

Los hombres

y la enfermedad del corazón

En Missouri, la enfermedad del corazón es la causa principal de muerte en los hombres. En 2007, un total de 6,984 hombres murieron en Missouri debido a alguna enfermedad corazón.¹

La enfermedad del corazón más común en los Estados Unidos y en Missouri es la enfermedad corazón coronaria, que puede conducir a un ataque al corazón.

Señales de advertencia

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos, mientras que otros comenzar lentamente con un ligero dolor o una incomodidad. Es común que la gente no sepa qué anda mal y tienden a esperar demasiado tiempo antes de procurarse atención médica.

Los signos de advertencia del ataque al corazón en los hombres incluyen:

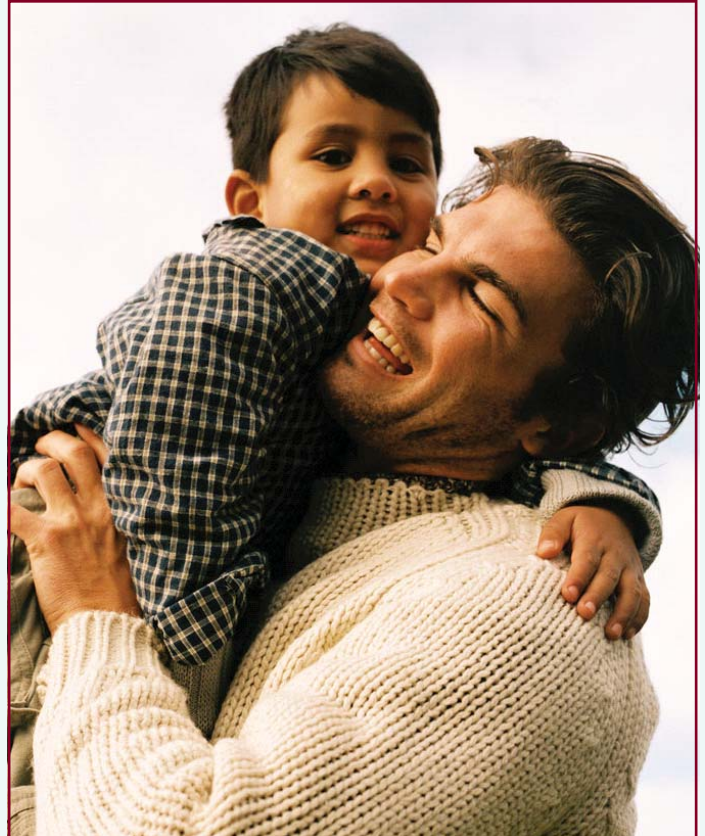
- Molestia en el pecho (angina) – incluyendo dolor, opresión, estrechez, tensión o presión en el centro en el pecho – que dura más de unos minutos o que se va y regresa
- Molestia en otras áreas de la parte superior del cuerpo – uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago
- Falta de aire – antes o conjuntamente con la sensación de malestar en el pecho
- Sudor frío, náusea o mareo
- Sudoración profusa
- Palidez

Si tiene molestias en el pecho, especialmente con una o más de las otras señales de advertencia, llame al 911 inmediatamente.

¿Quién está en riesgo?

Usted se encuentra en mayor riesgo de enfermedad corazón si:

- Tiene la presión arterial alta
- Tiene colesterol alto
- Tiene diabetes
- Fuma
- No hace actividad física
- No ve al médico regularmente
- Tiene sobrepeso



Reducir el riesgo

Usted puede hacer una serie de cambios en el estilo de vida que le ayudarán a reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad corazón:

- Vigile su presión sanguínea y los niveles de colesterol.
- Tome sus medicinas según lo prescrito.
- Consulte a su médico regularmente.
- Deje de fumar.
- Realice actividad física por 30 minutos o más, la mayor parte de la semana.
- Coma una dieta saludable para mantener un peso saludable.

Para más información vaya a:
- www.dhss.mo.gov/HeartDisease/

Fuente: Deaths MICA (Missouri Information for Community Assessment), 2007, Missouri Department of Health and Senior Services



Missouri Department of Health and Senior Services
Heart Disease and Stroke Prevention Program
www.dhss.mo.gov/HeartDisease and www.dhss.mo.gov/Stroke

AN EQUAL OPPORTUNITY/
AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER
Services provided on a nondiscriminatory basis.

