



# Otras Enfermedades del sistema circulatorio

---

Martha Hahmann  
470 palabras



# Índice

Otras enfermedades del sistema circulatorio

3

Arterioesclerosis

3

Angina

5

Arritmias

6

Aneurisma

7

Recomendaciones

8

Consejos para prevenir las enfermedades  
del sistema circulatorio

10

# Otras Enfermedades

## del sistema circulatorio

### Arteriosclerosis

La arterioesclerosis o endurecimiento de las arterias puede originarse por estrés prolongado, por el uso habitual de estimulantes como la nicotina de los cigarrillos al fumar, **cafeína** o **cocaína**. Sin embargo, la causa más común es el consumo excesivo de grasas, principalmente de origen animal, que se van adhiriendo poco a poco en las paredes de una arteria.

Los síntomas más comunes son:

- Incapacidad de concentración.
- Vértigo
- Náuseas
- Dolor y calambres en las piernas.

Por tratarse de una enfermedad causada principalmente por prácticas de nuestra vida diaria, es importante que desde jóvenes:

- Cuidemos nuestra alimentación.
- Regulemos el consumo de alimentos que contienen grasas.
- Realicemos ejercicio frecuentemente.

- Evitemos fumar y consumir productos como alcohol, café, té y drogas, que pueden causar daño a nuestra salud.

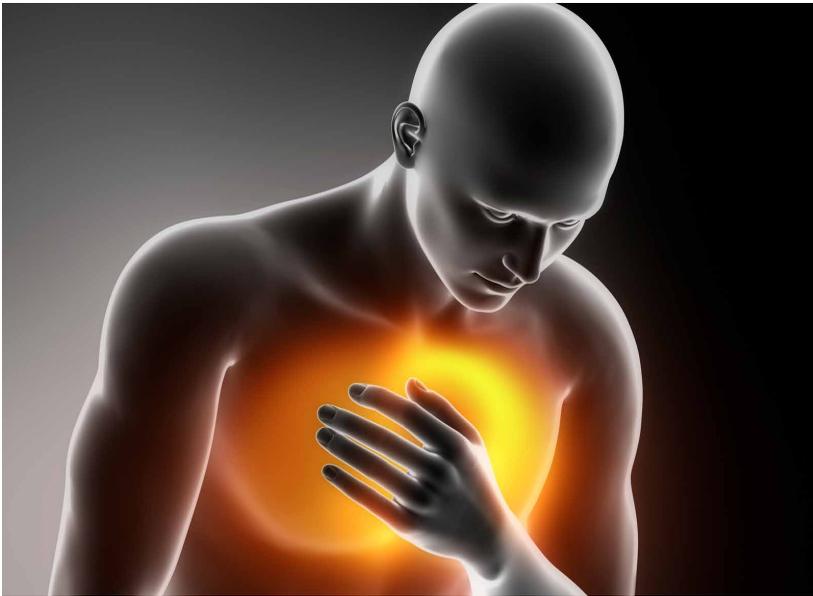


## Angina

Se origina cuando el músculo cardíaco no recibe suficiente oxígeno. De nuevo, el fumar, beber alcohol, la presión arterial elevada, la diabetes, el sedentarismo y la obesidad, son factores que agravan el cuadro o lo desencadenan.

Síntomas:

- Dolor punzante en la zona del pecho.
- Latidos irregulares mientras se está descansando.



## Arritmias

Es el trastorno en el ritmo cardíaco. En ciertos casos son benignas, pero en otros es fundamental tratarlas.

Síntomas:

- Palpitaciones
- Síncopes

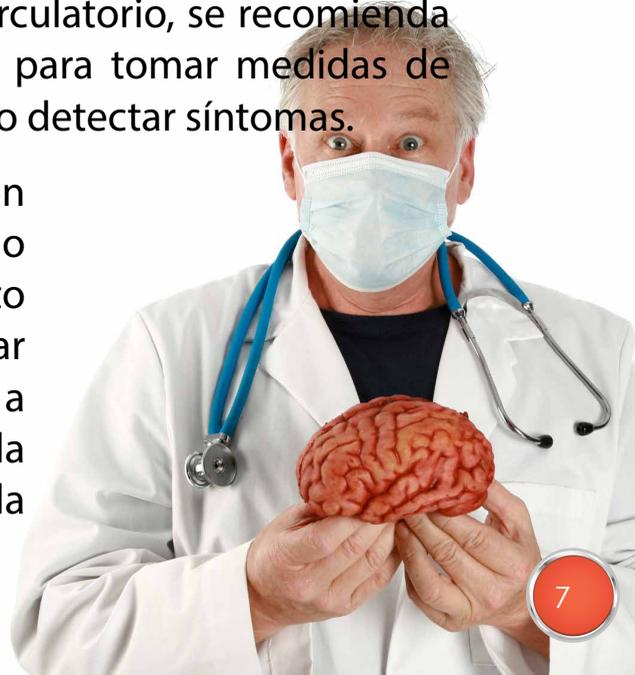


## Aneurisma

Son dilataciones existentes en los vasos de las arterias que hacen que sus paredes se adelgacen con el consecuente riesgo de que se rompan. Pueden surgir en cualquier sitio, pero lo más habitual es que se presenten en la **aorta abdominal**.

Síntomas:

- El 75 por ciento de las personas que padecen este trastorno no presentan dolor alguno.
- Puede existir dolor abdominal o lumbar.
- Si existen antecedentes familiares de alguna alteración del sistema circulatorio, se recomienda consultar al especialista para tomar medidas de prevención, a pesar de no detectar síntomas.
- En el caso de la aparición de algún síntoma, lo ideal es acudir cuanto antes al médico. Tratar las enfermedades a tiempo puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.



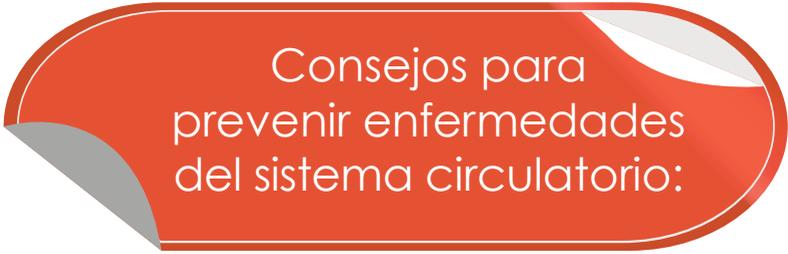
## Recomendaciones

- La actividad física es importante no solo para mantener un corazón y órganos sanos, sino para mantener controlada cualquier tipo de enfermedad.
- Eliminar de manera absoluta el tabaco y el alcohol.
- Una dieta equilibrada a base de verduras y frutas, ayuda a mantener el colesterol en niveles adecuados.
- Evitar la sal en las comidas. Reemplazarla con otros condimentos como ajo, limón, romero, cúrcuma y otras especias.



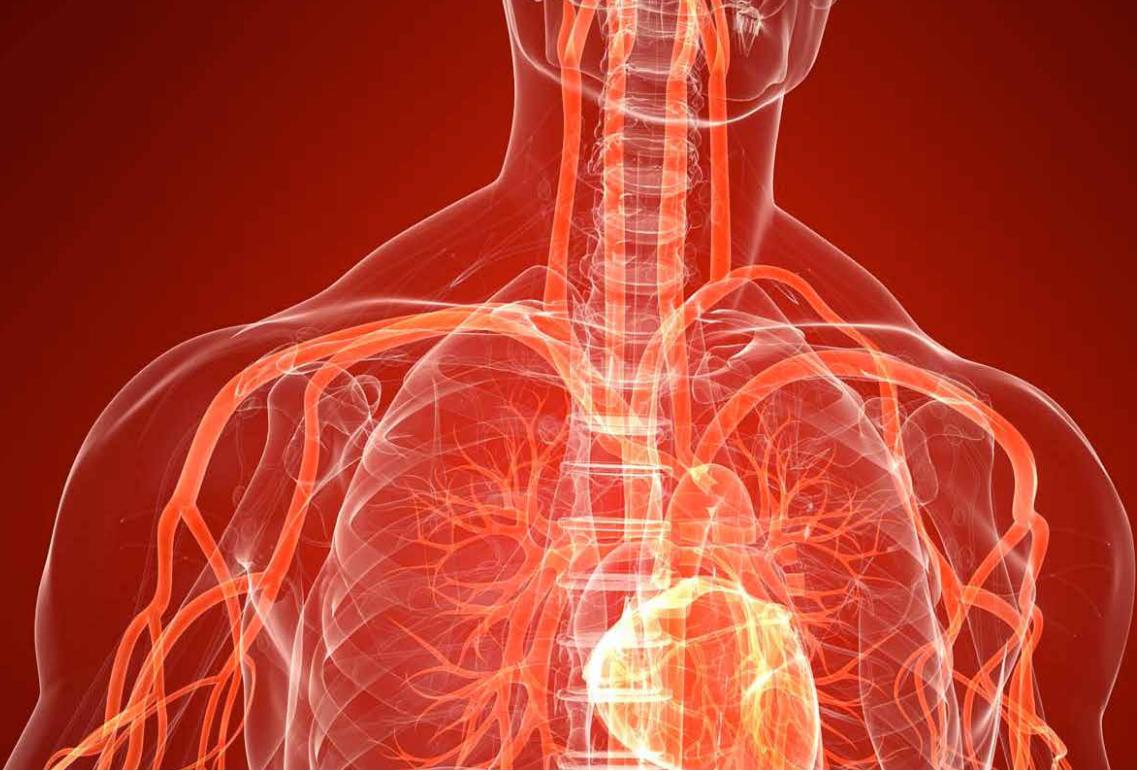
- Evitar comer sal y grasa en exceso.
- No tomar café ni té negro en exceso. El té de hierbas (sin cafeína) es más sano.
- Eliminar el sobrepeso, buscar ayuda profesional si es necesario.
- No fumar, ni beber alcohol en exceso.
- Hacer ejercicio, caminar o correr.  
Es importante hacerlo moderadamente, varias veces a la semana.





## Consejos para prevenir enfermedades del sistema circulatorio:

- Descansar y dormir bien.
- A partir de los 25 años de edad, es conveniente tomarse la presión una vez al año, aunque no se sienta mal.



## **Enfermedades** del sistema circulatorio

---

Martha Hahmann  
470 palabras  
Imágenes: Shutterstock

---

Fuentes:

<http://www.sanar.org/enfermedades/enfermedades-del-sistema-circulatorio>

[http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/vivamos\\_mejor/recursos/revista/u2/u2\\_t10.htm](http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/vivamos_mejor/recursos/revista/u2/u2_t10.htm)