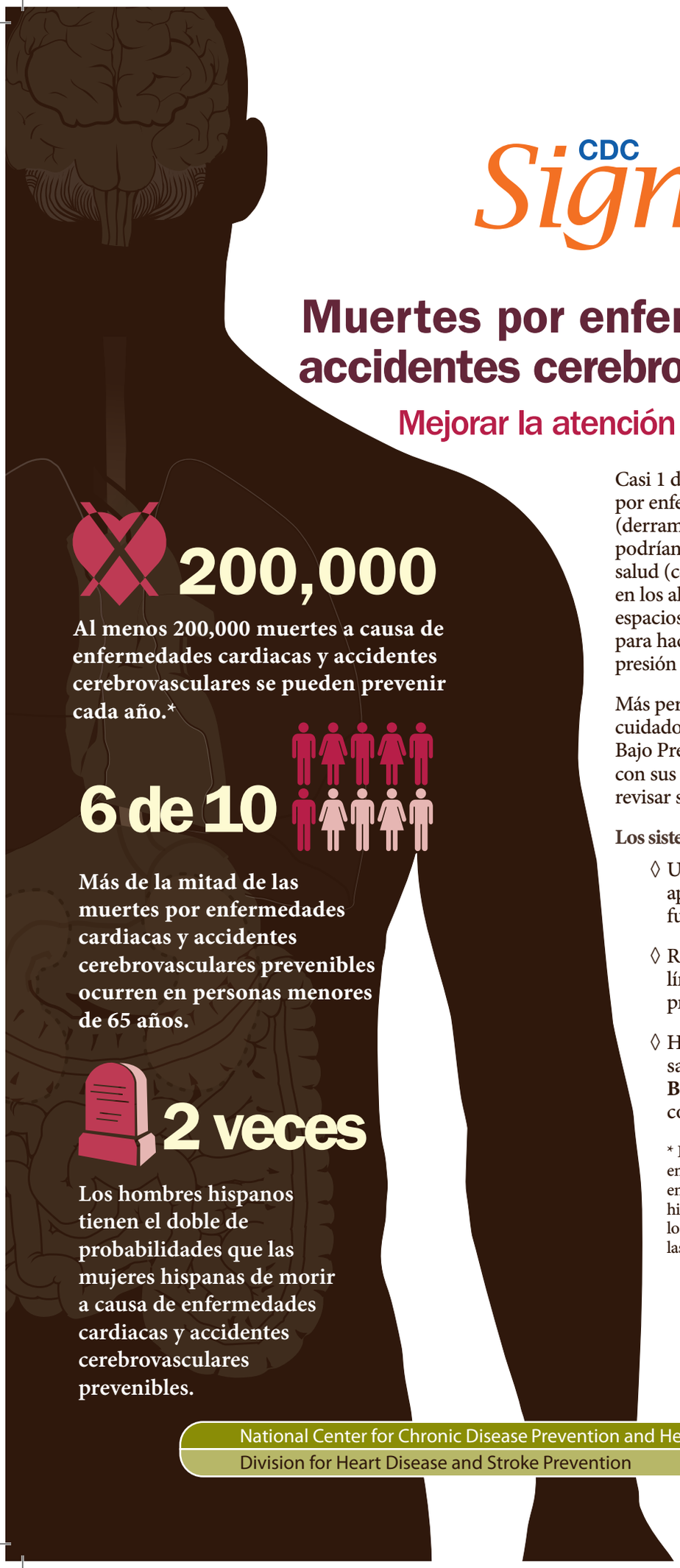
CDC
Signos vitales™
Septiembre de 2013

Muertes por enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares prevenibles

Mejorar la atención médica puede salvar más vidas



200,000

Al menos 200,000 muertes a causa de enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir cada año.*

6 de 10

Más de la mitad de las muertes por enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares prevenibles ocurren en personas menores de 65 años.

2 veces

Los hombres hispanos tienen el doble de probabilidades que las mujeres hispanas de morir a causa de enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares prevenibles.

Casi 1 de cada 3 muertes en los EE. UU. cada año es causada por enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares (derrames cerebrales). Al menos 200,000 de estas muertes se podrían haber evitado a través de cambios en los hábitos de salud (como dejar de fumar, más actividad física y menos sal en los alimentos); cambios en la comunidad con el fin de crear espacios más saludables para vivir (tales como lugares seguros para hacer ejercicio y áreas donde no se fume); y control de la presión arterial alta, el colesterol alto y la diabetes.

Más personas tendrán acceso a cobertura de atención médica y cuidados preventivos a través de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio. Los proveedores de atención médica deben hablar con sus pacientes en cada cita acerca de los hábitos saludables y revisar sus progresos.

Los sistemas y proveedores de atención médica también pueden:

- Usar registros médicos electrónicos para identificar y apoyar a los pacientes que necesitan ayuda para dejar de fumar, o que tienen presión arterial alta o colesterol alto.
- Remitir a los pacientes a recursos comunitarios, como líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar y programas de autocontrol de la presión arterial.
- Hablar con sus pacientes sobre el **ABCS** de la salud del corazón: **A**spirina cuando sea necesario, **B**uen control de la presión arterial, **C**ontrol del colesterol y **S**í a dejar de fumar.

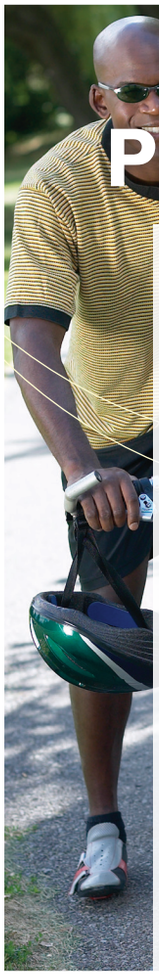
* Las muertes prevenibles se definen como aquellas causadas por enfermedad cardiaca isquémica, accidentes cerebrovasculares, enfermedad cardiaca reumática crónica y enfermedad cardiaca hipertensiva en personas menores de 75 años, aunque los cambios en los hábitos de salud y el sistema de atención médica pueden reducir las muertes en personas de todas las edades.

→ Vea la página 4

¿Quiere saber más? Visite

www **http://www.cdc.gov/vitalsigns**

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
Division for Heart Disease and Stroke Prevention



Problema

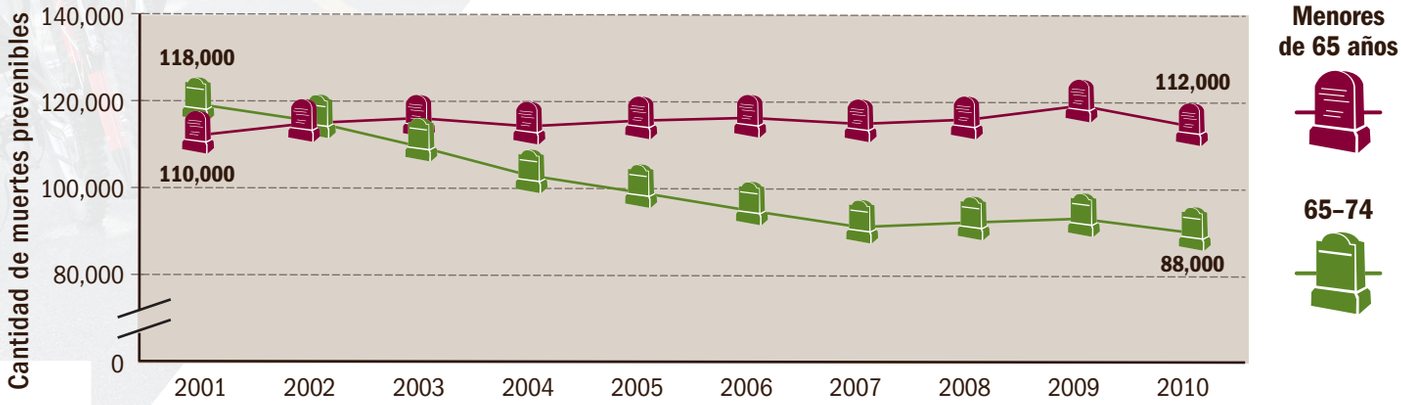
Muchas muertes causadas por enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares se pueden prevenir.

¿Qué sabemos acerca de las muertes por enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares que se pueden prevenir?

Las posibilidades de que usted muera a causa de enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares dependen de muchas cosas.

Edad: La cantidad de muertes prevenibles entre las personas menores de 65 años ha permanecido sin cambios; sin embargo, la cifra ha disminuido en personas de 65 a 74 años.

Se han hecho importantes avances, pero se necesita hacer más para seguir salvando vidas, en especial las de personas menores de 65 años

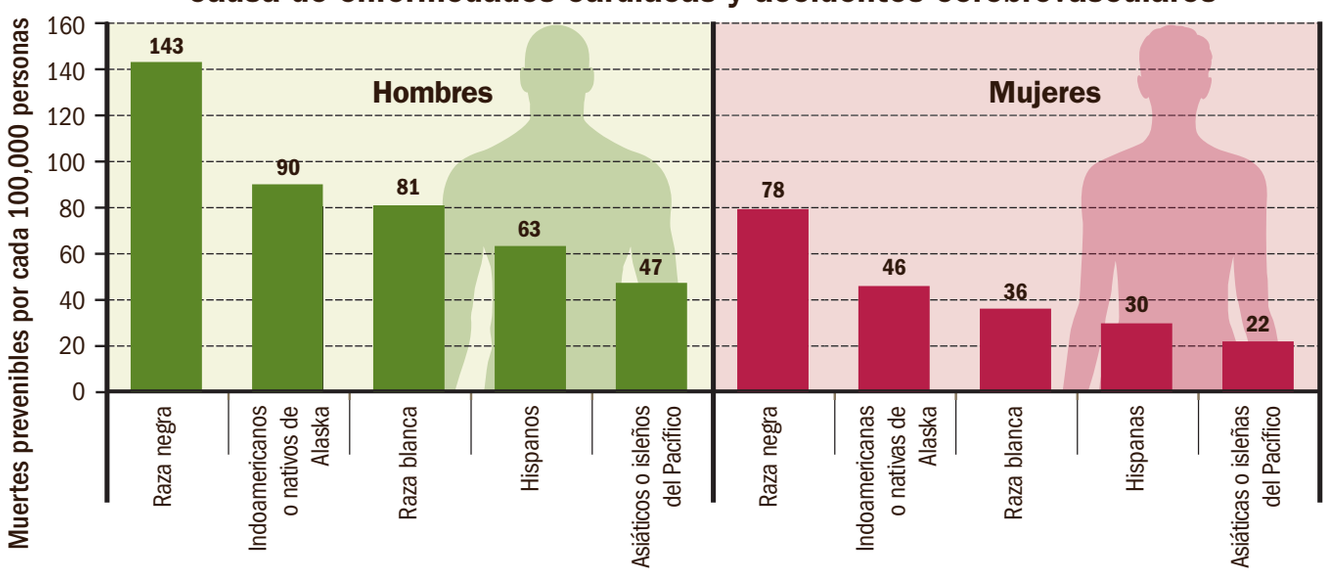


FUENTE: Sistema Nacional de Estadísticas Vitales, Oficina del Censo de los EE. UU., 2001-2010.

Raza o grupo étnico: Las personas de raza negra tienen casi el doble de probabilidades que las de raza blanca de morir antes de tiempo a causa de enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares.

Sexo: Los hombres tienen el riesgo de muerte más alto en todas las razas y los grupos étnicos. Los hombres de raza negra tienen el mayor riesgo.

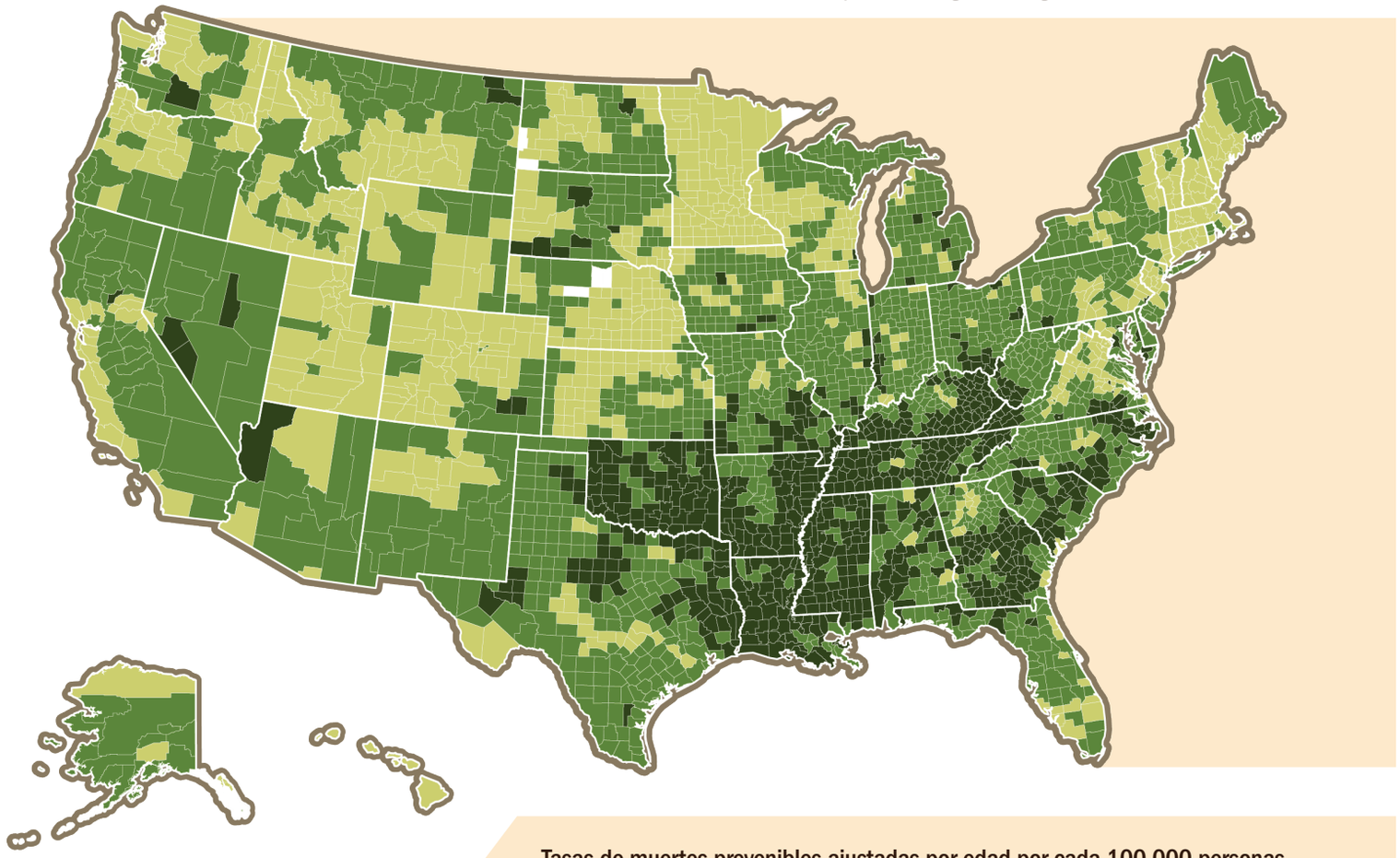
Los hombres de raza negra tienen el riesgo más alto de morir antes de tiempo a causa de enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares



FUENTE: Sistema Nacional de Estadísticas Vitales, Oficina del Censo de los EE. UU., 2010.

Lugar: El riesgo de muerte prevenible a causa de enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares varía por condado, incluso dentro del mismo estado.

Los condados en los estados del sur tienen el mayor riesgo en general



FUENTE: Sistema Nacional de Estadísticas Vitales, Oficina del Censo de los EE. UU., 2008-2010.

Vea más mapas en el Atlas interactivo de enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares: http://nccd.cdc.gov/DHDSPAtlas/

Casi 800,000 personas en los EE. UU. mueren cada año a causa de enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares. La mayoría de los principales factores de riesgo se pueden controlar o prevenir.

Factores de riesgo y medidas para controlarlos

Presión arterial alta: Póngase la meta de controlarla.

Colesterol alto: Trabaje con su médico para crear un plan de tratamiento con el fin de controlar su colesterol.

Diabetes: Trabaje con su médico para crear un plan de tratamiento con el fin de controlar su diabetes.

Consumo de tabaco: Si no fuma, no empiece a hacerlo. Si usted fuma, busque ayuda para dejar el tabaco.

Alimentación no saludable: Coma alimentos saludables, bajos en sodio y grasas trans, y muchas frutas y verduras frescas.

Falta de actividad física: La Dirección General de Servicios de Salud (Surgeon General) recomienda que los adultos hagan dos horas y media de ejercicios de intensidad moderada a la semana.

Obesidad: Haga lo posible para mantener un peso saludable.

Lo que se puede hacer

El gobierno federal hace lo siguiente:

◊ Facilita que los estadounidenses puedan pagar por atención médica preventiva periódica a través de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio.
www.healthcare.gov

◊ Lidera la iniciativa nacional Million Hearts™ para prevenir un millón de ataques cardiacos y accidentes cerebrovasculares para el año 2017.
millionhearts.hhs.gov

◊ Provee recursos a los 50 estados para abordar las enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardiacas y los accidentes cerebrovasculares.

◊ Encabeza campañas nacionales que abordan los factores de riesgo de las enfermedades cardiacas y los accidentes cerebrovasculares, tales como Weight of the Nation® y Consejos de Exfumadores.
www.cdc.gov/won
www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips

◊ Mide el progreso con respecto a los objetivos de Gente Saludable 2020.
www.healthypeople.gov/2020

Las compañías aseguradoras, los sistemas de salud y los proveedores de atención médica pueden:

◊ Usar registros médicos electrónicos para identificar y apoyar a los pacientes que necesitan ayuda para dejar de fumar, o que tienen presión arterial alta o colesterol alto.

◊ Utilizar indicadores nacionales de calidad que incluyan "controlar la presión arterial alta" para vigilar el progreso y llevar a cabo mejoras clínicas, como implementar atención médica en equipo. Aconsejar a los pacientes para que elijan estilos de vida saludables. Revisar el progreso de los pacientes y hablar con ellos.

◊ Recetar medicamentos para la presión arterial y el colesterol sin costo para el paciente o con bajos copagos.

◊ Remitir a los pacientes a recursos comunitarios, tales como líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar y programas de autocontrol de la presión arterial.

◊ Referir a los pacientes que no tengan seguro médico al Mercado de Seguros Médicos (Health Insurance Marketplace [cuidadodesalud.gov/es/]) a fin de que conozcan oportunidades para conseguir cobertura a un precio razonable.

Los departamentos de salud y las organizaciones comunitarias pueden:

◊ Trabajar con los sistemas de salud para vigilar los indicadores nacionales de calidad, que incluyan "controlar la presión arterial alta", y llevar a cabo mejoras de calidad, como innovaciones clínicas que incluyan atención en equipo.

◊ Instar a los sistemas de salud a que usen la tecnología de información de salud para identificar a los pacientes que tengan la presión arterial alta. Establecer sistemas de seguimiento para monitorear a esos pacientes.

◊ Promover las líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar, las áreas donde no se fume, los sectores donde sea seguro caminar y el acceso a alimentos saludables.

◊ Asociarse con hospitales para abordar problemas de atención médica en la comunidad y realizar un estudio de las necesidades de salud comunitaria para asegurar que las intervenciones lleguen a aquellos que más las necesitan.

Todos pueden:

◊ Hablar con su proveedor de atención médica acerca del **ABCS** de la salud del corazón.

◊ Buscar ayuda para dejar de fumar. Si no fuma, no comience.

◊ Tratar de hacer una caminata rápida de 10 minutos, 3 veces al día, 5 días a la semana.

◊ Tener una alimentación saludable para el corazón con más frutas y verduras, y menos sodio y grasas trans.

◊ Saber cuáles son los signos y síntomas de un ataque cardiaco y de un accidente cerebrovascular, y llamar al 9-1-1 de inmediato si los tiene.

Para más información:
Teléfono: 1-800-CDC-INFO (232-4636)
Línea TTY: 1-888-232-6348
Correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov
Web: www.cdc.gov
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
1600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30333
Fecha de publicación: 3 de septiembre de 2013

www http://www.cdc.gov/vitalsigns

www http://www.cdc.gov/mmwr

CS238906B | MLS-243036