Tratamiento y seguimiento médico

Una vez diagnosticada una enfermedad cardiovascular:

✔ Sigue estrictamente el tratamiento médico (medicamentos, cambios de hábitos).

✔ Acude a los controles según indicación.

✔ No suspendas medicamentos sin orden del profesional de salud.

✔ Mide tu presión arterial y glucosa periódicamente.

✔ Si eres cuidador o familiar, acompaña con cariño y paciencia.

📌 **El control constante puede salvar tu vida o la de un ser querido.**

¡CUIDA TU CORAZÓN, CUIDAS TU VIDA!

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES NO AVISAN... PERO PUEDES ANTICIPARTE.

📍 Centro de Salud Las Mercedes – Caldas, Boyacá

PIC Plan de Intervenciones Colectivas

Municipio de Caldas Boyacá Administración Municipal 2024 - 2027

E.S.E. Centro de Salud Las Mercedes Caldas (Boy.)

Guía sobre ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

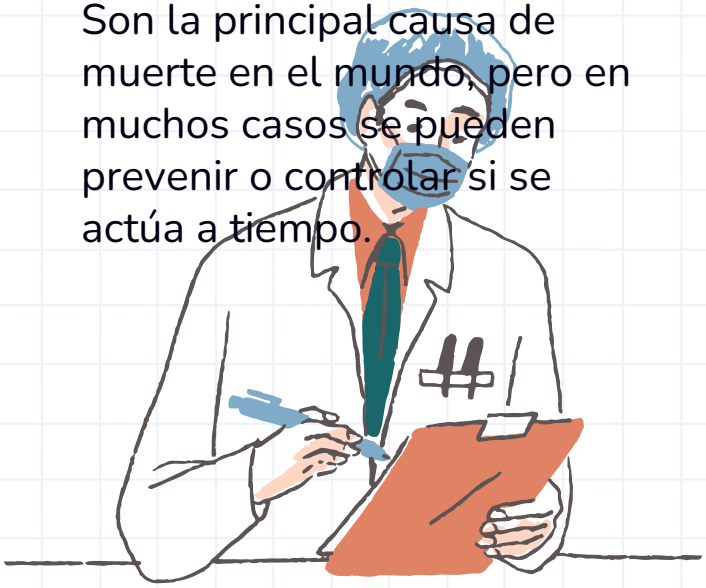
Prevención, signos de alarma, tratamiento y seguimiento



"¡Tu corazón te da señales... aprende a escucharlo!"

¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) afectan al corazón y los vasos sanguíneos.
Las más comunes son:
✔ Infarto agudo de miocardio (ataque al corazón)
✔ Accidente cerebrovascular (ACV o derrame cerebral)
✔ Insuficiencia cardíaca
✔ Hipertensión arterial
Son la principal causa de muerte en el mundo, pero en muchos casos se pueden prevenir o controlar si se actúa a tiempo.



¿Cómo prevenir enfermedades del corazón?

- Lleva una alimentación baja en sal, grasas y azúcares.
- Haz ejercicio al menos 30 minutos al día.
- Mantén un peso adecuado y revisa tu presión arterial regularmente.
- Evita el consumo de tabaco y alcohol.
- Controla enfermedades como la diabetes o el colesterol alto.
- Duerme bien y maneja el estrés.

💙 **Cuidar tu corazón también es parte del autocuidado.**

Signos de alarma y cuándo consultar



- Consulta de inmediato si presentas:
- ⚠ Dolor o presión en el pecho (como opresión o ardor)
- ⚠ Falta de aire o fatiga extrema sin causa aparente
- ⚠ Mareo, náuseas o sudoración fría repentina
- ⚠ Dolor que se irradia al brazo izquierdo, mandíbula o espalda
- ⚠ Ritmo cardíaco muy acelerado o irregular

👉 Estos pueden ser síntomas de infarto o problemas circulatorios graves.