

Recomendaciones

1) Actividad física:

Mantener al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada (30 minutos por 5 días).

2) Mantener un peso saludable.

3) Dejar de fumar:

Es uno de los factores que aumenta el riesgo de un evento cardiovascular.

4) Dieta Adecuada:

dieta variada en frutas, verduras, frutos secos y legumbres, alta en carnes blancas (pescado, pollo, pavo), baja en carnes rojas (vacuno) y grasas saturadas, así como en productos con alto contenido de sodio.

5) Tener un sueño reparador:

Ya que las alteraciones del sueño también aportan estrés físico al organismo.

6) Realizar chequeos médicos periódicos:

La presión alta y el colesterol alto comienzan a dañar su organismo mucho antes que usted sienta algo. Es importante pesquisar cualquier anomalía con anticipación.



Las enfermedades cardiovasculares representan la primera causa de mortalidad en el mundo y en Chile, dado principalmente por la aterosclerosis.

La aterosclerosis se define como un trastorno ocasionado por el acúmulo de material graso (ateroma) en las paredes de las arterias lo que produce una disminución del flujo sanguíneo, dependiendo del territorio vascular afectado la aterosclerosis puede evolucionar hasta una complicación potencialmente mortal (infarto al miocardio o accidente cerebrovascular).

Los principales factores de riesgo para desarrollar aterosclerosis y padecer enfermedad cardiovascular son:

- 1) Dislipidemia:** concentraciones altas de colesterol y triglicéridos en la sangre.
- 2) Tabaquismo:** el cigarrillo aumenta marcadamente el proceso de aterosclerosis e inflamación generalizada, entre otras afecciones.
- 3) Sobrepeso y Obesidad:** definido como un IMC mayor o igual a 25 para el Sobrepeso y mayor o igual a 30 para la Obesidad.
- 4) Sedentarismo:** poca actividad física.
- 5) Estrés:** Es un estado de cansancio mental y emocional, que provoca alteraciones fisiopatológicas que terminan por favorecer el proceso de aterosclerosis.
- 6) Antecedentes familiares:** principalmente en familiares de primer grado (Padre y Madre).
- 7) Edad:** a mayor edad, mayor frecuencia de enfermedades cardiovasculares, generalmente a partir de los 45 años en el hombre y de los 55 años en la mujer (sobre todo posterior a la menopausia).
- 8) Hipertensión Arterial:** Presión Arterial > 140/90 mmHg en pacientes sin otras patologías.
- 9) Diabetes Mellitus y Resistencia a la insulina.**

¿Qué podemos hacer?

Como podemos observar existen factores que podemos eliminar (como el tabaquismo), otros que podemos controlar (como la Hipertensión y Diabetes) y otros que no podemos modificar (Antecedentes familiares y edad).

Los cambios en el estilo de vida, los medicamentos y las intervenciones médicas pueden ayudar a prevenir o tratar la aterosclerosis. Estos tratamientos pueden reducir el riesgo de presentar problemas de salud relacionados con esta enfermedad.

Tips para el "Mes del Corazón"

