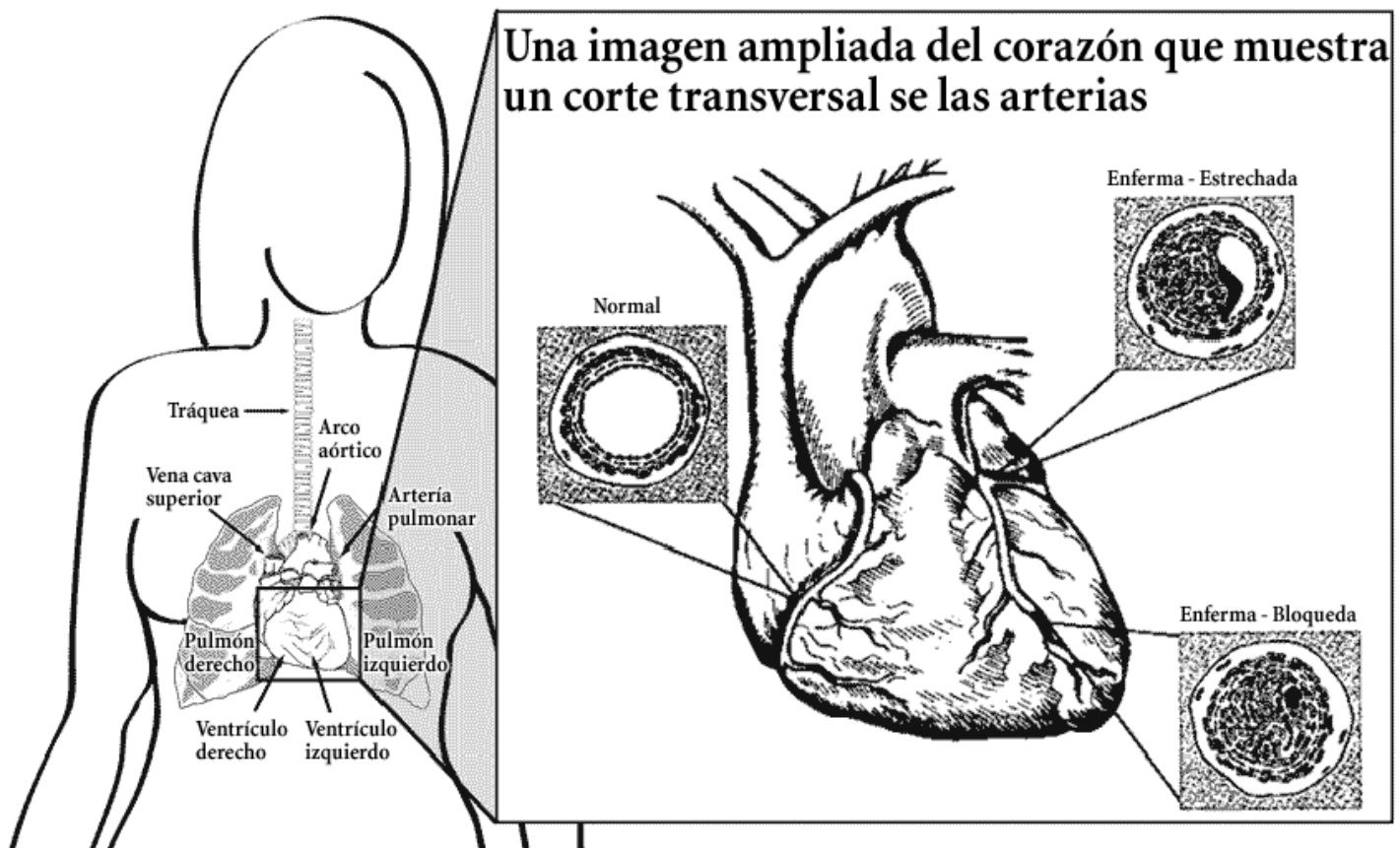




Preguntas frecuentes acerca de la aterosclerosis

¿Qué es la aterosclerosis?

La aterosclerosis es la acumulación de depósitos adiposos llamados *placa* en el interior de las paredes de las *arterias*. Las arterias son vasos sanguíneos que transportan oxígeno y sangre al corazón, cerebro y otras partes del cuerpo. A medida que se acumula la placa en la arteria, ésta se estrecha gradualmente y después se obstruye. Conforme más y más se estrecha una arteria, menos sangre puede pasar. La arteria también puede volverse menos elástica (a esto se le denomina “endurecimiento de las arterias.”) La aterosclerosis es la causa principal de un grupo de enfermedades denominadas enfermedades *cardiovasculares* – enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos.



Fuente que proporcionó la imagen ampliada: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

La aterosclerosis puede provocar obstrucciones en las arterias en cualquier parte del cuerpo. Cuando se ven afectadas las arterias del corazón, podría ocurrir una *angina de pecho* (dolor en el pecho) o ataque cardíaco. Si se afectan las arterias de la pierna, podría ocurrir entonces dolor en la pierna. La aterosclerosis de las arterias del cerebro puede ocasionar un derrame cerebral.

Ésta es una enfermedad común en los Estados Unidos. Con frecuencia comienza en la niñez y a través de los años pueden estrecharse o bloquearse las arterias.

¿Qué es la placa?

La placa es una combinación de colesterol, otras sustancias adiposas (de grasa), calcio y componentes de la sangre que se adhiere al interior de las paredes de las arterias. Una coraza, o cicatriz dura, cubre la placa. Esta placa tiene varios tamaños y formas. Algunas placas son frágiles y pueden romperse o reventarse. Cuando sucede esto, se forman coágulos de sangre dentro de las arterias. Si el coágulo obstruye la arteria en su totalidad, el flujo sanguíneo se detendrá por completo. Esto es lo que sucede en la mayoría de los ataques cardíacos y derrames cerebrales.

¿Qué ocasiona que se forme placa en las arterias?

A pesar de que muchos factores de riesgo son bien sabidos, se desconocen las causas exactas de la aterosclerosis. Demasiado colesterol en la sangre, daños e inflamación de las paredes de las arterias parecen jugar papeles importantes en la acumulación de placa. Los investigadores están estudiando por qué y cómo se dañan las arterias, cómo se forma y modifica la placa a través de los años, y por qué puede romperse y provocar la formación de coágulos de sangre. Podría haber otros factores que pudieran resultar significativos como causantes de la aterosclerosis.

¿Cuáles son los síntomas de la aterosclerosis?

Normalmente no hay síntomas hasta que una o más arterias están tan obstruidas con placa, que se reduce drásticamente el flujo de sangre. Esta reducción en el flujo de sangre y oxígeno a algunas partes del cuerpo (como el corazón), se denomina *isquemia* y puede ocasionar dolor o molestias. Algunas personas no tienen síntomas hasta que se forma un coágulo de sangre que obstruye por completo una arteria ya estrechada, y causa un ataque cardíaco o derrame cerebral.

Los síntomas que usted tendrá dependerán de cuáles arterias se encuentran gravemente obstruidas y qué parte del cuerpo resulta afectada por la reducción en el flujo de sangre.

- Si resultan afectadas las arterias que transportan sangre al músculo del corazón, usted tendrá una *enfermedad de las arterias coronarias (EAC.)* Puede tener un dolor en el pecho llamado *angina de pecho*, que se presenta cuando se esfuerza demasiado y desaparece cuando descansa. También podría tener un ataque cardíaco.
- Si resultan afectadas las arterias que transportan sangre al cerebro, usted tendrá una *enfermedad cerebrovascular*. Podría tener un *ataque isquémico transitorio (AIT)* o un derrame cerebral.
- Si resultan afectadas las arterias que transportan sangre a las piernas, usted tendrá una *enfermedad arterial periférica (EAP.)* Cuando camina puede sentir un dolor denominado *claudicación intermitente* en los músculos de la pantorrilla o muslo. Este dolor desaparece cuando se detiene y descansa.

Todas estas condiciones son graves y no deben ignorarse. También pueden bloquearse con placa las arterias que transportan sangre a los intestinos, riñones y otros órganos. Esto puede provocar una emergencia médica similar al ataque cardíaco o derrame cerebral. La aterosclerosis también puede ocasionar disfunción eréctil en los hombres.

¿Qué factores de riesgo incrementan las probabilidades de tener aterosclerosis?

Los siguientes factores de riesgo pueden incrementar las probabilidades de tener aterosclerosis:

- tener el nivel de *colesterol* elevado en la sangre, en especial niveles elevados de LBD (“colesterol malo”) y reducidos de LAD (“colesterol bueno”).)
- la edad y ser del sexo masculino (las mujeres resultan más afectadas después de la *menopausia*.)
- tener familiares cercanos con enfermedades cardíacas o que tuvieron un derrame cerebral a edades relativamente tempranas
- tener hipertensión sanguínea
- tener diabetes
- fumar
- tener problemas para controlar el estrés
- ser obeso
- ser inactivo físicamente

Mientras más factores de riesgo tenga, mayores serán las probabilidades de que tenga aterosclerosis. Hable con su médico acerca de los riesgos de tener aterosclerosis y enfermedades cardíacas.

¿Cómo se diagnostica la aterosclerosis?

Si no tiene ningún síntoma o no se le ha diagnosticado una enfermedad cardiovascular, será difícil señalar si sus arterias se están obstruyendo con placa. Pero si usted tiene colesterol elevado en la sangre, sobrepeso y hace poco ejercicio, fuma o tiene otros factores de riesgo, hay muchas probabilidades de que tenga aterosclerosis. Con el tiempo, puede provocar una enfermedad cardíaca, derrame cerebral u otros problemas.

Existen diversas pruebas utilizadas por los doctores para diagnosticar las enfermedades cardíacas, entre ellas se encuentran las pruebas de sangre, los *electrocardiogramas (ECG)*, las pruebas de esfuerzo, la *angiografía coronaria*, el *ultrasonido* y las *tomografías computarizadas (TC)*. Si tiene un alto riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular, su médico puede recomendarle que se haga una prueba.

Los investigadores están analizando nuevos instrumentos para ayudar a descubrir la enfermedad cardiovascular en etapas más tempranas, antes que los síntomas aparezcan. Por ejemplo, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre está patrocinando un estudio de diez años llamado Estudio Multiétnico de Aterosclerosis (MESA por sus siglas en inglés.) El estudio MESA ayudará a mostrar qué factores de riesgo predecirán mejor futuras enfermedades cardíacas en los hombres y mujeres, así como en ciertos grupos étnicos.

¿Cuál es el tratamiento a seguir en el caso de la aterosclerosis?

Si su aterosclerosis provoca síntomas, estos síntomas (como sería la angina de pecho) pueden tratarse. Las medicinas normalmente son el primer paso en el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. Otros tratamientos contemplan procedimientos como la *angioplastia* para abrir las arterias obstruidas y la cirugía, como la cirugía de revascularización o derivación (bypass surgery.)

Si tiene hipertensión sanguínea, diabetes o colesterol elevado en la sangre, también pudieran tratarse estas condiciones. Reducir su nivel de colesterol en la sangre puede retrasar, detener o incluso revertir la acumulación de placa. También la reducción del colesterol puede disminuir el colesterol contenido en placas inestables para hacerlas más estables y menos propensas a rupturas.

Una de las maneras más importantes de tener arterias más saludables es hacer cambios en el estilo de vida. Siga una dieta saludable y combínela con actividad física regular, no fume y pierda peso si tiene sobrepeso. Si tiene hipertensión sanguínea, colesterol elevado en la sangre o diabetes, siga su plan de tratamiento. Hacer cambios en el estilo de vida también puede ayudar a controlar estos problemas de salud.

¿Puedo prevenir o revertir la aterosclerosis?

Sí. Usted no puede hacer nada con respecto a sus genes, género o edad, pero puede adoptar un estilo de vida saludable.

- Mantenga un peso saludable y evite subir de peso con la edad.
- Haga mucho ejercicio con regularidad – durante al menos 30 minutos, la mayor parte de los días de la semana.
- Siga una dieta sana, baja en grasas saturadas y con gran cantidad de fruta y vegetales.
- Si tiene el nivel de colesterol elevado en la sangre o hipertensión sanguínea, es posible que necesite medicamentos para reducirlos. Siga estrictamente su plan de tratamiento.
- Si tiene diabetes, siga su plan de tratamiento.
- Si fuma, deje de hacerlo.
- Si el estrés es un problema, encuentre maneras de reducirlo o controlarlo.

Hable con su médico acerca de las medidas que puede tomar para reducir el riesgo de la aterosclerosis y las enfermedades cardiovasculares.

Para obtener más información...

Para obtener más información acerca de la aterosclerosis, comuníquese con el Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer (NWHIC por sus siglas en inglés) al (800) 994-9662 (WOMAN) o las organizaciones siguientes:

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI por sus siglas en inglés)

Número(s) telefónico(s): (301) 592-8573

Dirección en Internet: <http://www.nhlbi.nih.gov/index.htm>

La Verdad Acerca del Corazón de la Mujer

Campaña Nacional para Conocimiento por parte de las Mujeres acerca de las Enfermedades Cardiacas
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI)

Dirección en Internet: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/hearttruth/index.htm>

Programa Nacional Educativo sobre el Colesterol

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI)

Dirección en Internet: <http://www.nhlbi.nih.gov/chd/>

Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Derrames Cerebrales

Número(s) telefónico(s): (800) 352-9424

Dirección en Internet: <http://www.ninds.nih.gov/>

Asociación Americana del Corazón

Número(s) telefónico(s): (800) -242-8721

Dirección en Internet: <http://www.americanheart.org>

Asociación Nacional del Derrame Cerebral

Número(s) telefónico(s): (800) 787-6537

Dirección en Internet: <http://www.stroke.org/>

Colegio Americano de Cardiología

Número(s) telefónico(s): (800) 253-4636

Dirección en Internet: <http://www.acc.org/>

Todo el material contenido en las Preguntas Frecuentes carece de restricciones de derechos de autor y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina de Salud de las Mujeres. Se agradecerá citar la fuente.

Octubre de 2002