

MES DEL CORAZÓN:

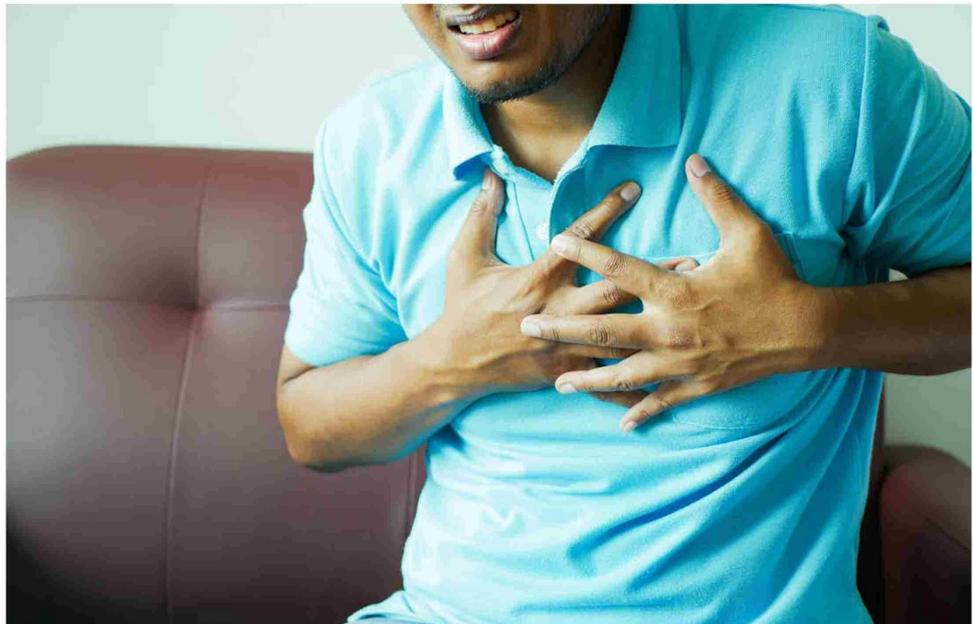
El 85% de las personas que sufre un infarto tiene factores de riesgo modificables

POR: EFE

El corazón es el órgano más importante del cuerpo humano. Este es el encargado de bombear la sangre con nutrientes y oxígeno a todo el organismo para que pueda funcionar correctamente. También es el responsable de enviar la sangre sin oxígeno y desechos al hígado, riñones y pulmones para limpiarla y oxigenarla nuevamente y, así, repetir el ciclo.

El Dr. Dante Lindefjeld, cardiólogo e integrante del Centro de Enfermedades Cardiovasculares de Clínica Universidad de los Andes, explica que existen factores de riesgo que se categorizan en tres grupos:

- No modificables, como sexo, edad y antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares precoz en familiares de primera línea (padres y hermanos).
- Modificables: directamente relacionados con el estilo de vida de las personas. El tabaquismo, sedentarismo, obesidad, diabetes, colesterol alto y consumo de drogas aceleran el daño al sistema cardiovascular y sus funciones.
- No tradicionales: como la trombofilia, enfermedades sanguíneas de la



La obesidad, diabetes, colesterol alto, tabaquismo y sedentarismo son los principales.

Los expertos indican que la importancia de llevar un estilo de vida saludable, hacer actividad aeróbica diaria, evitar el consumo elevado de sal, grasas saturadas y carbohidratos.

Dr. Javier Fernández Dodds

CIRUJANO

VASCULAR ENDOVASCULAR

- Somos líderes en el tratamiento de las Enfermedades Venosas.
- Sólo tecnología y técnicas ambulatorias.
- Centros en La Serena y Santiago.
- Próxima apertura de nuevas instalaciones en La Serena.

La Serena y Santiago vascularholley.cl

Agenda tu hora: +569 44374327 223789746 +569 87688953

Vida Salud

Descubre todos los domingos, consejos prácticos, recetas saludables y mucha información valiosa y práctica para ayudarte a llevar una vida más saludable y equilibrada

SALUD

elDía ALIMENTACIÓN RECOMENDACIONES

coagulación y patologías vasculares. El Dr. Lindefjeld comenta que un 85% de las personas que sufren algún infarto tienen, al menos, un factor de riesgo modificable. Es por esto que enfatiza la importancia de llevar un estilo de vida saludable, hacer actividad aeróbica diaria, evitar el consumo elevado de sal, grasas saturadas y carbohidratos, además de realizarse los chequeos preventivos básicos, los cuales son:

- Control de la presión arterial
- Electrocardiograma
- Perfil bioquímico
- Perfil lipídico
- Test de esfuerzo
- Ecografía cardiaca

“La actividad aeróbica, la dieta y los fármacos ayudan a prevenir de gran manera las enfermedades cardiovasculares. Esto funciona tanto para personas que hayan sufrido problemas como para las que no”, concluye el cardiólogo.