

Name:

Whom to Call:

CV1132AS

Factores de riesgo de las enfermedades cardíacas

Un factor de riesgo de enfermedad cardíaca es todo aquello que aumenta las probabilidades de trastornos, sobre todo daños a las arterias (vasos sanguíneos que conducen la sangre oxigenada por todo el cuerpo). Fumar o tener un alto nivel de colesterol puede dañar las arterias. Hay ciertos factores de riesgo que usted no puede controlar, pero muchos de ellos, como por ejemplo el exceso de grasa en la alimentación y la falta de ejercicio, son factores que sí puede controlar.

La mayoría de las personas con enfermedades cardíacas tiene más de un factor de riesgo.

Alto nivel de colesterol

El colesterol es una sustancia grasa que se encuentra en la sangre. Esta sustancia puede acumularse en las arterias y obstruir el flujo sanguíneo al músculo del corazón y al cerebro. El alto nivel de colesterol es un factor de riesgo de enfermedad cardíaca.

Presión arterial alta

Cuanto más alta sea la presión arterial, más esfuerzo necesita hacer el corazón para bombear la sangre por las arterias. Con el tiempo, las paredes de las arterias pueden resultar dañadas. La alta presión arterial puede dañar también el corazón, el cerebro, los ojos y otros órganos.

Estrés

Los acontecimientos y emociones estresantes pueden aumentar los niveles en sangre de ciertas hormonas que a su vez intensifican la tensión nerviosa al aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Es imposible eliminar todo el estrés de la vida, pero es posible aprender a controlarlo.

Alimentación rica en grasa

Algunos alimentos congelados o en conserva, así como la carne con mucha grasa y los productos lácteos como la mantequilla y el queso, contienen mucha grasa y calorías. Si come más cantidad de estos alimentos que de cereales, frutas y verduras, es posible que su nivel de colesterol sea demasiado alto, lo cual crea el riesgo de trastornos cardíacos.

Diabetes

La diabetes es una enfermedad que dificulta la metabolización o uso del azúcar por el organismo. El exceso de azúcar en la sangre puede dañar las arterias. La diabetes aumenta el riesgo de ataques cardíacos y cerebrales.

Exceso de peso y falta de ejercicio

El corazón es un músculo que necesita ejercitarse con regularidad para mantenerse fuerte. El exceso de peso obliga al corazón a hacer demasiado esfuerzo y dificulta la actividad. El ejercicio reduce la probabilidad de ataques cardíacos y cerebrales, y también puede ayudar a controlar el estrés y a perder peso.

Fumar

Fumar daña las arterias, reduce el riego sanguíneo al músculo del corazón y al cerebro, y aumenta en gran medida el riesgo de ataques cardíacos y cerebrales, enfermedades pulmonares y cáncer. Las personas que siguen fumando después de un ataque cardíaco tienen el doble de probabilidades de tener un segundo ataque.

Otros factores de riesgo

Las enfermedades cardíacas pueden ser hereditarias. Algunas personas son más propensas al exceso de peso y a un alto nivel de colesterol y presión sanguínea. La edad también es un factor de riesgo. Los hombres mayores de 45 años y las mujeres mayores de 55 tienen más riesgo de enfermedades cardíacas.

Notas