de emergencia local) si presentas cualquiera de los siguientes síntomas:



Malestar o dolor torácico (angina)



Dificultad para respirar



Mareo o aturdimiento



Latidos del corazón irregulares

La ASCVD aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un ataque o derrame cerebral o una PAD de dos maneras:

- 1 En primer lugar, es posible que se produzca un coágulo sanguíneo en una arteria debido al estrechamiento por la placa, lo que puede obstruir las arterias que transportan sangre al corazón, el cerebro o las piernas.
- 2 En segundo lugar, es posible que la placa se desprenda y obstruya una arteria, lo que reduce el flujo sanguíneo hacia el corazón, el cerebro o las piernas.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de padecer la ASCVD?

Asistir a citas periódicas con tu doctor es fundamental para conocer tu riesgo de padecer enfermedades cardíacas y evitar la ASCVD. Durante las revisiones, tu doctor revisará tus antecedentes médicos y familiares, además de otros factores de riesgo, como el colesterol alto, la presión arterial alta y la diabetes, que aumentan el riesgo de que padezcas una ASCVD.

Llevar un estilo de vida saludable también es fundamental para reducir el riesgo de padecer una ASCVD. Si te recetan algún medicamento, es importante que lo tomes según las indicaciones. Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ Basa tu dieta en alimentos saludables para el corazón, como frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, pescado y aves de corral.
- ✓ Limita el consumo de bebidas azucaradas y productos lácteos ricos en grasa.
- ✓ Incluye realizar ejercicio con regularidad a fin de alcanzar los 150 minutos de actividad física con una intensidad moderada o los 75 minutos de ejercicio intenso cada semana.
- ✓ Elimina el consumo de tabaco y limita la ingesta de alcohol.
- ✓ Mantén un peso saludable.

Habla con tu doctor acerca de la ASCVD y sobre cómo reducir tu riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Obtén más información en heart.org/cholesterol

¹ <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2019/04/29/07/42/key-points-from-the-2019-acc-aha-guidelines-on-the-primary-prevention-of-cvd>