TU MÉDICO RESPONDE | TODO LO QUE NECESITAS SABER

# Riesgo cardiovascular, los factores que debemos evitar

● La patología cardiovascular es la principal causa de mortalidad ● El control del colesterol, la tensión arterial y mantener hábitos saludables son las herramientas claves para prevenirla



Mantener un seguimiento de las cifras de tensión arterial ayuda a controlar el riesgo. MARÍA DE LA CRUZ

**DR. JUAN CARLOS AGUIRRE**

Especialista en medicina familiar y comunitaria



LAS enfermedades cardiovasculares (sobre todo infarto de miocardio e ictus) son la principal causa de muerte en los países desarrollados: en España son responsables de 1 de cada 3 fallecimientos. ¿Cuál es la causa de esta mortalidad?, ¿le puede pasar a cualquiera o sólo a un reducido grupo de 'elegidos'?, ¿hay posibilidad de predecir y evitar estas complicaciones? Se trata de una 'epidemia' silenciosa y devastadora desde el punto de vista epidemiología. Su causa subyacente es la aterosclerosis, o depósitos de sustancias como el colesterol que van obstruyendo nuestras arterias, evitando que la sangre circule correctamente hasta nuestros órganos, sobre todo al corazón y al cerebro; este es un proceso progresivo que comienza ya en las etapas más jóvenes de la vida, aunque se suele manifestar a edades avanzadas. Por tanto, todos, en el momento de nacer ya tenemos un determinado riesgo de padecer estas complicaciones, lo determinan nuestros genes, es decir el hecho de que nuestros padres hayan tenido problemas cardiovasculares hace que ya tengamos alguna papeleta para participar en este nefasto sorteo.

El hombre tiene más riesgo que la mujer, o sea que los hombres tienen alguna papeleta más que las mujeres; la edad en sí es otro factor de riesgo y año tras año vamos adquiriendo más y más papeletas. A propósito, lo que denominamos factores de riesgo para la enfermedad cardiovascular son cada una de estas papeletas que vamos acumulando a lo largo de nuestra vida; pero hay más: el hecho de fumar contribuye a una mayor probabilidad de eventos, y, tener la tensión alta, el colesterol, el azúcar, sobrepeso o llevar una vida sedentaria o con mucho estrés, ni le cuento.

Es lógico pensar que a mayor número de papeletas, es decir cuantos más factores de riesgo acumulemos, más posibilidades tendremos de sufrir uno de estos "graves incidentes", en este sentido no es lo mismo una mujer de 30 años, con una vida sana que un hombre de 50, fumador, diabético con la tensión y el colesterol por las nubes, es obvio que el segundo ejemplo tiene más riesgo cardiovascular, y será un probable candidato a tener un infarto, por ejemplo. Hay modelos matemáticos que pueden ayudarnos a calcular el riesgo cardiovascular de cada uno. Con las cifras de colesterol y de tensión podemos utilizar cualquiera de las diferentes tablas: Frahmingan, Score, Regicor...¿Qué podemos hacer para reducir nuestro riesgo cardiovascular? Como hemos visto, cuantas

**140/90**

**A partir de esta cifra** se considera que existe hipertensión arterial en una persona

## 6 CONSEJOS PARA PREVENIR LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

NUTRICIÓN

**Recuperar las bases de la dieta mediterránea**
Lo ideal es volver a la dieta mediterránea, con grasas provenientes del aceite de oliva y del pescado, con consumo diario de vegetales, legumbres, cereales, hortalizas y frutas. Alimentación variada y en las cantidades adecuadas en relación a nuestro gasto energético.

ALIMENTOS

**No favorecer el sobrepeso y la obesidad**
Evitar el sobrepeso y la obesidad es fundamental y en este apartado es importante recordar que hay que limitar los productos de bollería industrial, la denominada "comida basura" y el consumo excesivo de bebidas azucaradas.

MODERACIÓN

**Reducir la ingesta de alcohol y de sal**
Es importante reducir la cantidad de sal, retirando el salero de la mesa y evitando los alimentos precocinados. Asimismo, es muy recomendable evitar el consumo excesivo de alcohol

HÁBITOS SALUDABLES

**Evitar el sedentarismo y hacer ejercicio**
Es importante realizar ejercicio moderado de forma regular; basta con caminar suavemente entre 30 y 45 minutos entre tres y cinco días a la semana. También es recomendable el ciclismo, la natación, y dependiendo de la preparación física, incluso la carrera. No es recomendable comenzar con un ejercicio intenso sin la adecuada preparación.

MENTE Y CUERPO

**Reducir la carga de ansiedad y estrés**
Disminuya su ansiedad y grado de estrés .La práctica de deporte o alguna disciplina que implique ejercicio físico, como yoga o pilates, pueden ayudar a reducir la carga de estrés .

TABAQUISMO

**Dejar de fumar**
El abandono del tabaco producen elevaciones en los niveles de colesterol. En ocasiones, cuando todas estas medidas son insuficientes, puede ser necesario el uso de fármacos que su médico le recomendará, pero recuerde: No existe la pastilla mágica, la toma de fármacos no exime del cumplimiento de todas las anteriores medidas.

## Diferencias entre el colesterol 'bueno' y el colesterol 'malo'

¿Cuáles son los niveles normales?¿Hay un colesterol *bueno* y otro *malo*? El colesterol procede de la alimentación y de su síntesis en hígado. El que va por la sangre al resto del organismo es el LDL–Colesterol, o colesterol *malo* ya que se deposita en las arterias y forma las placas de aterosclerosis. En cambio, el HDL–Colesterol o colesterol *bueno* recoge todo el colesterol no utilizado, lo devuelve al hígado y lo elimina por la bilis. Debe de ser menor a 240 mg/dl, y el LDL a 160, aunque en pacientes con elevado riesgo cardiovascular deben de estar incluso por debajo de 70. Cada persona, según su edad, sexo, antecedentes y hábitos tiene unos objetivos de colesterol diferentes. El HDL debe ser más de 40 mg/dl, siendo más beneficioso cuanto más alto esté. Otra grasa presente en la sangre, Triglicéridos, deben de estar entre 150-200 mg/dl.



El objetivo es recuperar los valores de la dieta mediterránea. ARCHIVO



La actividad física regular incide directamente en los niveles de colesterol y en la tensión alta. JUAN CARLOS VÁZQUEZ

## Relación entre la tensión arterial y la aterosclerosis

Tener la tensión alta, más que una enfermedad, es un factor de riesgo para desarrollar ictus o infarto. En la mayoría de ocasiones su causa es desconocida y se denomina hipertensión esencial, pero hay factores (los de siempre) que influyen en su aparición: la edad, la herencia y el sobrepeso; siendo muy frecuente su asociación con la diabetes y la dislipemia. Sus consecuencias son comunes a todos: la aterosclerosis. La tensión elevada de forma mantenida hace que las arterias se endurezcan, sean más rígidas e impidan el normal fluir de la sangre, provocando que ésta no llegue de forma adecuada a los órganos vitales. Sus cifras normales son por debajo de 140/90, aunque como hemos repetido, cada uno de nosotros, dependiendo de su situación particular tiene unos objetivos diferentes, siendo deseable que en los pacientes de más riesgo estas cifras sean algo inferiores. Casi 14 millones de personas en España padece hipertensión arterial, lo que representa algo más del 40% de la población general adulta. Además, existe un porcentaje considerable de infradiagnóstico.

más papeletas tengamos, nuestro riesgo será mayor, por tanto la idea es luchar contra los factores de riesgo que cada uno tenemos.

Hay factores de riesgo como la edad, el sexo o los antecedentes familiares contra los que no podemos luchar, pero la gran mayoría de los factores de riesgo sí que son modificables: el tabaco, la obesidad, el sedentarismo, el estrés, además de la hipertensión, la diabetes o la dislipemia (cifras elevadas de colesterol), y, es curioso, que tanto la diabetes, como la tensión alta, como el colesterol se reducen de forma drástica si se hace dieta y ejercicio adecuados; o dicho de otra forma, casi todo gira en torno a nuestros hábitos. El mecanismo principal para reducir el riesgo cardiovascular es evitar estos factores modificables, hasta tal punto que es mucho más efectivo dejar de fumar, alimentarse de forma adecuada y realizar ejercicio físico, que tomar una pastilla para el colesterol sin preocuparnos de modificar nuestra conducta respecto a la alimentación y al ejercicio. Mientras la mitad de la población mundial muere de hambre, la otra mitad muere por exceso de alimentación. Cada vez somos más obesos, hacemos menos ejercicio y por tanto tenemos mayor incidencia de enfermedades metabólicas (diabetes, colesterol...) con el consiguiente incremento del riesgo cardiovascular; pero el problema se agrava ya que estas complicaciones aparecen cada vez a edades más tempranas: El número de niños obesos en España se ha triplicado en los últimos 25 años y, a día de hoy, somos el tercer país europeo con más obesidad infantil y muy próximos a los Estados Unidos (el 34% de nuestros niños en edad escolar tienen sobrepeso u obesidad), estas cifras plantean un problema de primer orden que debe de abordarse tanto desde el punto de vista sanitario, como social y educativo. Su único tratamiento es la prevención.

**34%**

**Menores con sobrepeso** Es el porcentaje de niños que padecen sobrepeso u obesidad en España

La próxima entrega de *Tu médico responde* estará dedicada a la **Obesidad** y se publicará el 30 de mayo.

Contenido elaborado por
EMERGEN ANDALUCÍA
Sociedad Española de
Médicos de Atención Primaria

Patrocinado por VIR
Laboratorios VIR, S.A.