

# Aterosclerosis

La aterosclerosis es una enfermedad que consiste en la acumulación de placa en las arterias. Esta placa está compuesta principalmente de grasa, colesterol y calcio. A medida que pasa el tiempo, las arterias se estrechan y disminuye el flujo de sangre y oxígeno a los órganos vitales del cuerpo. Esto puede producir problemas severos como infartos, embolias cerebrales (conocidos como accidentes cerebrovasculares) y hasta la muerte.

La aterosclerosis puede afectar cualquier arteria en el cuerpo. Se conoce como enfermedad coronaria cuando tapa las arterias del corazón y es una de las principales causas de muerte en el mundo. También puede tapar las arterias carótidas, que llevan sangre al cerebro y por ello, causar embolias cerebrales. Otros órganos vitales afectados por la falta de oxígeno incluyen los riñones. Las extremidades del cuerpo como piernas y brazos también pueden sufrir de aterosclerosis, llegando a amputaciones en el peor de los casos.

Usualmente la aterosclerosis no produce síntomas hasta muy tarde en el progreso de la enfermedad. Hace falta un estrechamiento muy severo de las arterias para producir síntomas como dolor de pecho, dificultad para respirar o dolor en las piernas. Es muy frecuente que el primer síntoma sea una emergencia como un infarto o una embolia cerebral.

- Muchos factores aumentan el riesgo de aterosclerosis. Estos incluyen la diabetes, presión alta, fumar, historia familiar de infartos, obesidad y falta de ejercicio.
- El diagnóstico de aterosclerosis se realiza en la visita médica por medio de la historia clínica del paciente y de unas pruebas de sangre o estudios adicionales.
- El tratamiento de la aterosclerosis incluye cambios de estilo de vida, además de medicamentos y procedimientos médicos que pueden incluir cirugía.

## Exámenes Diagnósticos

Además de la historia médica y un examen físico, su proveedor de servicios de salud puede ordenar varias pruebas. En la sangre se puede detectar el colesterol total, así como sus partículas que se conocen como colesterol bueno (HDL), colesterol malo (LDL) y triglicéridos.

Otros exámenes comunes incluyen el electrocardiograma, las pruebas de esfuerzo, el ecocardiograma y el cateterismo cardíaco.

# Tratamiento de la Aterosclerosis

El tratamiento consiste en cambios de estilo de vida, así como una combinación de medicamentos para disminuir sus complicaciones. A menudo, es necesario también realizar procedimientos menores o cirugías más avanzadas.

## Cambios en la dieta

La dieta es quizás uno de los factores más importantes en el tratamiento de la aterosclerosis. El enfoque es comer pocas grasas y aumentar la cantidad de frutas y vegetales. Hay que evitar las carnes rojas. Se puede consumir pescado y carnes blancas. Las carnes blancas incluyen pollo y pavo sin piel. Las fibras solubles también ayudan a bajar el colesterol, en particular la avena.

Se aconseja disminuir la cantidad de sal en la dieta. No solamente la del salero, sino la que está en las comidas procesadas. Al comprar alimentos, hay que fijarse en la cantidad de sal o sodio (sodium en inglés). El alcohol se debe limitar a no más de dos tragos al día.

## Ejercicio

El ejercicio constante ayuda a mejorar la mayoría de los factores que producen la aterosclerosis. Al hacer ejercicio, se mejora la presión arterial y el colesterol también. Hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio moderado tres veces por semana ha demostrado tener efectos muy beneficiosos en la aterosclerosis.

En general la aterosclerosis es una enfermedad crónica que necesita muchos cambios y sobre todo visitas frecuentes a su proveedor de servicios de salud para monitorear el progreso de la enfermedad. No deje de visitar a su proveedor de servicios de salud, ni suspenda las medicinas sin consultar primero.

Recuerde que al cambiar su estilo de vida, no sólo se está ayudando a usted mismo, sino a toda su familia también.

## Agradecimientos



El Colegio Americano de Cardiología (ACC por sus siglas en inglés) y La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos (La Alianza) agradecen a todos los miembros de la Red Nacional de Líderes en Cardiología para los Hispanos (NHCLN por sus siglas en inglés) - Grupo de Apoyo a Proveedores de Salud y Pacientes, y en especial al doctor Daniel Benatar por la traducción y adaptación cultural de este material al español. También agradecemos a la doctora Mayra

Guerrero, al doctor Pedro Lozano, a la enfermera Maureen Morales y al editor Alex Ormaza por su minuciosa revisión, valiosos comentarios y la edición final de este material. El contenido de estas hojas informativas de salud es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa la opinión de ACC y/o de la Alianza.

**Alianza Nacional Para la Salud de los Hispanos**

1501 Sixteenth Street NW • Washington, DC 20036

Su Familia Helpline: 1-866-783-2645 • [www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)