



CORAZÓN CORAZÓN

Para ayudar a construir el camino hacia una vida sana, AMEBPBA les acerca toda la información y algunos consejos para lograr la incorporación de hábitos saludables.

Todos los 29 de septiembre se celebra el **Día Mundial del Corazón** con el fin de concientizar sobre las enfermedades que lo afectan, y promover medidas preventivas capaces de reducir el impacto de éstas en la sociedad. En más de 100 países en el mundo se realizan distintas acciones con el objetivo de transmitir que **cada persona puede impedir afecciones cuidando su salud.**

ATENCIÓN CON LOS FACTORES DE RIESGO

Las afecciones cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo. Cada año fallecen más individuos por ECV que por cualquier otra enfermedad. Para las personas con alto riesgo cardiovascular, debido a la presencia de uno o más factores, son fundamentales la detección precoz y el tratamiento temprano, por ello es primordial asistir a la consulta médica ante la presencia de síntomas como:

Dolor en el pecho, dificultad para respirar, fatiga, dolor torácico, desmayos, vómitos, pérdida súbita de fuerza muscular en los brazos, piernas o cara, confusión, dificultad para hablar, mareos y problemas visuales.

Los principales factores de riesgo son:

- Hipertensión arterial.
- Alimentación no saludable.
- Colesterol alto (principalmente el LDL, "malo").
- Sobrepeso.
- Obesidad.
- Tabaquismo.
- Sedentarismo.
- Tener elevados niveles de azúcar en sangre (diabetes).

Los controles médicos son fundamentales para reducir los factores de riesgo





RECOMENDACIONES PARA UN CORAZÓN SANO

El 80% de las muertes por cardiopatía podrían evitarse con una correcta dieta, actividad física regular y el abandono del consumo de tabaco. A continuación AMEBPBA les acerca algunos consejos de los especialistas para cuidar y mantener la salud de nuestro corazón.

- ♥ Una buena alimentación se basa en la incorporación balanceada de frutas, verduras, cereales, pescado, carnes magras, frutos secos, legumbres y lácteos descremados.
- ♥ Incorporar comidas caseras, antes que las de origen industrial.
- ♥ Añadir variedad de frutas como colación, o postre.
- ♥ Debemos restringir los azúcares y las grasas.
- ♥ Preferentemente, consumir sólo aceite de oliva. Hasta 6 cucharadas por día.
- ♥ Escoger cortes magros, quitar la grasa visible de la carne y la piel en el caso del pollo.
- ♥ Utilizar formas de cocción sin grasas -plancha, parrilla- y restringir las frituras.
- ♥ Evitar los alimentos que incluyan grasas trans, por ejemplo los snacks (papas fritas, chizitos, etc.).

- ♥ Incluir 1,5 g de fitoesteroles todos los días, ya que previenen la absorción del colesterol de los alimentos. Estos se encuentran en las nueces, almendras, maníes, soja, aceites vegetales, etc.
- ♥ Evitar el consumo de sal. La Organización Mundial de la Salud recomienda ingerir 5 gramos por día (una cucharita) como máximo. Debemos tener en cuenta que el mayor aporte salino lo contienen los alimentos procesados como por ejemplo panes, quesos, salsas, fiambres, etc.
- ♥ No fumar y evitar los espacios no libres de humo.
- ♥ Realizar actividad física regularmente.
- ♥ Controlar la presión arterial.
- ♥ Evitar el estrés.



Recordemos que, en las enfermedades del corazón, los principales factores de riesgo son el **sedentarismo**, **el sobrepeso y el cigarrillo**. Si seguimos los consejos de los profesionales especialistas tendremos una mejor calidad de vida y reduciremos el riesgo de padecer afecciones cardíacas.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes que afectan el funcionamiento del corazón y de los vasos sanguíneos. Según la Organización Mundial de la Salud y la Asociación Americana del Corazón se pueden clasificar en:

Cardiopatía coronaria: se trata de un estrechamiento de los pequeños vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón. Es causada por la acumulación de placa en las arterias.

Enfermedades cerebrovasculares: son afecciones de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro. Existen tres grandes tipos: trombosis cerebral (se produce cuando una arteria se obstruye por un depósito de grasa), embolismo cerebral (la arteria se tapa debido a un coágulo de sangre) y hemorragia cerebral (la arteria se rompe, dejando escapar sangre hacia el tejido cerebral).

Arteriopatía periférica: se produce en los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores. Es causada por arterioesclerosis o endurecimiento de las arterias. Ocasiona disminución del flujo sanguíneo, lo cual puede lesionar nervios y otros tejidos de las extremidades del cuerpo (piernas, pies, brazos, manos).

Cardiopatía reumática: representa lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas, debido a la fiebre reumática causada por bacterias denominadas estreptococos.

Cardiopatías congénitas: son malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento.

Trombosis venosas profundas y embolias pulmonares: son coágulos de sangre (trombos) en las venas de las piernas, que pueden desprenderse y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones. Las manifestaciones clínicas de la embolia pulmonar son inespecíficas, pero en la mayoría provoca ahogo y agitación.

ATAQUE CARDÍACO

Es generado por un coágulo que bloquea una de las arterias coronarias. Si el flujo sanguíneo se obstruye, el corazón sufre por la falta de oxígeno y las células cardíacas mueren. Los síntomas más comunes son dolor en el pecho, en el hombro izquierdo, la mandíbula y la espalda. También puede aparecer una sensación similar a que algo pesado apoya sobre el pecho.

