

LO QUE LA POBLACIÓN DEBE SABER SOBRE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

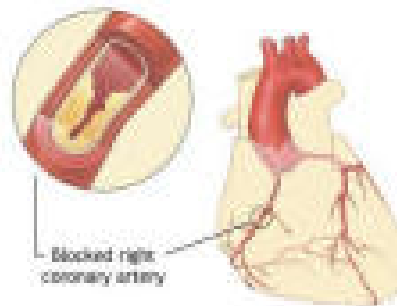
¿Qué son las ECV?

Las Enfermedades Cardiovasculares (ECV) son un grupo heterogéneo de enfermedades que afectan tanto al sistema circulatorio como al corazón, de ahí se deriva su nombre (cardiovascular), entre las cuales podemos mencionar a: arteriosclerosis, angina de pecho, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, infarto agudo de miocardio (IAM), insuficiencias cardíacas, enfermedad cerebrovascular, trombosis arterial periférica, etc.

Enfermedad coronaria. La enfermedad coronaria consiste en el estrechamiento de las arterias coronarias (irrigan el corazón), a causa de una acumulación de lípidos en su interior, formándose una estructura que se conoce como **placa arteriosclerótica**. Cuando esta placa se rompe se favorece la formación de un trombo en su interior, el que obstruirá el flujo sanguíneo provocando lo que se conoce como un **infarto**. Si este trombo es a nivel de una arteria coronaria se denomina **IAM**, y si la arteria involucrada es a nivel cerebral se producen los llamados accidentes vasculares encefálicos (**AVE**).



Arteria sana



Trombosis arteria coronaria

¿Cuales son las causas?

Las principales causas de las ECV son :

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

COLESTEROL ALTO

SEDENTARISMO

OBESIDAD

TABAQUISMO

¿Que importancia tienen?

Las ECV son la principal causa de muerte en Chile y además son también una importante fuente de morbilidad y discapacidad para el país.

A nivel mundial representan el 30% del total de las defunciones y la tendencia indica que esta cifra podría aumentar.

¿Como puedo saber si tengo riesgo de padecer una ECV?

Existen los llamados factores de riesgo (FR) cardiovascular. Estos FR pueden ser de dos tipos:

Tradicionales

No modificables

- Edad y sexo
- Antecedentes personales y familiares directos de ECV

Modificables

- Tabaquismo
- Hipertensión arterial
- Diabetes mellitus
- Dislipidemia

Condicionantes

- Obesidad
- Obesidad abdominal
- Sedentarismo

No tradicionales o emergentes

En los últimos años se ha demostrado que existen, además de los FR tradicionales, los denominados FR emergentes, que explican la aparición de estas patologías en personas que no tienen los FR tradicionales o que pueden potenciar a los ya existentes. Algunos de esos factores son:

- Dislipidemias emergentes
- Infecciones
- Trombofilias

¿Como se puede prevenir una ECV?

Esta comprobado que el control adecuado de los FR de ECV **modificables** y **condicionantes** pueden detener el progreso y futuras complicaciones de las ECV; por ejemplo:

- Dejar de fumar es la medida mas útil para reducir el riesgo de padecer una ECV. Al dejar de fumar usted disminuye en un 50% las probabilidades de sufrir un IAM.
- La modificación de la dieta hacia la dieta mediterránea. Cada persona debe ajustar su dieta a su enfermedad bajo la supervisión de un médico, pero los consejos generales son los siguientes:
 - La ingesta de **grasas** debe ser moderada, no superando nunca el 30% del total de las calorías ingeridas.
 - Conviene sustituir las **proteínas** animales por las **vegetales** y dentro de las animales, consumir más pescado que carne.
 - La **leche** conviene tomarla **descremada** en lugar de entera, así se disminuye el consumo de grasas.
 - Será conveniente el uso de **aceite de oliva** al resto de aceites vegetales y los de origen animal. El aceite de oliva es rico en ácidos grasos monoinsaturados y tiene cualidades antioxidantes.
 - La dieta debe ser rica en **verduras, frutas, cereales y legumbres**.
 - Se aconseja tomar un vaso de **vino tinto** al día, sin exceder de los 30gr. de alcohol.
 - Disminuir el consumo de **sal**.
 - Realizara actividad física al menos 3 veces a la semana por al menos 30 minutos
- Realizar regularmente controles médicos



Deportes



Alimentación Sana



Evaluación Medica

NOTA: Algunas personas con medidas generales como las ya mencionadas, logran disminuir el riesgo cardiovascular, en cambio otras requieren de tratamiento con medicamentos bajo la supervisión de un médico.

¿Existe algún tipo de programa de salud que las considere?

En el Sistema de Salud público existe el Programa Cardiovascular

¿Cómo puedo evaluar mi propio riesgo de padecer una ECV?

Lea la siguiente lista de FR cardiovascular y anote cuantos de ellos presenta:

- Presión arterial elevada (Hipertensión arterial)
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Historia familiar de ECV
- Edad y Sexo
- Obesidad
- Sedentarismo
- INDICE de MASA CORPAORAL (IMC) aumentado www.ssmaule.cl
- Diabetes mellitus
- Colesterol alto (Hipercolesterolemia)

Si usted anotó tres o mas FR, es recomendable que se acerque a su médico para una evaluación de las condiciones de salud que. presenta .

NOTA; a mayor numero de FR de ECV el riesgo de padecer una ECV es mayor.

Calculo de Riesgo de ECV a 10 años

www.regicor.org