

Consulta remota

Enfermedades cardiovasculares en edades precoces

¿Cómo cuidarse desde la juventud para evitar estas patologías?

Las enfermedades cardiovasculares son las que afectan al corazón y las arterias del cuerpo. Las más importantes son el infarto al corazón, ataque cerebrovascular, patologías de la aorta y de sus ramas.

Es un grupo de enfermedades que tienen en común un proceso de formación de placas de ateroma, que se originan por acumulación de colesterol en la pared de las arterias, lo que va disminuyendo el flujo de sangre que le llega a un órgano hasta taparse por completo. Cuando esto ocurre en las arterias del corazón se produce un infarto cardiaco, y si sucede en las arterias del cerebro, un ataque o accidente cerebrovascular es lo que provoca.

Hace más de medio siglo que las enfermedades cardiovasculares han sido la primera causa de muerte en el mundo, tanto en hombres como mujeres. Una de cada tres personas fallece por una de estas patologías. La buena noticia es que cada vez tenemos más herramientas para prevenir su ocurrencia y evitar la muerte por su causa.

Puede haber un componente ge-

Andrés Kanacri, cardiólogo del Centro de Enfermedades Cardiovasculares de la Clínica Universidad de los Andes

Mande su pregunta al correo saludybienestar@mercurio.cl

nético que predisponga a los pacientes a presentar estas patologías. Por ejemplo, existe la dislipidemia familiar, que es una condición genética en que se hereda un trastorno importante del colesterol: colesterol malo muy elevado o colesterol bueno muy bajo.

Sin embargo, la mayoría de los factores de riesgo son modificables y están asociados al estilo de vida de las personas. Son condiciones que generan un daño en la pared arterial, provocando que sea más pegajosa, favoreciendo el depósito de colesterol. Estos factores de riesgo son: hipertensión arterial, diabetes, problemas de colesterol, obesidad, sedentarismo y consumo de tabaco y de algunas otras drogas (cocaína, pasta base, anfetaminas).

Antes se pensaba que la enfermedad cardiovascular era algo que ocurría después de los 50 años, pero con el cambio de estilo de vida de la población; mayores niveles de obesidad y sedentarismo, lo estamos viendo a edades más tempranas. Incluso vemos infartos a los 20 años.

Por estas razones, es clave que la gente joven, desde los 20 años, mantenga un control preventivo de salud, porque las condiciones que favorecen las enfermedades cardiovasculares son silenciosas y muchas veces asintomáticas. Nueve de cada diez personas que sufrieron un in-

farto tenían una condición preexistente que se pudo haber modificado para prevenir la enfermedad.

Entonces, la idea es que, cada dos a tres años, las personas se hagan un chequeo para evaluar si son hipertensos, si tienen problemas de colesterol, cómo está su nivel de azúcar y también para orientarlas en alimentación saludable y en actividad física y evitar así el sedentarismo.

El ejercicio recomendado son 150 minutos de actividad física aeróbica a la semana: caminatas rápidas, trote, andar en bicicleta, natación, fútbol, tenis, etcétera. Se ha visto que cuando uno hace ese nivel de ejercicio, la ocurrencia de actividades cardiovasculares disminuye significativamente, ya que protege mucho las arterias y el corazón.

También se recomienda a la población mantener una alimentación saludable: rica en frutas y vegetales, privilegiando las carnes blancas (pollo, pavo y pescado) por sobre la carne roja, limitando la ingesta de grasas saturadas y de alimentos procesados, y no comer en exceso carbohidratos ni sal. La idea es tener una rutina de alimentación y de ejercicio para mantener un estado cardiovascular saludable a lo largo de la vida.

