

## Estilo de vida: determinante para desarrollar enfermedades cardiovasculares

SEPTIEMBRE 30, 2019, 10:47 AM, INICIO, SALA DE PRENSA

- *En el primer trimestre del 2019, el Instituto Nacional de Cancerología (INC) reportó 1,405 casos, de los cuales 84 terminaron en defunciones.*
- *Organización Mundial de la Salud estima que de aquí a 2030, casi 23.6 millones de personas morirán por alguna enfermedad cardiovascular.*
- *Hipertensión arterial, colesterol elevado, diabetes, obesidad y sobrepeso, tabaquismo, principales factores de riesgo.*

El corazón es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, este músculo del tamaño de un puño, es el elemento principal del sistema circulatorio, encargándose de bombear sangre por el torrente sanguíneo hacia todo nuestro cuerpo.

De la misma manera que un motor impulsa un auto, nuestro corazón hace que nuestro cuerpo sea capaz de realizar un sinnúmero de funciones, gracias a la sangre con oxígeno que recoge de los pulmones y lleva hasta el último rincón de nuestro organismo a través de los vasos sanguíneos.

Cuando uno de estos vasos, que pueden ser venas o arterias, queda obstruido, comienzan los problemas. Ya que no llega suficiente sangre al corazón, lo que ocasiona que los músculos de éste órgano se vayan bloqueando y es aquí cuando empiezan los trastornos cardiovasculares.

*“Los vasos sanguíneos tienden a taparse cuando se presentan altos niveles de colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad), comúnmente llamado ‘colesterol malo’, cuya función es transportar colesterol a los tejidos, pero cuando hay en exceso puede acumularse en las paredes de las venas y arterias provocando aterosclerosis”,* detalló la Dra. Irma Ceja Martínez, Gerente Médico de Nutrición y Endocrinología de Grupo PiSA® y médico especialista en medicina interna.

*“El colesterol no es malo por sí mismo, este se encuentra de manera natural en todas las células y es necesario para producir hormonas, vitamina D y además es esencial para la absorción de calcio y ácidos biliares. Sin embargo, los altos niveles de colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad) puede acumularse en las paredes de las venas y arterias provocando con el tiempo el estrechamiento y endurecimiento de las mismas, lo que aumenta considerablemente el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, por eso es importante llevar una dieta sana y un consumo moderado de grasas de origen animal”,* agregó la también fellow del Colegio Americano de Médicos, (ACP, por sus siglas en inglés).

Las Enfermedades Cardiovasculares (ECV) son diversas y se pueden manifestar en presión arterial alta, enfermedad arterial coronaria, enfermedad valvular, accidente cerebrovascular y arritmias.

Tanto en México, como en el resto del mundo, las ECV representan la primera causa de muerte. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que de aquí a 2030, cerca de 23.6 millones de personas morirán por alguna enfermedad cardiovascular (ECV), principalmente por cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. En nuestro país, solamente en el primer trimestre del 2019, el Instituto Nacional de Cancerología (INC) reportó 1,405 casos, de los cuales 84 terminaron en defunciones.

Los principales factores de riesgo que presentan las ECV son hipertensión arterial, colesterol elevado, diabetes, obesidad y sobrepeso, tabaquismo y tener familiares que hayan padecido alguna cardiopatía. Otras causas que pueden contribuir a este tipo de enfermedades son el alcohol, los anticonceptivos orales y los altos niveles de estrés.

*“La Hipertensión Arterial (HTA) – mayor a 120/80 mmHg – es considerada como el principal factor de riesgo que ocasiona ECV. Se trata de una enfermedad silenciosa que si no se atiende de manera adecuada puede aumentar el riesgo de ataque o insuficiencia cardíaca, enfermedad renal o incluso un accidente vascular cerebral”, puntualizó Ceja Martínez.*

Para finalizar, el médico internista también dijo que tomarse la presión debe formar parte de la rutina de salud de las personas, especialmente para las personas que tienen más de 65 años o que presentan antecedentes familiares de hipertensión o insuficiencia renal crónica. *“Apegarse a estilos de vida saludables, hacer ejercicio, llevar una dieta alta variada y con consumo moderado de sal y grasas animales, es determinante para la buena salud del corazón”.*