



FACTORES DE RIESGO EN PACIENTES CON ENFERMEDADES CORONARIAS

DIRIGIDO A FAMILIARES Y PACIENTES DE LA CLÍNICA ANGLO AMERICANA

Factores de Riesgo

Los Factores de Riesgo se pueden dividir en modificables (diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia, tabaquismo, obesidad, sedentarismo) y no modificables (edad, genero masculino y herencia).

Gracias a una sencilla evaluación médica usted podrá saber qué factores de riesgo posee, aprender a corregirlos y así prevenir la enfermedad arterial coronaria. En la actualidad, la enfermedad arterial coronaria es la principal causa de muerte. Cerca de la mitad de las personas que murieron de un infarto no tuvieron síntomas previos. Por tal motivo y luego de muchos estudios poblacionales, se ha logrado establecer aquellas enfermedades o condiciones que hacen posible identificar a los individuos que tienen mas probabilidades de tener una enfermedad coronaria y por ende un infarto.



Diabetes Mellitus

Esta condición incrementa seriamente el riesgo de padecer una enfermedad coronaria.

Si usted sabe que sufre de diabetes, debe ser controlado por un médico, quien determinará el estado de sus arterias coronarias y la mejor manera de prevenir su obstrucción.



Hipertensión Arterial

La hipertensión arterial aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria, un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular. Un adulto sano en reposo, generalmente, tiene una presión sistólica menor de 140 mmHg y una presión diastólica menor a 90 mmHg, pero la presión arterial varía según la actividad.



Colesterol Elevado

El colesterol, una sustancia grasa transportada en la sangre, se encuentra en todas las células del organismo.

El colesterol es necesario para formar las membranas celulares y producir ciertas hormonas, pero el problema se produce cuando tenemos niveles de colesterol por encima de los necesarios. Estos excedentes se depositarán en las arterias, obstruyéndolas.



Sedentarismo

Las personas inactivas tienen mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón que las personas que hacen ejercicio regularmente. El ejercicio quema calorías, ayuda a controlar los niveles de colesterol y la diabetes, y disminuye la presión arterial.

El ejercicio también fortalece el músculo cardíaco y hace más flexibles las arterias.



Stress

El stress es consecuencia de una presión psicológica diferente a la que afrontamos habitualmente.

Situaciones constantes de stress están relacionadas a mayor incidencia de enfermedades coronarias.

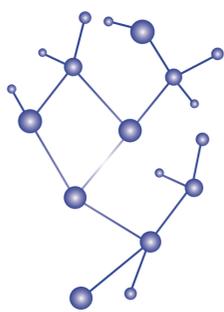


Género

Los hombres tienen mayor riesgo que las mujeres de sufrir un ataque al corazón.

La diferencia es menor cuando las mujeres empiezan la menopausia, porque el estrógeno, una de las hormonas femeninas, ayuda a proteger a las mujeres de las enfermedades del corazón.

Pero después de los 65 años de edad, el riesgo cardiovascular es igual en hombres y en mujeres.



Factor Hereditario

El antecedente de enfermedad coronaria en familiares directos, hace que incremente el riesgo de presentar también dicha enfermedad.

Los factores de riesgo tales como hipertensión, diabetes y obesidad, también pueden transmitirse de una generación a la siguiente. Se ha determinado que algunos tipos de enfermedades cardiovasculares son más comunes entre ciertos grupos raciales y étnicos. Los estudios demuestran que las personas de raza negra sufren de hipertensión más grave y tienen un mayor riesgo cardiovascular que los blancos.



Obesidad y Sobrepeso

La obesidad aumenta las probabilidades de adquirir otros factores de riesgo cardiovascular, especialmente hipertensión, niveles elevados de colesterol en sangre y diabetes.



Edad

Con la edad, la actividad del corazón tiende a deteriorarse, puede aumentar el grosor de las paredes del corazón y también, endurecer las arterias y perder su flexibilidad.

Cuando esto sucede, el corazón no puede bombear la sangre tan eficientemente como antes, a los músculos del cuerpo.

Debido a estos cambios el riesgo cardiovascular aumenta.



Tabaquismo

Una persona fumadora tiene por lo menos el doble de posibilidades de padecer un infarto cardíaco comparado con los no fumadores. Se cree que fumar aumenta el riesgo de padecer cáncer de pulmón, pero pocos saben que también aumenta significativamente el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular y enfermedad vascular periférica. Se ha demostrado que fumar acelera el pulso, contrae las arterias y puede provocar irregularidades en la frecuencia de los latidos del corazón, por lo cual aumenta el esfuerzo del corazón.

Fumar también aumenta la presión arterial, lo cual a su vez aumenta el riesgo de un ataque cerebral en personas que sufren de hipertensión.

TE QUEREMOS SALUDABLE