

# Envejecer con salud: Cómo proteger su corazón



¿Qué hace el corazón y por qué es tan importante?

- ✓ Es un músculo muy importante del organismo, pues lo mantiene vivo.<sup>1</sup>
- ✓ Lleva oxígeno y nutrientes a todo el organismo<sup>1</sup>
- ✓ Late unas 100 000 veces al día<sup>1</sup>
- ✓ Bombea hasta 7500 litros de sangre al día<sup>1</sup>

## ¿Qué puede ocurrir con el corazón a medida que envejecemos?

La **insuficiencia cardíaca (IC)** tiene lugar cuando el corazón deja de bombear la sangre por el organismo tan bien como debería.<sup>2</sup> Puede ocurrir de forma repentina o más lentamente a lo largo de meses o años, y puede causar problemas en otros órganos del organismo.<sup>2-5</sup>



**1 de cada 5** personas desarrollarán IC a lo largo de su vida<sup>2</sup>



**>64 millones** de personas padecen IC en todo el mundo<sup>2</sup>



El **50%** de las personas muere en los 5 años siguientes al diagnóstico de IC<sup>2</sup>

### Principales signos y síntomas<sup>2,3</sup>



- Dificultad para respirar al hacer ejercicio o al acostarse
- Tos o sibilancias
- Cansancio, fatiga, debilidad
- Pies, tobillos, piernas y abdomen hinchados



Tengan en cuenta que la insuficiencia cardíaca puede afectar a personas de cualquier edad<sup>2</sup>. Si experimentan alguno de estos síntomas, consúltenlos con su médico.



## ¿Qué podemos hacer para mantener el corazón sano?

### Gestionen los factores de riesgo

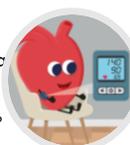
Mantengan la **tensión arterial** por debajo de 140/90 mm Hg<sup>4</sup> o menos que su médico establezca un objetivo diferente

Mantengan los niveles **generales de colesterol** en 5 o inferiores<sup>6</sup> a menos que su médico establezca un nivel diferente

Si tienen **diabetes**, mantengan los niveles de glucosa en sangre próximos a su objetivo<sup>1</sup> establecido por su médico o personal de enfermería

**Dejen de fumar<sup>1</sup>**

**Reduzcan el estrés<sup>1,2</sup>**



### Lleven un estilo de vida saludable

Sigan una **dieta sana y equilibrada** compuesta por 5 raciones de fruta y verdura al día y menos de 5 g de sal<sup>7</sup>

Sean más activos y procuren hacer **150 minutos (2,5 h) de actividad física a la semana<sup>1</sup>**

**Tomen los medicamentos** que les recete su médico<sup>1</sup>

Realicen **revisiones periódicas** con su médico



## ¿Qué podemos hacer si desarrollamos una insuficiencia cardíaca?

Gestionar los factores de riesgo, **mantener un estilo de vida saludable** y seguir los consejos de los médicos puede suponer una gran diferencia.<sup>2</sup>

Los **medicamentos** también pueden utilizarse para controlar los síntomas y ralentizar la progresión de la IC.<sup>8</sup>

Su médico les ayudará a encontrar los **medicamentos adecuados para controlar su enfermedad.**

Es **importante** que tomen los medicamentos tal y como se los ha **recetado** su médico.<sup>1</sup>

Para obtener información más específica sobre cómo mantener el corazón sano, o para saber cómo las enfermedades cardíacas pueden afectar a los riñones, visiten nuestro sitio web del Día de la Seguridad del Paciente 2022



Esta infografía ha sido creada por Bayer con fines educativos. Tenga en cuenta que la información proporcionada en este documento es de carácter general; consulte a su médico para obtener consejos específicos.

### Referencias

1. World Heart Federation. What is Cardiovascular Disease. Disponible en: <https://world-heart-federation.org/what-is-cvd/>. Último acceso: mayo de 2022.
2. World Heart Federation. Heart Failure. Disponible en: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/heart-failure/>. Último acceso: mayo de 2022.
3. British Heart Foundation. Heart Failure. Disponible en: <https://www.bhf.org.uk/information-support/conditions/heart-failure>. Último acceso: mayo de 2022.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Heart Disease & Kidney Disease. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/heart-disease>. Último acceso: mayo de 2022.
5. National Kidney Foundation. Heart Failure and CKD. Disponible en: [https://www.kidney.org/sites/default/files/Heart\\_Failure\\_and\\_CKD\\_2018.pdf](https://www.kidney.org/sites/default/files/Heart_Failure_and_CKD_2018.pdf). Último acceso: mayo de 2022.
6. NHS. Cholesterol Levels. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/cholesterol-levels/>. Último acceso: mayo de 2022.
7. World Heart Federation. Healthy Diet. Disponible en: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/healthy-diet/>. Último acceso: mayo de 2022.
8. NHS. Heart Failure. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-failure>. Último acceso: mayo de 2022.

