



#PROTECTURLIFE

#CuidaTuSalud

Conoce los factores de riesgo cardiovascular

Los marcadores de riesgo cardiovascular son aquellos factores que se asocian a una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular.

Los pacientes que presentan alguna cardiopatía deben extremar la vigilancia de estos factores de riesgo, ya que su corazón es más vulnerable que el de una persona sana.

Resulta imprescindible controlar los siguientes factores de riesgo:



• COLESTEROL

El colesterol (el conocido como colesterol “malo” / LDL) es uno de los mayores enemigos de las arterias, causantes de la formación de placas de ateroma (aterosclerosis).

Uno de los objetivos más importantes para los pacientes con muy alto riesgo cardiovascular es conseguir que el colesterol “malo” esté en niveles bajos (menos de 70 mg/dl) , por debajo incluso de los niveles considerados aceptables para la población general (menos de 115mg/dl) , lo que evitará que progrese la aterosclerosis ya existente.

¿Qué puedo hacer?: Ejercicio físico y seguir una dieta baja en grasas saturadas. Si es necesario, el médico optará por un tratamiento con fármacos.



• HIPERTENSIÓN

La hipertensión arterial se traduce en un aumento de la rigidez de las arterias producido por diferentes factores, y esto finalmente puede acabar lesionando el corazón y otros órganos importantes como el cerebro y el riñón. Una persona es hipertensa cuando tiene cifras iguales o mayores de 140/90 mmHg en la consulta o cifras mayores de 135/85 en domicilio.

¿Qué puedo hacer?: Llevar una vida sana. Seguir una dieta baja en sal y en grasas saturadas. Iniciar tratamiento farmacológico, si fuera necesario.



• TABAQUISMO

Fumar aumenta el riesgo de infarto, de incapacidad física y mental y el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades pulmonares.

¿Qué puedo hacer?: Cada paciente debe identificar su grado de adicción, buscar cambios en el patrón de comportamiento que faciliten el abandono del hábito, o pedir ayuda al médico si no consigue dejar de fumar por sí solo. Existen fármacos que pueden ayudar a dejar el hábito (siempre bajo prescripción médica).



• OBESIDAD

La obesidad es un factor que por sí mismo produce enfermedades cardiovasculares y potencia la aparición de la mayoría de los factores de riesgo cardiovascular. Además, el exceso de grasa produce alteraciones en el metabolismo y favorece el desarrollo de diabetes, hipertensión arterial, y dislipemias (colesterol “bueno” bajo, triglicéridos, y colesterol “malo” alto).

¿Qué puedo hacer?: Debes iniciar un régimen hipocalórico, acompañado de un programa de ejercicio físico recomendado por tu médico, y mantener de forma constante una dieta sana (la dieta mediterránea es la que más beneficios produce a nivel cardiovascular).



• SEDENTARISMO

La falta de ejercicio físico favorece la aparición de muchas enfermedades, como la enfermedad cardiovascular. El sedentarismo, además de provocar por sí mismo un importante daño a nuestro sistema cardiovascular, contribuye a acentuar los efectos de otros factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión o el exceso de colesterol.

¿Qué puedo hacer?: Es recomendable incrementar la actividad física en actividades de la vida cotidiana, como subir y bajar escaleras, en lugar de usar el ascensor; andar de forma frecuente, realizar ejercicio de forma moderada al menos 30 minutos, 5 veces por semana.



• DIABETES

Si tienes diabetes debes saber que no sólo debes controlar los niveles de azúcar, sino también los niveles de colesterol y las cifras de tensión arterial. Se calcula que las personas con diabetes son de dos a cuatro veces más propensas a desarrollar enfermedades cardiovasculares.

¿Qué puedo hacer?: Para controlar la diabetes debes seguir una dieta baja en azúcares de absorción rápida (azúcar, miel, dulces, pan, zumos de frutas...).

Es recomendable que practiques ejercicio moderado, evitando las temperaturas de frío o calor extremos y adaptando este hábito al horario de comidas.

Organiza

AMGEN[®]

Colabora

**FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
CORAZÓN**