



BOLETÍN INFORMATIVO

SALUD CARDIOVASCULAR Y FACTORES DE RIESGO



SALUD CARDIOVASCULAR Y FACTORES DE RIESGO



De acuerdo a datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte en el mundo, siendo la cardiopatía isquémica la responsable del 16% del total de dichos decesos.

Inclusive, en nuestro país, las enfermedades cardiovasculares constituyen el 35% del total de muertes, siguiendo la estadística a nivel mundial.

Compartimos algunos datos importantes:

- + El riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular (ECV) aumenta por una alimentación poco saludable, la cual se caracteriza por un bajo consumo de frutas y verduras y un consumo elevado de sal, azúcares y grasas. Una alimentación poco saludable contribuye a la obesidad y el sobrepeso, los que a su vez son factores de riesgo para el desarrollo de ECV.
- + Las personas que no hacen actividad física suficiente tienen entre un 20% y un 30% más de probabilidades de morir prematuramente que aquellas que hacen actividad física suficiente. Por tanto, la inactividad física es un factor de riesgo clave para la aparición de las ECV, cáncer y diabetes.
- + Se estima que la exposición a productos derivados del tabaco es responsable del 10% de todas las muertes ocasionadas por ECV.

¿QUÉ ES EL RIESGO CARDIOVASCULAR?

El riesgo cardiovascular se define como la probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular en un periodo definido de 10 años. Las enfermedades cardiovasculares pueden afectar al corazón (infarto, angina e insuficiencia cardiaca, etc.) y a otros órganos como el cerebro (hemorragia o infarto cerebral) o al riñón.

Los llamados factores de riesgo, son aquellas condiciones o características que aumentan la posibilidad de contraer alguna enfermedad. En su desarrollo, intervienen diversos factores, no sólo genéticos sino también los relacionados con hábitos y estilos de vida no saludables.

En el caso de los factores de riesgo cardiovascular, alguno de ellos, como la edad, el género y la historia familiar no se pueden cambiar, es decir, no son modificables. Otros, como el colesterol elevado, la hipertensión arterial, la diabetes, el tabaquismo, la obesidad, el sedentarismo y el estrés, son factores de riesgo modificables, que sí pueden ser prevenidos, tratados o modificados.

Es importante destacar que mientras más factores de riesgo se tenga, mayor es la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Por eso es fundamental que la educación para la salud apunte a evitar la adquisición de aquellas conductas que favorezcan el aumento del riesgo cardiovascular.

¿CUÁL ES EL RIESGO CARDIOVASCULAR?

Para calcular el riesgo cardiovascular, se tienen en cuenta los factores de riesgo y para ello es necesario realizar algunos controles de salud:

PRUEBAS	VALORES RECOMENDADOS
PRESIÓN ARTERIAL	menor a 140/90 mmHg
COLESTEROL TOTAL	menor a 200 mg/dl
GLUCOSA EN AYUNAS	entre 70-100 mg/dl
IMC: ÍNDICE DE GRASA CORPORAL (KG DE PESO)/(M DE ALTURA) ²	18,5 - 25



La OMS ha desarrollado una calculadora de riesgo cardiovascular que permite aproximar el riesgo de tener una enfermedad cardiovascular.

Para acceder a la misma ingresar en:

<https://www.paho.org/es/hearts-americas/calculadora-riesgo-cardiovascular>

SALUD CARDIOVASCULAR Y FACTORES DE RIESGO



¿CÓMO AUMENTA EL RIESGO CARDIOVASCULAR?

El sexo masculino, la edad y los antecedentes familiares son factores de riesgo que no podemos evitar pero existen otros factores de riesgo que podemos evitar y/o controlar:

1. Hipertensión arterial: La presión arterial alta hace que se nuestro corazón trabaje con más esfuerzo para bombear sangre al resto del cuerpo. De esta manera la cavidad inferior izquierda del corazón (ventrículo izquierdo) se engrosa lo cual aumenta el riesgo de ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y muerte cardíaca súbita.

2. Hipercolesterolemia: El excedente de colesterol en la sangre va depositándose en las paredes de las arterias obstruyendo así la circulación. Esto deteriora la circulación al punto de poder llegar al infarto de corazón o accidente cerebrovascular.

3. Hipercolesterolemia: Es el exceso de colesterol en sangre. Podemos hablar de dos tipos de colesterol: el colesterol bueno o HDL que transporta el exceso de colesterol al hígado para que sea eliminado y el colesterol malo que al unirse al LDL se deposita en las paredes de las arterias y forma las placas de ateroma. Cuanto más alto es el LDL tendremos más depósito de colesterol en las paredes de las arterias y mayor posibilidades de desarrollar enfermedad coronaria, ictus o y enfermedad arterial periférica.

4. Diabetes: Tanto si la producción de insulina es insuficiente como si existe una resistencia a su acción, la glucosa se acumula en la sangre (hiperglucemia), lo cual daña progresivamente los vasos sanguíneos (arterias y venas) y acelera el proceso de arteriosclerosis aumentando el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular: angina, infarto agudo de miocardio (así como sus complicaciones y la mortalidad posterior al infarto) y la muerte cardiaca súbita.

5. Obesidad: El exceso de grasa corporal contribuye a la aparición y empeoramiento de los anteriores factores de riesgo. El tejido adiposo visceral en la cavidad abdominal se asocia con mayor riesgo cardiovascular ya que promueve la inflamación sistémica y vascular, lo que se traduce en mayor riesgo de desarrollo de la aterosclerosis.

6. Tabaquismo: Además de contribuir al empeoramiento del resto de factores de riesgo, los componentes del tabaco también participan en la formación de las placas de ateroma que obstruyen las arterias. Respirar humo de segunda mano también daña la salud.



SALUD CARDIOVASCULAR Y FACTORES DE RIESGO



¿CÓMO SE PUEDE REDUCIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR?

Estas son algunas recomendaciones para reducir el riesgo cardiovascular y por tanto contribuir a tener una vida larga y saludable:

ALIMENTARSE BIEN Y BEBER CON MODERACIÓN

- Reducir el consumo de gaseosas y jugos azucarados; en su lugar elegir agua y bebidas sin azúcar.
- Cambiar los dulces y las golosinas por frutas frescas.
- Comer 5 porciones de fruta y vegetales al día; pueden ser frescos, congelados, enlatados o deshidratados.
- Mantener un consumo de alcohol dentro de los límites recomendados por los expertos.
- Intentar limitar el consumo de alimentos procesados y envasados ya que suelen tener un alto contenido en sal, azúcar y grasa.
- Preparar en casa comida sana para llevar a la escuela o al trabajo.

AUMENTAR EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada o intensa 5 veces a la semana o al menos 75 minutos de actividad física vigorosa repartida a lo largo de la semana. Jugar, caminar, las tareas domésticas, bailar... ¡todas las actividades cuentan!
- Aumentar la actividad física día a día: subir las escaleras, ir al trabajo a pie o en bicicleta en lugar de utilizar otros medios de transporte.
- Mantenerse activo en el hogar.
- Descargar alguna aplicación para controlar los progresos.

DECIR NO AL TABACO

- Es una de las decisiones más importantes para mejorar la salud del corazón.
- A los dos años de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad coronaria se reduce sustancialmente.
- A los 15 años el riesgo de ACV es similar al de una persona no fumadora.
- La exposición al "humo de segunda mano" es también una causa de enfermedad cardíaca en no fumadores.
- Al dejar de fumar (o no empezar a fumar) mejora la salud y la de aquellos que te rodean.

Acudir a controles periódicos y respetar las pautas de tratamiento indicadas por el médico

Ante cualquier duda
consultá con tu médico y/o farmacéutico



Fuentes: Fundaciondelcorazon.com / Sanifarma.com / www.paho.org