



# Enfermedades del sistema circulatorio

Martha Hahmann  
576 palabras

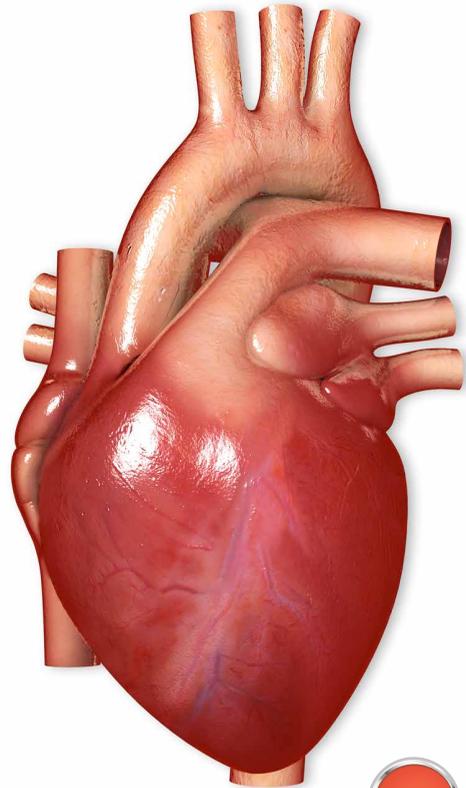
# Índice

Introducción	3
¿Cuáles son las principales enfermedades del sistema circulatorio?	
<b>1. Insuficiencia cardíaca</b>	<b>4</b>
<b>2. Hipertensión arterial</b>	<b>6</b>
<b>3. <i>Circulación inadecuada</i></b>	<b>8</b>
<b>4. Ataque cardíaco</b>	<b>9</b>

Comer sanamente es fundamental para tener un corazón y un cuerpo sanos.

Las enfermedades cardiovasculares afectan al 25 por ciento de la población mundial. Los antecedentes familiares y la predisposición son factores que los desencadenan, pero no hay que descuidar la dieta y los hábitos cotidianos, ya que estos influyen en demasía la aparición de diferentes enfermedades que pueden evitarse, con el simple hecho de cuidarse.

Aunque las enfermedades respiratorias (neumonía) e infecciones intestinales son la principal causa de muerte en Guatemala, las enfermedades cardiovasculares también afectan a un alto porcentaje de guatemaltecos sin importar su edad y condición social.



# ¿Cuáles son las principales enfermedades del sistema circulatorio?

## 1. Insuficiencia cardíaca

El bombeo inadecuado hace que la circulación disminuya en todo el cuerpo y la sangre se acumula en las venas. También se deposita sangre en los pulmones.

La insuficiencia cardíaca se da cuando:

- El miocardio no puede bombear sangre del corazón de manera adecuada.
- Se presenta rigidez en los músculos del corazón, lo cual no permite que se llenen de sangre con facilidad.

Los Síntomas más comunes:

- Fatiga, desmayos, debilidad.
- Urgencia de orinar por la noche.
- Palpitaciones.
- Hígado o abdomen inflamado.
- Dificultades respiratorias nocturnas que despiertan a mitad de la noche.
- Tos.

- Inapetencia.
- Hinchazón de tobillos y pies.
- Dificultades respiratorias durante la actividad o luego de acostarse.
- Aumento de peso.

#### Cambios en el estilo de vida importantes:

- Dejar de fumar.
- Controlar el peso.
- Descansar lo suficiente, especialmente luego de comer, hacer ejercicio y otras actividades.
- Limitar el consumo de alcohol.
- Realizar actividad física con regularidad.



## 2. Hipertensión arterial

La fuerza que la sangre efectúa sobre la pared de las arterias puede no ser constante. Los antecedentes familiares, la falta de actividad física, la ingesta en exceso de sal en las comidas son factores que benefician esta alteración ocasionando daños en el corazón, riñones y retina.

### Causas

La presión se eleva con la edad, debido a que los vasos sanguíneos se hacen más rígidos y ello aumenta el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y enfermedad renal.

### Síntomas

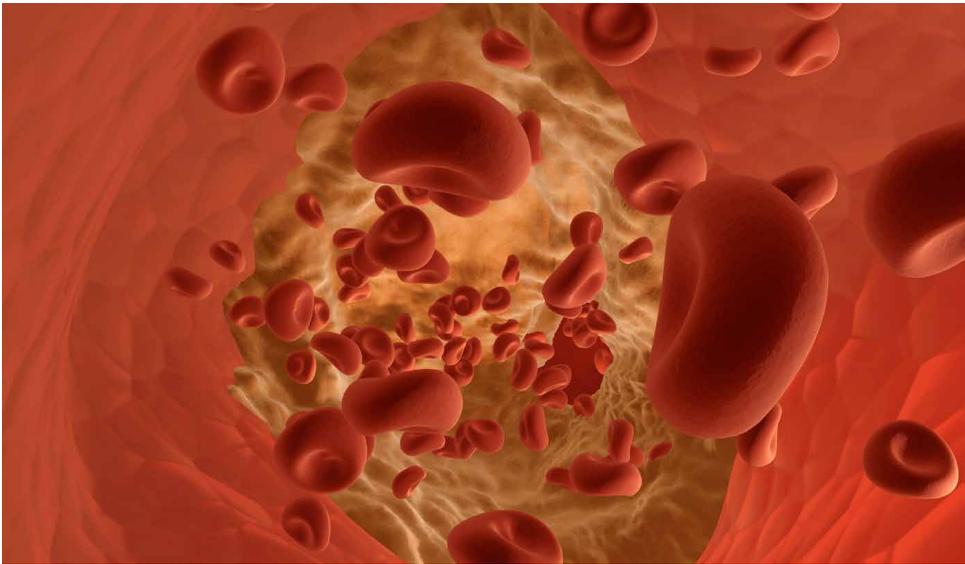
En general la hipertensión no presenta síntomas, se detecta en un examen médico de rutina, cuando se toma la presión y desde allí se comienza a controlar.

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Decaimiento

## Tratamiento

El tratamiento para bajar la presión puede incluir:

- Llevar una alimentación saludable controlando el consumo de sal (menos de 1,500 mg diarios).
- Realizar actividad física.
- Abandonar el tabaquismo.
- Disminuir el estrés: Puede practicarse, relajación, yoga, meditación, etc.
- Disminuir el consumo de alcohol.



### 3. Circulación inadecuada

Se hace evidente cuando los músculos de las piernas no reciben suficiente sangre.

El fumar, ser mayor de 60 años, la obesidad, presentar tensión arterial alta, padecer diabetes, son factores que agravan la enfermedad que ya de por sí es grave.

Síntomas:

- Dolor en la pierna
- Calambres
- Debilidad

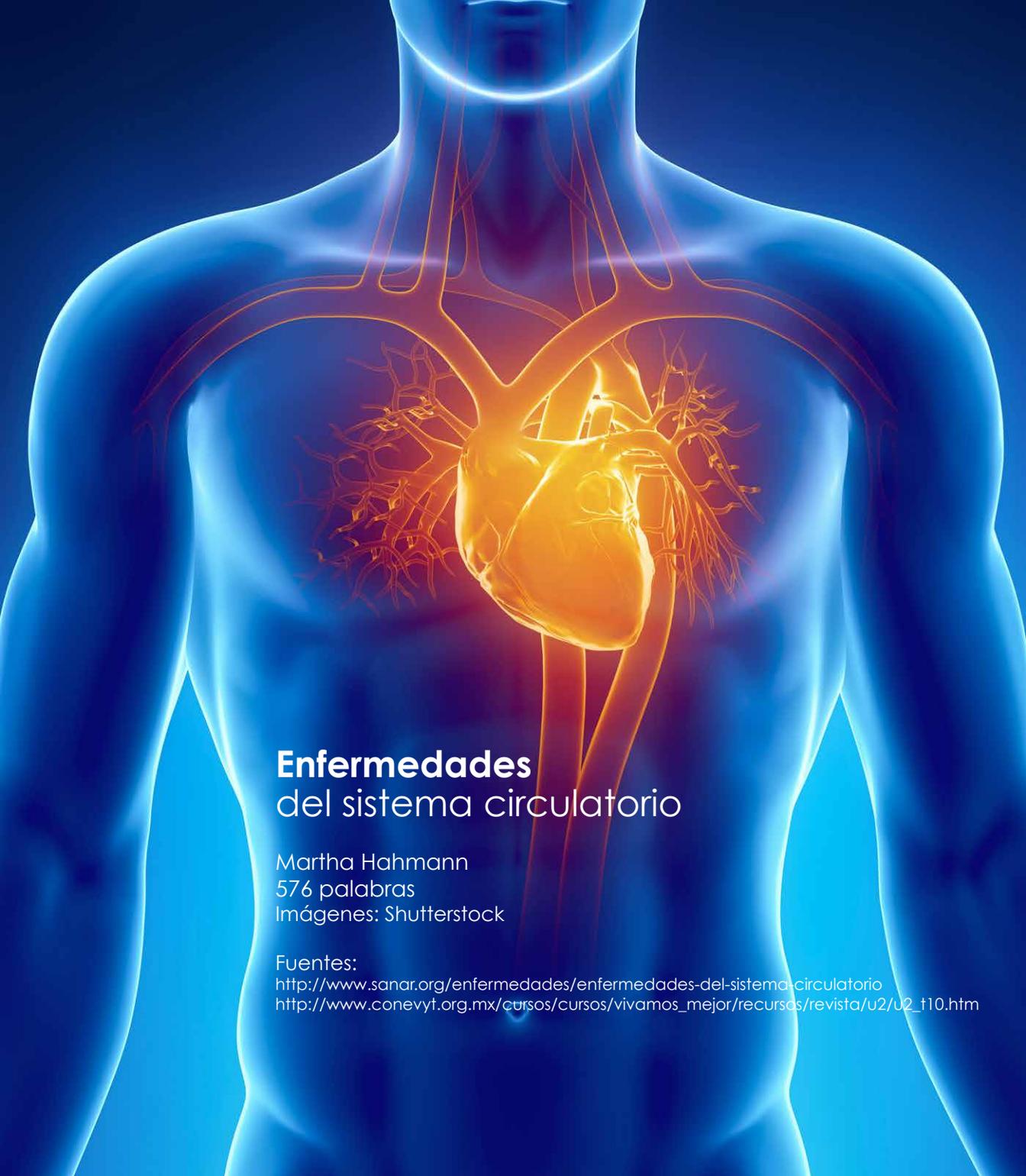


## 4. Ataque cardíaco

Consiste en el bloqueo de las arterias que transportan la sangre y oxígeno a los órganos. También ocurre cuando una arteria coronaria se bloquea y se obstruye la circulación de sangre al corazón. Al no recibir el oxígeno que la sangre lleva, los músculos que forman el corazón se dañan y dejan de funcionar. Como consecuencia, la persona que sufrió el infarto puede tener graves lesiones o morir.

Una de las principales causas de los infartos es la arterioesclerosis, que se agrava por fumar, por hipertensión, diabetes, obesidad y estrés. Los infartos son más frecuentes en los hombres que en las mujeres, aunque esto no quiere decir que las mujeres no deben cuidarse igual que los hombres.





## Enfermedades del sistema circulatorio

Martha Hahmann  
576 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)