

Enfermedades del corazón, ataques cerebrales y contaminación del aire

1 ¿Sabía que la contaminación del aire puede provocar ataques al corazón, ataques cerebrales y otros problemas de salud?

Según estudios médicos, la contaminación del aire puede provocar ataques al corazón, ataques (derrames) cerebrales y arritmia, sobre todo en personas que están en situación de riesgo de padecer estas afecciones. Además, en las personas con una afección llamada insuficiencia cardíaca, la contaminación del aire puede reducir aún más la capacidad del corazón de bombear la sangre de la forma que necesita hacerlo. Las partículas muy pequeñas son los contaminantes más preocupantes que provocan estos efectos. La contaminación por partículas se encuentra en la neblina, el humo y el polvo, y a veces en el aire que parece limpio. Esta hoja informativa le explica cómo puede:

- Conseguir información actualizada sobre la calidad local del aire
- Proteger su salud cuando la contaminación por partículas se encuentra en niveles insalubres

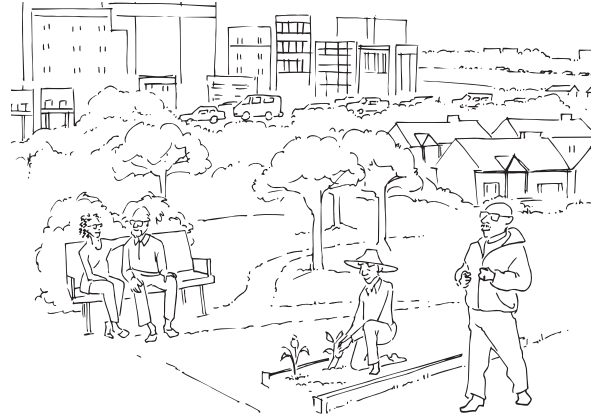
2 ¿Tiene usted un riesgo más elevado?

Los adultos mayores y las personas con factores de riesgo de padecer enfermedades del corazón o un ataque cerebral pueden tener un riesgo más elevado. Tiene un riesgo mayor si:

- Ha sufrido un ataque al corazón, angina de pecho, bypass coronario (derivación vascular), angioplastia con o sin estent, obstrucciones en las arterias del cuello o de las piernas, insuficiencia cardíaca, arritmia, diabetes o enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Puede tener mayor riesgo de padecer enfermedades del corazón o ataques cerebrales (y, por lo tanto, ser más susceptible a la contaminación por partículas) si le corresponden cualquiera de estas condiciones:

- Es hombre de 45 años o más, o mujer de 55 años o más.
- En su historial familiar existen ataques cerebrales o enfermedades del corazón tempranas (en padre o hermano antes de cumplir 55 años; en madre o hermana antes de cumplir 65 años).



- Padece de presión arterial alta o colesterol alto.
- Tiene sobrepeso o no está físicamente activo.
- Fuma cigarrillos.

3 ¿Cómo puede proteger su salud?

Hacer ejercicio con regularidad es importante para tener buena salud, sobre todo si padece de enfermedades del corazón. Ajustar cuándo y dónde hace ejercicio le permitirá llevar un estilo de vida más saludable y reducir su riesgo de padecer problemas del corazón o ataques cerebrales provocados por la contaminación del aire. Además:

- Si padece de enfermedades del corazón o ha sufrido un ataque cerebral, consulte con su proveedor de atención médica sobre las mejores formas de proteger su salud cuando la calidad del aire es insalubre.
- Hable con su proveedor de atención médica si corre el riesgo de padecer de enfermedades del corazón o un ataque cerebral y planea hacer más ejercicio físico del habitual.

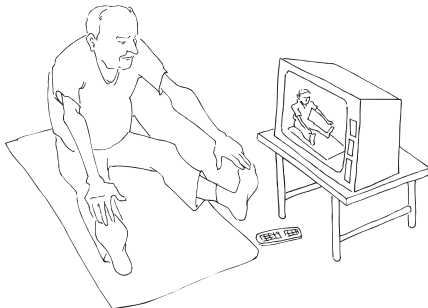
► Sepa dónde y cuándo los niveles de contaminación por partículas pueden ser insalubres.

Los niveles de contaminación por partículas pueden ser elevados en cualquier época de año. También pueden ser elevados:

- Cerca de vías muy transitadas, en zonas urbanas (sobre todo en horas pico) y en zonas industriales.
- Cuando hay humo en el aire proveniente de cocinas de leña, chimeneas, quema de vegetación o incendios forestales.

► **Planee actividades cuándo y dónde los niveles de contaminación sean bajos.**

- Evite hacer ejercicio cerca de vías muy transitadas o zonas industriales.
- Cuando los niveles de partículas al aire libre sean insalubres, posponga su actividad hasta que el aire esté más limpio o traslade sus actividades al interior.



► **Cambie su nivel de actividad.** Cuando el aire está contaminado, tómese con tranquilidad, ya que así reducirá la contaminación que respira. Por ejemplo, dé un paseo en vez de correr.

► **Reduzca su riesgo general de padecer de enfermedades del corazón o un ataque cerebral.**

- Haga cambios en su estilo de vida, como consumir alimentos saludables, hacer más ejercicio y dejar de fumar.
- Consulte con su proveedor de atención médica para tratar las condiciones que pueden aumentar su riesgo de padecer enfermedades del corazón o un ataque cerebral.

► **Conozca los síntomas de peligro de un ataque al corazón y cerebral (vea el recuadro que sigue).** Si siente algún síntoma, incluso que desaparezca, interrumpa la actividad y consiga ayuda médica ¡de inmediato!

4 Consiga información actualizada sobre la calidad del aire local

A veces puede detectar que el aire está contaminado, como por ejemplo en un día neblinoso o brumoso. Pero a menudo la contaminación no se puede ver. En muchos lugares puede encontrar pronósticos e información sobre la calidad del aire en la televisión, radio o periódico locales. Esta información se basa en el Índice de la calidad del aire, una sencilla escala de colores, que indica cuán limpio o contaminado está el aire. También puede ver esta información en internet en airnow.gov.

Suscríbase y reciba correos electrónicos sobre la calidad del aire o descargue la aplicación AirNow en airnow.gov. Estos servicios gratuitos le avisarán cuando la calidad del aire local alcance niveles inquietantes y le pueden ayudar a planificar sus actividades diarias.

5 Para más información

Calidad del aire y salud:

- Pronósticos sobre la calidad del aire en airnow.gov
- Corazón sano en bit.ly/epahealthyheart

Enfermedades del corazón y ataques cerebrales:

- American Heart Association en www.heart.org
- American Stroke Association en www.strokeassociation.org
- Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades en www.cdc.gov/heartdisease/

Sepa cuáles son las señales de un ataque al corazón

- **Molestia en el pecho:** presión incómoda, llenura, opresión o dolor en el centro del pecho que dura más de algunos minutos o que desaparece y reaparece.
- **Molestia en otras zonas de la parte superior del cuerpo:** dolor o malestar en un brazo o en ambos, en la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- **Falta de aire:** a menudo ocurre con o sin malestar en el pecho.
- **Otras señales:** pueden incluir comenzar a sentir sudor frío, náuseas o mareo.

Utilice F.A.S.T. para recordar las señales de un ataque cerebral:

- F (FACE) ROSTRO CAÍDO:** Pídale a la persona que sonría. ¿Está caído o adormecido un lado de la cara?
- A (ARM) BRAZO DÉBIL:** Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Uno de los brazos se desvía hacia abajo?
- S (SPEECH) DIFICULTAD PARA HABLAR:** Pídale a la persona que repita una frase sencilla. ¿Muestra trastorno del habla y pronuncia mal las palabras?
- T (TIME) TIEMPO DE LLAMAR AL 9-1-1:** Si observa algunas de estas señales, llame al 9-1-1 inmediatamente.

Reimpreso con permiso
© 2015 American Heart Association, Inc.