

# Guía de Salud Cardiológica

Información y cuidados  
para tu corazón



# ÍNDICE

## Salud Cardiológica

Información y cuidados para tu corazón

Introducción

Pág.

03



Enfermedades  
cardiovasculares  
comunes

Pág.

04



Factores  
de riesgo

Pág.

05



Estilo de Vida y  
Prevención

Pág.

06



Procedimientos  
de Alta  
Complejidad

Pág.

09



Apps de salud  
cardiovascular

Pág.

11



Podcasts  
sobre salud  
cardiovascular

Pág.

12



# INTRODUCCIÓN

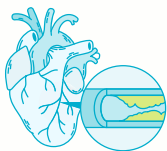
La salud de nuestro corazón es fundamental para una vida plena y activa. Las enfermedades cardiovasculares representan una de las principales causas de mortalidad en el mundo, pero muchas de ellas pueden prevenirse con hábitos saludables y un cuidado constante. En esta guía, queremos acompañarte en el camino hacia una mejor salud cardiovascular, brindándote información clara y accesible sobre las enfermedades más comunes, los factores de riesgo y cómo mantener un estilo de vida que promueva el bienestar de tu corazón.

Es crucial entender que pequeñas acciones diarias pueden hacer una gran diferencia. Desde una alimentación balanceada y la práctica regular de ejercicio, hasta el manejo del estrés y la eliminación de hábitos perjudiciales como el tabaquismo, cada paso cuenta. Te invitamos a descubrir en estas páginas consejos prácticos y recomendaciones médicas que te ayudarán a tomar decisiones informadas y responsables para cuidar de tu salud cardiovascular y la de tus seres queridos. Juntos, podemos construir un futuro con menos enfermedades del corazón y más momentos felices.

**Auna, transformando  
la salud**

# ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES COMUNES

Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos que representan una de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial. Estos tienen algunas características y síntomas a los que debemos estar atentos para cualquier prevención.



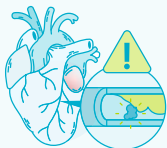
## Enfermedad coronaria

### Descripción

Acumulación de placa en las arterias coronarias, lo que reduce el flujo sanguíneo al corazón.

### Síntomas comunes

Dolor o malestar en el pecho, dificultad para respirar, fatiga.



## Infarto agudo de miocardio

### Descripción

Bloqueo repentino del flujo sanguíneo al corazón, causando daño al músculo cardíaco.

### Síntomas comunes

Dolor intenso en el pecho, sudoración, náuseas, mareos, dificultad para respirar.



## Insuficiencia cardíaca

### Descripción

Incapacidad del corazón para bombear suficiente sangre al cuerpo.

### Síntomas comunes

Fatiga, hinchazón en piernas y tobillos, dificultad para respirar, tos persistente.



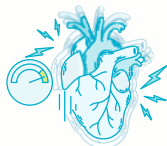
## Arritmias

### Descripción

Latidos cardíacos irregulares debido a problemas en el sistema eléctrico del corazón.

### Síntomas comunes

Palpitaciones, mareos, desmayos, dificultad para respirar, dolor en el pecho.



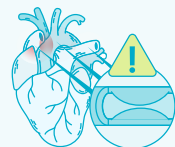
## Hipertensión arterial

### Descripción

Presión arterial elevada crónica que puede dañar los vasos sanguíneos y órganos vitales.

### Síntomas comunes

Dolor de cabeza, visión borrosa, mareos, fatiga, sangrado nasal ocasional.



## Enfermedades de las válvulas cardíacas

### Descripción

Problemas en una o más de las válvulas del corazón que pueden interferir con el flujo sanguíneo adecuado.

### Síntomas comunes

Fatiga, hinchazón en tobillos, palpitaciones, dolor en el pecho, dificultad para respirar.



# FACTORES DE RIESGO

Existen diversos factores o condiciones que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. Identificarlos y gestionarlos adecuadamente te ayudará prevenir problemas graves de salud. ¡Pon atención!



## Factores de riesgo modificables

Son aquellos que se pueden cambiar con hábitos saludables. Incluir una dieta equilibrada, realizar ejercicio regularmente, dejar de fumar y controlar la presión arterial y el colesterol son claves para reducir estos riesgos.

La obesidad y el consumo excesivo de alcohol también son factores modificables importantes.

## Factores de riesgo no modificables

Estos factores no se pueden alterar. La edad avanzada, el sexo (los hombres tienen mayor riesgo) y la historia familiar de enfermedades cardíacas son ejemplos.

Conocer estos factores permite tomar precauciones adicionales.

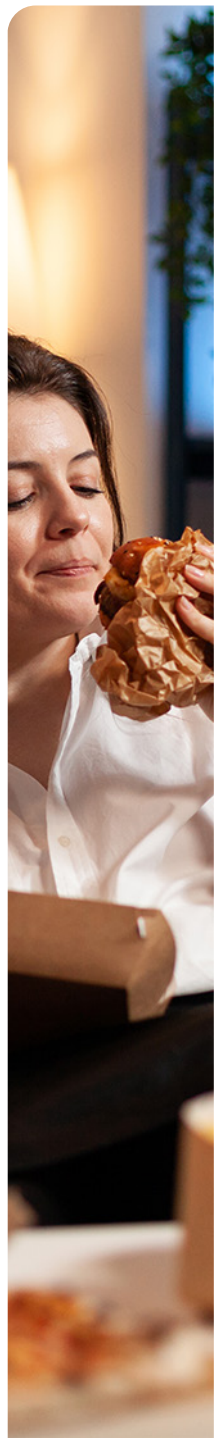


## Importancia del control de los factores de riesgo

Controlar los factores de riesgo es esencial para prevenir enfermedades cardiovasculares.

La identificación temprana y la intervención adecuada pueden reducir la incidencia de eventos cardíacos graves como infartos.

La educación y las revisiones médicas periódicas son fundamentales para mantener la salud del corazón.



# ESTILO DE VIDA Y PREVENCIÓN

Ahora que conoces los factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, te presentamos los hábitos en tu vida y los chequeos más elementales para estar prevenido y alerta ante estos problemas de salud.

## Pruebas y estudios diagnósticos

Es importante mantener un monitoreo constante de tu salud cardiovascular, sobre todo si te encuentras en una edad avanzada o tienes antecedentes familiares sobre estas enfermedades. Para ello, son básicas las siguientes pruebas.

Prueba Cardíaca	¿En qué consiste?	¿Para qué sirve?
<b>Electrocardiograma (ECG)</b>	Registra la actividad eléctrica del corazón a través de electrodos colocados en la piel.	Dolor o malestar en el pecho, dificultad para respirar, fatiga.
<b>Ecocardiograma</b>	Utiliza ondas sonoras para crear imágenes del corazón.	Dolor intenso en el pecho, sudoración, náuseas, mareos, dificultad para respirar.
<b>Prueba de esfuerzo</b>	Monitoriza el corazón durante el ejercicio físico.	Fatiga, hinchazón en piernas y tobillos, dificultad para respirar, tos persistente.
<b>Monitor Holter</b>	Registro continuo del ECG durante 24-48 horas.	Palpitaciones, mareos, desmayos, dificultad para respirar, dolor en el pecho.
<b>Cateterismo cardíaco</b>	Introducción de un catéter en las arterias coronarias.	Dolor de cabeza, visión borrosa, mareos, fatiga, sangrado nasal ocasional.
<b>Tomografía computarizada (TAC) cardíaca</b>	Utiliza rayos X para obtener imágenes detalladas del corazón y sus vasos sanguíneos.	Fatiga, hinchazón en tobillos, palpitaciones, dolor en el pecho, dificultad para respirar.
<b>Resonancia magnética cardíaca (RMC)</b>	Utiliza campos magnéticos y ondas de radio para crear imágenes detalladas del corazón.	Fatiga, hinchazón en tobillos, palpitaciones, dolor en el pecho, dificultad para respirar.



## ¿Sabías que...?

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en el mundo, cobrando aproximadamente 17.9 millones de vidas cada año. **Por eso, ¡la prevención es indispensable!**



### Alimentación saludable:

Una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y granos enteros, ayuda a mantener un corazón sano y prevenir enfermedades cardiovasculares.

Aprende más sobre el tema en **nuestra guía de Nutrición**

**¡Descárgala aquí!**

### Importancia del ejercicio físico:

La actividad física regular fortalece el corazón y mejora la circulación. Solo 30 minutos al día pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Descubre más sobre su importancia con **nuestra guía de deporte saludable**

**¡Descárgala aquí!**



### Control del estrés y la salud mental:

Manejar el estrés con técnicas como la meditación y el yoga reduce la presión arterial y disminuye el riesgo de eventos cardíacos.

Conoce más en **nuestra guía de Salud Mental y Cáncer**

**¡Descárgala aquí!**

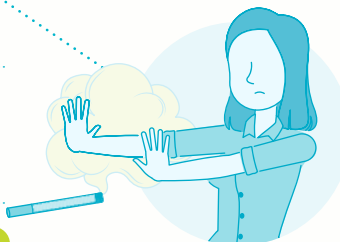


### Evitar el tabaquismo y el alcohol en exceso:

El tabaco y el consumo excesivo de alcohol aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas. Dejar de fumar y moderar el consumo de alcohol son pasos esenciales para proteger el corazón

Infórmate sobre los daños que causa el tabaco en **nuestra guía de Cáncer de Pulmón**

**¡Descárgala aquí!**



## Planificación de emergencias

Estar preparado para una emergencia cardíaca puede salvar vidas y reducir el daño al corazón. Ante una situación como esta, conocer los signos de advertencia, tener acceso inmediato a ayuda y saber cómo actuar rápidamente son aspectos muy importantes. ¡Ten en cuenta lo siguiente!



### Reconocimiento de signos

Conocer los signos de un ataque cardíaco, como dolor en el pecho y dificultad para respirar, es vital para actuar rápidamente.

### Acceso a los números de emergencia

El SAMU cuenta con el 106, los bomberos con el 116 y por ser asegurado AÚNA tienes un canal exclusivo para sentirte más seguro, llamando al **(01) 680-6800**.



### Localización del hospital más cercano

Conocer la ubicación del hospital o clínica más cercano y tener un plan de transporte reduce el tiempo de respuesta.



### Capacitación en RCP y uso de DEA

La formación en reanimación cardiopulmonar (RCP) y el uso de desfibriladores externos automáticos (DEAs) puede ser vital durante un paro cardíaco.



### Educación continua

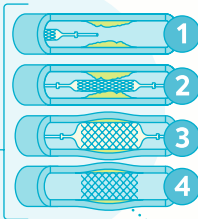
Mantenerse informado y preparado, mejora la respuesta a emergencias cardíacas y la supervivencia.





# PROCEDIMIENTOS DE ALTA COMPLEJIDAD

Ahora que conoces los factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, te presentamos los hábitos en tu vida y los chequeos más elementales para estar prevenido y alerta ante estos problemas de salud.

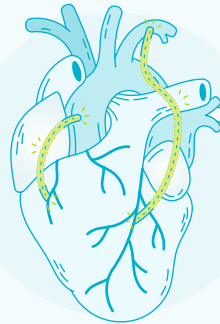


## Angioplastia

Procedimiento para mantener permeable el flujo de las arterias coronarias bloqueadas usando un balón que se infla dentro del vaso para restaurar el flujo sanguíneo.

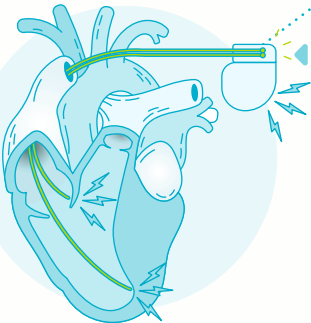
## Bypass coronario

Cirugía que crea un nuevo camino para que la sangre llegue al corazón, utilizando un vaso sanguíneo de otra parte del cuerpo para sortear una arteria bloqueada.

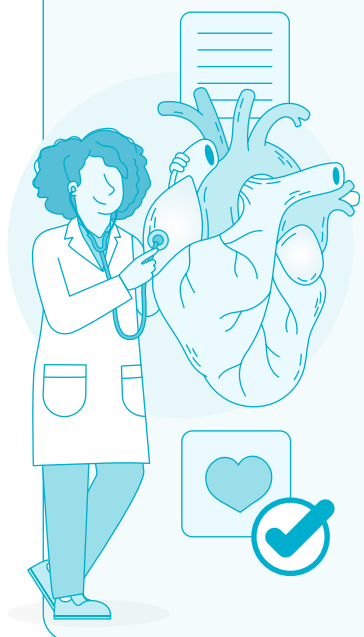


## Implantación de marcapasos

Dispositivo implantado bajo la piel del pecho que ayuda a controlar los ritmos cardíacos anormales, enviando impulsos eléctricos al corazón para mantener un ritmo adecuado.



## ¿Qué considerar antes de una cirugía al corazón?



Antes de una cirugía, es normal tener preocupaciones y preguntas.

Para que todo salga lo mejor posible, asegúrate de haber tenido una evaluación médica completa y de hablar abiertamente con tu médico sobre tus medicamentos y alergias.

Seguir las instrucciones preoperatorias, como el ayuno, es crucial.

También es conveniente planificar el cuidado postoperatorio, incluyendo el apoyo emocional y la rehabilitación, lo cual te ayudará en una recuperación exitosa.

No dudes en expresar tus preocupaciones y pedir toda la información necesaria para sentirte tranquilo y preparado.

## ¿Cómo se da la rehabilitación cardiaca?



La rehabilitación cardiaca es un programa integral diseñado para ayudarte a recuperarte después de un evento cardíaco.

Incluye ejercicio supervisado, educación sobre hábitos saludables, y apoyo emocional para ayudarte a volver a tu vida cotidiana.

Es normal sentir ansiedad sobre la recuperación, pero el programa se adapta a tus necesidades y capacidades, asegurando un progreso seguro y efectivo.

Participar en la rehabilitación cardiaca puede mejorar tu fuerza física y mental, reducir el riesgo de futuros problemas cardíacos y aumentar tu confianza en la vida diaria.



# APPS DE SALUD CARDIOVASCULAR

Te presentamos algunos recursos que pueden ayudarte a cuidar tu salud cardiovascular. ¡Búscalos en tu smartphone o en dispositivos compatibles!

## Cardio Journal - Blood Pressure Log



Cardio Journal es una aplicación fácil de usar que te permite registrar y monitorear tu presión arterial mediante gráficos y estadísticas detalladas para ayudarte a seguir tus progresos y comprender mejor tu salud cardiovascular.



## MyFitnessPal



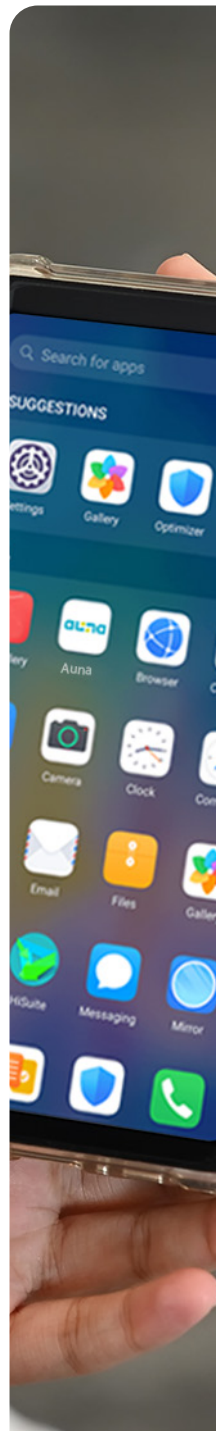
MyFitnessPal es una aplicación popular que no solo te ayuda a contar calorías y registrar tus alimentos, sino que también ofrece funciones para monitorear tu actividad física y mejorar tu salud cardiovascular.



## Cardio: Heart Rate Monitor



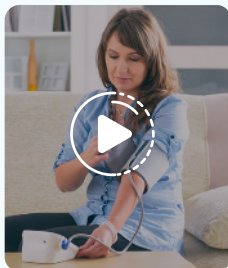
Cardio es una aplicación innovadora que utiliza la cámara de tu smartphone para medir tu frecuencia cardíaca. Además de registrar tus datos, ofrece gráficos y estadísticas sobre tu ritmo cardíaco en reposo y durante el ejercicio.



# PODCASTS SOBRE SALUD CARDIOVASCULAR

Te compartimos algunos podcasts que te ayudarán a estar más informado y prevenido sobre temas relacionados a la salud cardiovascular

## Los riesgos y tratamientos de la hipertensión arterial



En este episodio de nuestro Podcast Auna, los doctores Jorge Mispireta y Carlos Alayo abordan diversos detalles sobre la hipertensión, como la prevención y el tratamiento de esta enfermedad.

 43 min 46 seg 

## ¿Por qué es MUCHO MEJOR una vida sin cigarro?



El hábito de fumar es una de las principales causas de infartos y otros problemas cardiovasculares. En este episodio de nuestro Podcast Auna, te contamos todos los motivos por los que vale la pena dejar el cigarrillo.

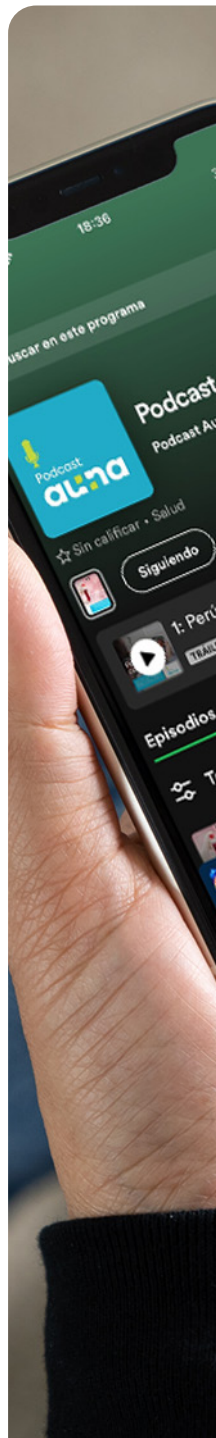
 13 min 00 seg 

## Reanimación Cardiopulmonar Intra Hospitalaria



En este episodio del podcast Emergencia 24-7, especialistas explican las últimas investigaciones sobre la reanimación cardiopulmonar. ¡Esta información puede salvar tu vida o la de un ser querido!

 44 min 00 seg 



1

## Enfermedad de las arterias coronarias

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/coronary-artery-disease/symptoms-causes/syc-20350613>

2

## ¿Cómo se diagnostica un infarto de corazón?

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/infarto-miocardio#:~:text=El%20infarto%20de%20miocardio%20se,la%20espalda%20o%20al%20cuello>

3

## Signos de alerta

[https://www.heartfailrematters.org/es/signos-de-alarma/signos-de-alerta/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwqre1BhAqEiwA7g9QhshxVzKpnTqlwFepBLZnkPAFrshonn-FJO-WnK8fRPHfadLT\\_jBlwBoCj2wQAvD\\_BwE](https://www.heartfailrematters.org/es/signos-de-alarma/signos-de-alerta/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwqre1BhAqEiwA7g9QhshxVzKpnTqlwFepBLZnkPAFrshonn-FJO-WnK8fRPHfadLT_jBlwBoCj2wQAvD_BwE)

4

## ¿Qué se siente al tener fibrilación auricular?

[https://www.afibmatters.org/es/que-debo-saber/que-se-siente-al-tener-fibrilacion-auricular/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwqre1BhAqEiwA7g9QhshxVzKpnTqlwFepBLZnkPAFrshonn-FJO-WnK8fRPHfadLT\\_jBlwBoCj2wQAvD\\_BwE](https://www.afibmatters.org/es/que-debo-saber/que-se-siente-al-tener-fibrilacion-auricular/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwqre1BhAqEiwA7g9QhshxVzKpnTqlwFepBLZnkPAFrshonn-FJO-WnK8fRPHfadLT_jBlwBoCj2wQAvD_BwE)

5

## Enfermedad de las válvulas cardíacas

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-valve-disease/symptoms-causes/syc-20353727>

6

## Pruebas cardíacas

<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/estudios-cardiacos>

7

## Enfermedades cardiovasculares

[https://www.who.int/es/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1)



¿Sabías que  
tu estilo de vida **puede**  
impactar en tu salud?



Ahora con nuestro **Test de Bienestar Auna**, completando un breve cuestionario, podrás saber si cuentas con algún factor de riesgo en tu salud.



Según tus resultados, recibirás mensajes personalizados con los **pasos que debes seguir** para obtener un estilo de vida más saludable.

No olvides que tus respuestas y resultados **son confidenciales**.

**Responde el test**

# Protégete con **Auna Salud 7 vidas**

**Y obtén hasta 100%  
de cobertura**  
ante situaciones de alto riesgo <sup>(1)(2)</sup>



Protégete en: [afiliate.auna.pe](https://afiliate.auna.pe)

Auna Salud 7 vidas hace referencia al programa Eventos Críticos 7 vidas de Oncosalud S.A.C. RUC: 20101039910.

(1) El programa ofrece cobertura, hasta el 100%, en prestaciones de alta complejidad detalladas en el contrato, según las condiciones del plan contratado. (2) Las coberturas del programa cuentan con periodos de carencia y/o espera detallados en el contrato.