

¿Qué es la enfermedad cardiovascular?

Las enfermedades cardiovasculares constituyen un conjunto de entidades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Cuando afecta los vasos sanguíneos puede comprometer órganos como el cerebro (enfermedad cerebrovascular), los miembros inferiores, los riñones y el corazón. Dentro de las enfermedades cardiovasculares las de mayor ocurrencia son la enfermedad coronaria y la enfermedad cerebrovascular.

La enfermedad coronaria es la enfermedad del corazón secundaria al compromiso de las arterias que lo nutren (arterias coronarias). Puede manifestarse como angina de pecho, o en forma aguda como infarto de miocardio. La enfermedad cerebrovascular se manifiesta principalmente en forma de ataques agudos (ACV) ya sea por obstrucción o sangrado de una arteria. En cualquiera de los dos casos, pueden comprometerse en forma transitoria o permanente las funciones que desempeña el sector del cerebro irrigado por esa arteria.

¿Cuáles son sus causas?

Existen varios factores reconocidos que aumentan el riesgo a desarrollar enfermedad cardiovascular, muchos de los cuales son modificables. Un factor de riesgo modificable es aquel que se puede prevenir, eliminar o controlar. Entre ellos se encuentran:

-

Niveles elevados de colesterol, triglicéridos y otras sustancias grasas en la sangre.

-

Presión arterial elevada.

-

Elevados niveles de ácidos úrico en la sangre (ocasionados principalmente por dietas

-

con un alto contenido proteico).

-

Ciertos desórdenes metabólicos, como la diabetes.

-

Obesidad.

-

Tabaquismo.

-

Falta de ejercicio físico

-

Estrés crónico

¿Cómo se puede prevenir?

-

Deje de fumar

-

Evite la exposición pasiva al humo de tabaco

-

Reduzca el consumo de alimentos con un contenido alto de grasas saturadas, azúcar y sal

-

Aumente el consumo de frutas y hortalizas

-

Cocine sin agregar sal. Reemplácela por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos

-

Sume al menos 30 MINUTOS diarios de actividad física de manera continua o acumulada: use escaleras, camine, baile, ande en bicicleta, etc.

-

Limite el consumo de alcohol

Para más información: [Programa de Control de Enfermedades Cardiovasculares](#)