

DIMQ 90 años

**POR LA PREVENCIÓN DE LAS
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

Comparte
vida



1.	EL IMPACTO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN EL PAÍS VASCO	3
2.	LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES MÁS COMUNES	4
3.	CONOCE CUÁLES SON LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR	7
4.	PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR: ESTRATEGIAS CLAVE PARA UN CORAZÓN SALUDABLE	9
5.	LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD CARDIOVASCULAR.	11
6.	ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN LA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE	13
7.	SALUD CARDIOVASCULAR EN MUJERES: PREVENCIÓN, DIFERENCIAS Y TRATAMIENTOS	15
8.	CÓMO CUIDAR TU SALUD CARDIOVASCULAR A PARTIR DE LOS 60	16
9.	LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA SALUD CARDIOVASCULAR.	17
10.	DEL DIAGNÓSTICO A LA RECUPERACIÓN: LOS PRINCIPALES TRATAMIENTOS PARA LAS ECVS	19
	DECÁLOGO PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS CARDIOVASCULARES.	21



1. EL IMPACTO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN EL PAÍS VASCO

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) representan un conjunto de trastornos que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos, incluyendo condiciones como la enfermedad coronaria y el accidente cerebrovascular. Estas enfermedades son una de las principales causas de muerte a nivel mundial, y su impacto en la salud es significativo.

En el País Vasco, las ECV constituyen una preocupación importante. Según datos del Instituto Vasco de Estadística, en el año 2020, la tasa de mortalidad atribuida a las enfermedades cardiovasculares fue de 266,42 por cada 100.000 habitantes. En términos de género, las tasas de mortalidad fueron más elevadas en mujeres (275,90) en comparación con los hombres (256,39). En el ámbito de las defunciones, las ECV fueron la principal causa de muerte en mujeres, representando el 25% de las defunciones, mientras que en hombres ocuparon la segunda posición tras los tumores, con un 23% de las defunciones.

Las enfermedades cardiovasculares son causadas por una combinación de factores de riesgo, que se dividen en modificables y no modificables. Los factores modificables incluyen la hipertensión arterial, el tabaquismo, la diabetes, el colesterol alto, el sobrepeso y la obesidad, el estrés, el sedentarismo y la falta de actividad física. Estos pueden ser controlados o prevenidos mediante cambios en el estilo de vida. Por otro lado, los factores no modificables, como la edad, el género, la raza y los antecedentes familiares, no pueden ser alterados, pero es importante ser consciente de ellos para una adecuada gestión del riesgo.

Además, la salud mental se ha reconocido como un factor de riesgo emergente para el desarrollo de ECV. Problemas como la depresión y la ansiedad pueden disminuir la adopción de estilos de vida saludables y dificultar la adherencia a los tratamientos médicos.

En el País Vasco, el sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo significativos, afectando al 52,7% de la población. La hipertensión arterial y la hipercolesterolemia también son prevalentes, con un 18,7% y un 16,9% de la población afectada, respectivamente. Además, el 6,7% de la población padece diabetes, y el 17,8% consume tabaco de forma habitual, siendo más frecuente en hombres que en mujeres.

Ante este panorama, esta guía tiene como objetivo proporcionar a la población vasca información valiosa y herramientas prácticas para prevenir y manejar las enfermedades cardiovasculares. A través de esta guía, en IMQ buscamos cuidar de las personas, promoviendo estilos de vida saludables y facilitando el acceso a recursos que permitan mejorar la salud cardiovascular. Invitamos a todos los lectores a explorar esta guía y a tomar un papel activo en el cuidado de su salud cardíaca.



2. LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES MÁS COMUNES

Las enfermedades cardíacas (ECV) pueden alterar la estructura y la función del corazón, comprometiendo su capacidad para bombear sangre de manera eficiente. Estas afecciones son la principal causa de defunción del mundo, superando a otras enfermedades como el cáncer y las infecciones. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente 17,9 millones de personas mueren cada año debido a enfermedades cardiovasculares, lo que representa el 31% de todas las muertes a nivel mundial. Aunque existen diversos tipos de ECV, algunas son más prevalentes que otras.

ENFERMEDAD CORONARIA

La enfermedad coronaria, también conocida como enfermedad de las arterias coronarias o cardiopatía isquémica, es la responsable de más de 7 millones de muertes al año, lo que la convierte en el motivo principal de fallecimientos por enfermedades no transmisibles a nivel global. Se trata de una afección en la que las arterias coronarias, los vasos sanguíneos que suministran sangre rica en oxígeno al músculo cardíaco, se estrechan o se bloquean debido a la acumulación de depósitos grasos (placas de aterosclerosis) en sus paredes. Este proceso de acumulación de placa se llama aterosclerosis. Con el tiempo, la aterosclerosis puede endurecer y estrechar las arterias, limitando el flujo de sangre al corazón y aumentando el riesgo de eventos cardíacos graves, como la angina de pecho, el infarto de miocardio (ataque al corazón) e incluso la muerte súbita. En 2023, el 6,3% del total de todas las defunciones en España fueron consecuencia de las enfermedades isquémicas.



El desarrollo de la enfermedad coronaria está influenciado por una combinación de **factores de riesgo**, entre los que se encuentran los siguientes:

- **Colesterol alto:** el colesterol LDL, conocido como “colesterol malo”, puede acumularse en las paredes de las arterias, formando placas y obstruyendo el flujo sanguíneo. Los niveles altos de colesterol HDL, el “colesterol bueno”, ayudan a eliminar el colesterol LDL de las arterias.
- **Hipertensión arterial:** la presión arterial alta puede dañar las arterias coronarias y acelerar el proceso de aterosclerosis. Además, se intensifica el esfuerzo que tiene que hacer corazón para bombear sangre, lo que puede provocar un engrosamiento del músculo cardíaco y aumentar el riesgo de insuficiencia cardíaca.
- **Diabetes:** mal controlada puede llevar a la acumulación de azúcar en la sangre, lo que daña los vasos sanguíneos y promueve la aterosclerosis.
- **Edad y sexo:** el riesgo de enfermedad coronaria aumenta con la edad. Además, los hombres son generalmente más susceptibles a desarrollar enfermedad coronaria a una edad más temprana, aunque el riesgo para las mujeres aumenta y se iguala al de los hombres después de la menopausia.
- **Antecedentes genéticos:** tener un historial familiar de enfermedad coronaria aumenta el riesgo, lo que sugiere un componente genético en su desarrollo.

Un estilo de vida sedentario y una dieta alta en grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sal contribuye al sobrepeso, la hipertensión y el colesterol alto, lo que incrementa el riesgo de enfermedad coronaria.

La enfermedad coronaria puede desarrollarse de manera silenciosa durante años sin presentar síntomas obvios. Sin embargo, a medida que las arterias se estrechan más y el flujo sanguíneo al corazón se ve comprometido, pueden aparecer varios **síntomas**. El más común es la **angina de pecho** que se presenta como una sensación de presión, opresión o dolor en el pecho, que puede irradiarse al cuello, mandíbula, espalda, brazos o abdomen. La angina se desencadena generalmente por la actividad física o el estrés emocional y se alivia con el descanso o la medicación. Otros síntomas comunes son la fatiga, la dificultad para respirar y las palpitaciones o latidos rápidos, fuertes o irregulares.

2. LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES MÁS COMUNES

INSUFICIENCIA CARDÍACA

La insuficiencia cardíaca o insuficiencia cardíaca congestiva es una afección crónica y progresiva que afecta a la capacidad del corazón para bombear sangre de manera eficiente. Esto puede deberse a un fallo en la capacidad de contracción del músculo cardíaco (disfunción sistólica) o a un problema en la capacidad del corazón para relajarse y llenarse adecuadamente con sangre (disfunción diastólica). Como resultado, los órganos y tejidos del cuerpo no reciben un suministro adecuado de oxígeno y nutrientes. Puede ser el resultado de una amplia variedad de enfermedades y condiciones tales como, la enfermedad de las arterias coronarias (EAC), la hipertensión arterial, miocardiopatías, arritmias, valvulopatías, diabetes, el consumo excesivo de alcohol, drogas o algunos medicamentos y el infarto de miocardio o ataque al corazón.

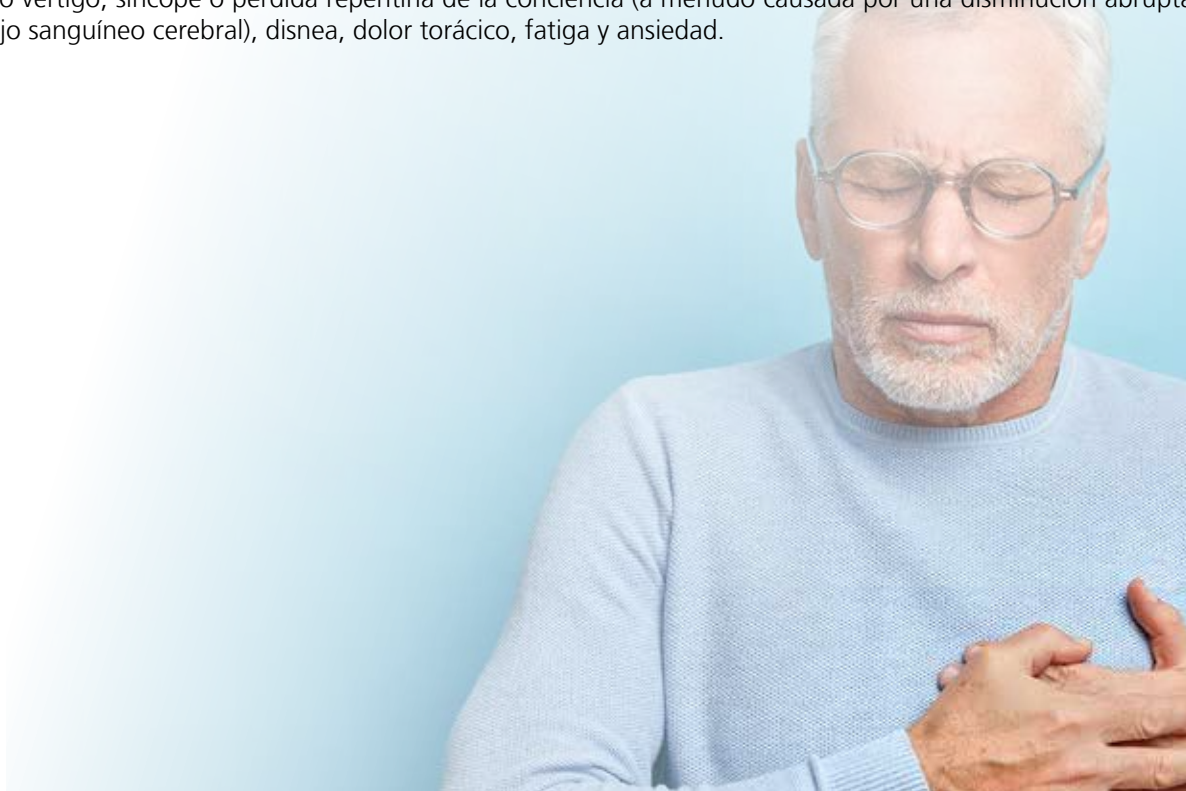
Los síntomas de la insuficiencia cardíaca pueden variar según la gravedad de la condición y el lado del corazón afectado. Sin embargo, los más habituales incluyen disnea o dificultad para respirar, fatiga y debilidad, tos persistente, sibilancias, aumento de peso rápido, palpitaciones y edemas. Es la causante del 4,4% del total de muertes en España.

ARRITMIAS CARDÍACAS

Una arritmia es una irregularidad en la frecuencia o el ritmo de los latidos cardíacos. Bajo condiciones normales, el corazón late en un ritmo constante y coordinado, generalmente entre 60 y 100 latidos por minuto en reposo. Este ritmo es controlado por un sistema eléctrico intrínseco que se origina en el nódulo sinoauricular (SA), el marcapasos natural del corazón, y se transmite a través de las vías de conducción cardíaca. Las arritmias pueden ser clasificadas en varios tipos, dependiendo de la velocidad del ritmo cardíaco (taquicardia si es rápido, bradicardia si es lento), su origen (auricular o ventricular) y la regularidad del ritmo.

Las arritmias auriculares se originan en las aurículas y suelen ser menos graves que las arritmias ventriculares. Entre ellas se encuentran la Fibrilación auricular (FA), el Flutter auricular y la Taquicardia supraventricular (TSV). Respecto a las arritmias ventriculares, se originan en los ventrículos y son generalmente más peligrosas debido a su potencial para provocar colapso hemodinámico y muerte súbita.

Los síntomas de las arritmias varían considerablemente dependiendo del tipo y la gravedad de la irregularidad del ritmo. Algunos pacientes pueden ser asintomáticos, mientras que otros pueden experimentar palpitaciones, mareos o vértigo, síncope o pérdida repentina de la conciencia (a menudo causada por una disminución abrupta en el flujo sanguíneo cerebral), disnea, dolor torácico, fatiga y ansiedad.



2. LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES MÁS COMUNES

VALVULOPATÍAS

El corazón humano tiene cuatro válvulas principales: la válvula aórtica, la válvula mitral, la válvula tricúspide y la válvula pulmonar. Estas válvulas funcionan como compuertas que aseguran un flujo sanguíneo unidireccional a través del corazón y hacia el resto del cuerpo. Las valvulopatías son un conjunto de trastornos que afectan a las válvulas del corazón interfiriendo con su capacidad para regular el flujo sanguíneo de manera eficiente. Estas afecciones pueden variar desde leves hasta potencialmente mortales y son una causa importante de morbimortalidad en la población general, especialmente en personas mayores. Los síntomas de las valvulopatías se asemejan a los de otras enfermedades cardiovasculares. Sobre todo, se manifiesta como disnea, dolor torácico, palpitaciones y fatiga extrema.

El desarrollo de las valvulopatías está influenciado por una serie de factores de riesgo que pueden ser congénitos o adquiridos a lo largo de la vida. Uno de los más significativos es la edad. A medida que las personas envejecen, las válvulas cardíacas pueden volverse más gruesas y rígidas debido a la calcificación, lo que aumenta el riesgo de estenosis, particularmente la estenosis aórtica. Otras patologías que juegan un papel importante en la predisposición a las valvulopatías son la fiebre reumática, la endocarditis infecciosa, las enfermedades del tejido conectivo, la hipertensión arterial y la enfermedad de las arterias coronarias.

CARDIOMIOPATÍAS

La cardiomiopatía es una enfermedad del músculo cardíaco, también conocido como miocardio, que altera la capacidad del corazón para bombear sangre de manera eficiente. Puede derivar en otras afecciones cardíacas graves como, por ejemplo, insuficiencia cardíaca, arritmias graves, y en algunos casos, la muerte súbita. Algunas causas de la miocardiopatía son la presión arterial alta a largo plazo, los trastornos del tejido conectivo, el consumo excesivo de alcohol, drogas y determinados medicamentos de quimioterapia y radiación para el cáncer, la acumulación de hierro en el miocardio, determinadas infecciones que inflaman el corazón, la falta de vitaminas o minerales esenciales en la alimentación y algunos trastornos metabólicos como la obesidad o la diabetes.

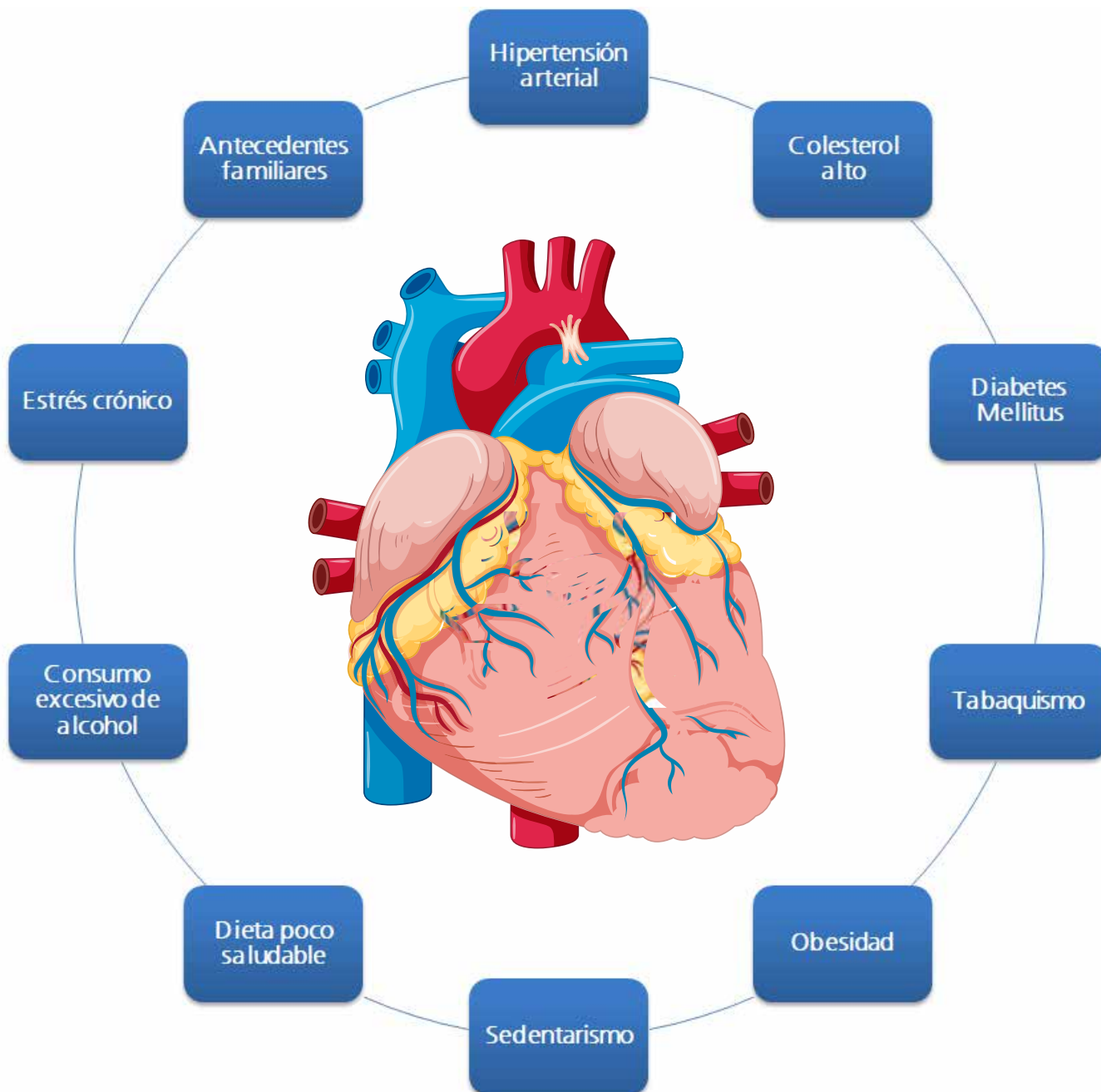
En algunos casos, los pacientes jamás presentan síntomas, mientras que otros, a medida que la enfermedad empeora sufren dolor en el pecho, falta de aire, latidos rápidos, hinchazón de las piernas, tobillos, pies, estómago y venas del cuello, cansancio, desmayos, mareos, tos y molestias para dormir en posición horizontal.

Dado el impacto significativo que estas enfermedades pueden tener en la calidad de vida y en la mortalidad, es crucial una detección temprana y un tratamiento adecuado. La consulta médica regular, acompañada de pruebas diagnósticas como electrocardiogramas, ecocardiogramas y análisis de sangre, puede identificar estas afecciones en sus etapas iniciales, cuando son más tratables. Además, adoptar un estilo de vida saludable, que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular, control del estrés y evitar el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol, puede reducir considerablemente el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.



3. CONOCE CUÁLES SON LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

La comprensión de los factores de riesgo cardiovascular es esencial para la prevención y el manejo efectivo de las enfermedades del corazón. Identificar y abordar estos factores puede reducir significativamente la incidencia de enfermedades cardiovasculares, que son una de las principales causas de mortalidad a nivel mundial. A continuación, te contamos cuáles son los principales factores de riesgo cardiovascular que debes tener en cuenta para tener un corazón sano.



3. CONOCE CUÁLES SON LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

1. Hipertensión Arterial

La hipertensión arterial, o presión arterial alta, es uno de los factores de riesgo más significativos para las enfermedades cardiovasculares. La presión arterial elevada ejerce una carga adicional sobre el corazón y los vasos sanguíneos, aumentando el riesgo de infarto de miocardio, accidente cerebrovascular e insuficiencia cardíaca. Es importante controlar regularmente la presión arterial y seguir las recomendaciones médicas para mantenerla dentro de los límites saludables.

2. Colesterol Alto

El colesterol alto, en particular el colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad), contribuye a la formación de placas en las arterias, un proceso conocido como aterosclerosis. Esta acumulación de placas puede restringir el flujo sanguíneo y aumentar el riesgo de eventos cardiovasculares.

3. Diabetes Mellitus

La diabetes mellitus, especialmente la diabetes tipo 2, es un factor de riesgo importante debido a que los niveles elevados de glucosa en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y los nervios que controlan el corazón. Las personas con diabetes tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar enfermedades cardíacas.

4. Tabaquismo

El tabaquismo es un factor de riesgo bien establecido para las enfermedades cardiovasculares. Fumar daña las arterias, reduce el oxígeno en la sangre y aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Dejar de fumar es una de las medidas más efectivas para reducir el riesgo cardiovascular.

5. Obesidad

La obesidad, especialmente la obesidad abdominal, está asociada con un mayor riesgo de hipertensión, dislipidemia y diabetes tipo 2. El exceso de peso obliga al corazón a trabajar más duro para bombear sangre, lo que puede llevar a enfermedades cardíacas.

6. Sedentarismo

La falta de actividad física regular contribuye al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. El ejercicio regular ayuda a mantener un peso saludable, reduce la presión arterial y mejora los niveles de colesterol y glucosa en sangre.

7. Dieta Poco Saludable

Una dieta rica en grasas saturadas, trans, sodio y azúcares añadidos aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Una alimentación poco saludable puede contribuir a la obesidad, la hipertensión y el colesterol alto.

8. Consumo Excesivo de Alcohol

El consumo excesivo de alcohol puede elevar la presión arterial y contribuir a la aparición de enfermedades cardíacas. Moderar el consumo de alcohol es crucial para la salud cardiovascular.

9. Estrés Crónico

El estrés crónico puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares al elevar la presión arterial y los niveles de colesterol. Además, el estrés a menudo lleva a comportamientos poco saludables, como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.

10. Antecedentes Familiares

Los antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares pueden aumentar el riesgo individual. Es importante conocer el historial médico familiar y discutirlo con un profesional de la salud para determinar estrategias de prevención personalizadas.

Abordar estos factores de riesgo mediante cambios en el estilo de vida y, cuando sea necesario, tratamiento médico, es fundamental para la prevención de enfermedades cardiovasculares. La colaboración con profesionales de la salud para monitorear y gestionar estos riesgos puede mejorar significativamente la salud del corazón y la longevidad. Recuerda que pequeños cambios pueden tener un gran impacto en tu bienestar general y en la salud de tu corazón.

4. PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR: ESTRATEGIAS CLAVE PARA UN CORAZÓN SALUDABLE

La salud cardiovascular es un componente esencial del bienestar general y requiere atención continua para prevenir enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares. La prevención del riesgo cardiovascular implica adoptar medidas y hábitos saludables que reduzcan la probabilidad de desarrollar estas condiciones. A continuación, se presentan estrategias clave para mantener un corazón sano.

1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una dieta equilibrada es fundamental para la salud cardiovascular, en la que se recomienda incluir:

- Consumir frutas y verduras: Ricas en fibra, vitaminas y minerales, ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Incluir granos enteros: Los cereales integrales son una excelente fuente de fibra y nutrientes esenciales.
- Elegir proteínas magras: Optar por pescado, pollo sin piel, legumbres y frutos secos.
- Limitar grasas saturadas y trans: Reducir el consumo de carnes rojas, productos lácteos enteros y alimentos procesados.
- Reducir el sodio: Disminuir la sal en la dieta para controlar la presión arterial.



2. ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

El ejercicio regular es crucial para mantener un corazón saludable, siendo recomendable:

- Realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana.
- Incluir ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana.
- Incorporar actividades cotidianas como caminar, subir escaleras o andar en bicicleta.

3. CONTROL DEL PESO CORPORAL

Mantener un peso saludable es esencial para reducir el riesgo cardiovascular. El sobrepeso y la obesidad están asociados con un mayor riesgo de hipertensión, diabetes tipo 2 y dislipidemias, que son factores de riesgo para enfermedades del corazón.

Para saber si estamos en nuestro peso normal podemos utilizar la siguiente fórmula:

El Índice de Masa Corporal (IMC)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Normopeso = IMC 18-25

Sobrepeso = IMC > 25

obesidad = IMC > 30



4. PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR: ESTRATEGIAS CLAVE PARA UN CORAZÓN SALUDABLE

4. EVITAR EL TABAQUISMO Y EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

- **Tabaquismo:** Fumar es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares. Dejar de fumar mejora significativamente la salud del corazón.
- **Alcohol:** Consumir alcohol con moderación. Se recomienda no más de una bebida al día para mujeres y dos para hombres.



5. MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés crónico puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Técnicas de manejo del estrés como la meditación, el yoga y la respiración profunda pueden ser beneficiosas.

6. MONITORIZACIÓN PERIÓDICA DE LA SALUD

- Controlar la presión arterial: La hipertensión es un factor de riesgo significativo. Se recomienda medir la presión arterial regularmente.
- Revisar los niveles de colesterol: Mantener los niveles de colesterol dentro de los límites recomendados.
- Evaluar la glucosa en sangre: Especialmente importante para personas con riesgo de diabetes.

7. EDUCACIÓN Y CONCIENCIA

La educación sobre la salud cardiovascular y la concienciación sobre los factores de riesgo son fundamentales para la prevención. Participar en programas de salud y mantenerse informado sobre las últimas recomendaciones médicas puede ayudar a tomar decisiones informadas.

Implementar estas medidas y hábitos en el día a día puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. La prevención es un esfuerzo continuo que requiere compromiso y dedicación, pero los beneficios para la salud y la calidad de vida son invaluable.

Para obtener más información sobre los factores de riesgo cardiovascular y cómo controlarlos, te invitamos a leer el artículo publicado en el blog de IMQ: Prevención cardiovascular: factores de riesgo a controlar.



5. LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

La actividad física es una de las herramientas más poderosas que tenemos para cuidar nuestro corazón y mejorar nuestra salud cardiovascular. En un mundo donde el sedentarismo se ha vuelto cada vez más común, incorporar el ejercicio regular en nuestra rutina diaria no solo es beneficioso, sino esencial. Desde fortalecer el músculo cardíaco hasta mejorar la circulación sanguínea, los beneficios del ejercicio físico son amplios y profundos. El compromiso con la actividad física puede transformar la salud de los pacientes, ayudándoles a vivir vidas más largas y saludables. Por ello. A continuación, exploraremos cómo el ejercicio puede ser un aliado excepcional para nuestro corazón.

1. FORTALECIMIENTO DEL MÚSCULO CARDÍACO

El ejercicio regular fortalece el miocardio, permitiendo que el corazón bombee sangre de manera más eficiente. Un corazón más fuerte puede expulsar más sangre con menos esfuerzo, reduciendo la carga de trabajo cardíaco durante las actividades diarias.

2. MEJORA DE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

La actividad física estimula la formación de nuevos vasos sanguíneos (angiogénesis) y mejora la función del endotelio vascular. Esto resulta en una mejor circulación sanguínea en todo el cuerpo, incluyendo el propio músculo cardíaco.

3. REGULACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Realizar ejercicio de forma constante ayuda a regular la presión arterial, ya que mejora la elasticidad de los vasos sanguíneos. Esto es particularmente beneficioso para personas con hipertensión o en riesgo de desarrollarla.

4. OPTIMIZACIÓN DEL PERFIL LIPÍDICO

La actividad física regular tiene un impacto positivo en los niveles de lípidos en sangre. Aumenta el colesterol HDL (colesterol "bueno") y reduce los niveles de triglicéridos, contribuyendo a un perfil lipídico más saludable.



5. LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

5. MEJORA DE LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA

El ejercicio aumenta la sensibilidad del cuerpo a la insulina, lo que ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre. Esto es especialmente importante para prevenir y manejar la diabetes tipo 2, un factor de riesgo significativo para enfermedades cardiovasculares.

6. REDUCCIÓN DE LA INFLAMACIÓN SISTÉMICA

La actividad física regular tiene efectos antiinflamatorios en el cuerpo. La inflamación crónica de bajo grado está asociada con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, y el ejercicio ayuda a mitigar este riesgo.

7. MEJORA DE LA FUNCIÓN PULMONAR

El ejercicio aeróbico fortalece los músculos respiratorios y mejora la capacidad pulmonar. Una mejor función pulmonar contribuye a una oxigenación más eficiente de la sangre, beneficiando al sistema cardiovascular en su conjunto.

8. CONTROL DEL PESO CORPORAL

La actividad física es fundamental para mantener un peso saludable. El control del peso reduce la carga sobre el corazón y disminuye el riesgo de obesidad, un factor de riesgo importante para enfermedades cardiovasculares.

9. REDUCCIÓN DEL ESTRÉS OXIDATIVO

El ejercicio moderado regular aumenta las defensas antioxidantes del cuerpo, reduciendo el estrés oxidativo. Esto protege las células cardíacas y los vasos sanguíneos del daño causado por los radicales libres.

10. MEJORA DE LA RECUPERACIÓN CARDÍACA

La actividad física regular mejora la capacidad del corazón para recuperarse rápidamente después del esfuerzo. Una mejor recuperación cardíaca es un indicador de buena salud cardiovascular y reduce el riesgo de eventos cardíacos.

11. PROMOCIÓN DE LA LONGEVIDAD CARDIOVASCULAR

El ejercicio regular está asociado con una mayor longevidad y una reducción en el riesgo de mortalidad por todas las causas, especialmente por enfermedades cardiovasculares.

Es importante destacar que los beneficios de la actividad física en la salud cardiovascular se observan en personas de todas las edades y niveles de condición física. Incluso pequeños incrementos en la actividad física pueden tener efectos positivos significativos. Sin embargo, antes de iniciar un nuevo régimen de ejercicios, especialmente si se tienen condiciones médicas preexistentes, es crucial consultar con un profesional de la salud para desarrollar un plan de actividad física seguro y personalizado.

La incorporación de la actividad física regular en la rutina diaria es una de las estrategias más efectivas para mantener y mejorar la salud cardiovascular a largo plazo. Para obtener más consejos y detalles sobre cómo integrar el ejercicio en tu vida diaria, te invitamos a leer el artículo publicado en el blog de IMQ, donde encontrarás información de interés para potenciar tu salud cardíaca.

6. ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN LA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) suelen asociarse con la población adulta, en gran parte debido a factores de riesgo como la hipertensión, la obesidad y el tabaquismo. Sin embargo, es crucial reconocer que estas enfermedades también pueden afectar a niños y adolescentes, presentando características y desafíos específicos que requieren atención y manejo adecuados.

PREVALENCIA Y TIPOS DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Las enfermedades cardiovasculares en la población joven son menos comunes que en adultos, pero su impacto puede ser significativo. Las formas más comunes incluyen:

- **Cardiopatías congénitas:** Estas son defectos estructurales del corazón presentes al nacer y son la causa más frecuente de ECV en niños. Incluyen anomalías como defectos septales, coartación de la aorta y tetralogía de Fallot.
- **Miocardiopatías:** Enfermedades del músculo cardíaco que pueden afectar la función del corazón. Pueden ser de origen genético o desarrollarse por infecciones virales.
- **Arritmias:** Alteraciones en el ritmo cardíaco que pueden ser congénitas o adquiridas.
- **Hipertensión arterial:** Aunque menos común en niños, la hipertensión puede ocurrir y está frecuentemente relacionada con la obesidad infantil.
- **Enfermedad de Kawasaki:** Una vasculitis que afecta principalmente a niños menores de cinco años y puede causar complicaciones cardíacas si no se trata adecuadamente.

CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO

Las causas de las enfermedades cardiovasculares en niños y adolescentes varían según el tipo de enfermedad. En el caso de las cardiopatías congénitas, generalmente resultan de factores genéticos y ambientales durante el desarrollo fetal. Aunque no siempre se pueden prevenir, la detección temprana y el manejo adecuado son esenciales.

Por otro lado, las miocardiopatías pueden ser heredadas o desarrollarse después de infecciones virales. La identificación de antecedentes familiares y el monitoreo regular son importantes para el diagnóstico temprano.

Por último, la hipertensión y la obesidad están frecuentemente asociadas con una dieta poco saludable y la falta de actividad física. La promoción de hábitos de vida saludables desde una edad temprana es fundamental para la prevención.

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico temprano de las enfermedades cardiovasculares en la población joven es crucial para el manejo efectivo y la prevención de complicaciones a largo plazo. Las técnicas diagnósticas incluyen:

- **Ecocardiografía:** Esencial para evaluar las estructuras del corazón y diagnosticar cardiopatías congénitas.
- **Electrocardiograma (ECG):** Útil para detectar arritmias y evaluar la función cardíaca.
- **Pruebas de esfuerzo:** Pueden ser utilizadas para evaluar la capacidad del corazón bajo estrés físico.
- **Resonancia magnética cardíaca:** Proporciona imágenes detalladas del corazón y es útil en el diagnóstico de miocardiopatías.



6. ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN LA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE

TRATAMIENTO Y MANEJO

El tratamiento de las enfermedades cardiovasculares en niños y adolescentes depende del tipo y la gravedad de la enfermedad. Las opciones pueden incluir:

- **Intervenciones quirúrgicas:** Muchas cardiopatías congénitas requieren corrección quirúrgica.
- **Medicamentos:** Los fármacos pueden ser necesarios para controlar la hipertensión, manejar arritmias o tratar insuficiencia cardíaca.
- **Cambios en el estilo de vida:** Promover una dieta saludable, actividad física regular y el control del peso es fundamental, especialmente en casos de hipertensión y obesidad.
- **Terapia de rehabilitación cardíaca:** Puede ser beneficiosa para mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida.

PREVENCIÓN

La prevención de las enfermedades cardiovasculares en la población infantil y adolescente se centra en la promoción de hábitos de vida saludables desde una edad temprana. Esto incluye una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico, la prevención de la obesidad y la educación sobre los riesgos del tabaquismo y el consumo de alcohol.

Aunque las enfermedades cardiovasculares en la población infantil y adolescente son menos comunes que en adultos, su detección y manejo adecuados son esenciales para prevenir complicaciones a largo plazo. La colaboración entre pediatras, cardiólogos y familias es vital para garantizar un enfoque integral en el cuidado de estos jóvenes pacientes. Al adoptar medidas preventivas y proporcionar atención adecuada, podemos mejorar significativamente la salud cardiovascular de las generaciones futuras.



7. SALUD CARDIOVASCULAR EN MUJERES: PREVENCIÓN, DIFERENCIAS Y TRATAMIENTOS

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) representan la principal causa de muerte en mujeres, superando incluso al cáncer de mama. A pesar de su impacto significativo, a menudo se subestima su gravedad en la población femenina debido a la percepción errónea de que son predominantemente una preocupación masculina. Es fundamental reconocer que las ECV afectan a las mujeres de manera distinta, tanto en su presentación como en su tratamiento, y que la prevención es clave para reducir su incidencia.

La prevención de las enfermedades cardiovasculares en mujeres requiere un enfoque integral que considere tanto los factores de riesgo tradicionales como aquellos específicos del género. Las mujeres deben ser conscientes de los factores de riesgo modificables, como la hipertensión, el colesterol alto, el tabaquismo, la diabetes y el sedentarismo, y trabajar activamente para controlarlos mediante cambios en el estilo de vida. Además, es importante considerar factores de riesgo adicionales como el síndrome de ovario poliquístico, la menopausia y las complicaciones del embarazo, que pueden aumentar el riesgo cardiovascular en las mujeres.

Para prevenir las ECV, es crucial adoptar un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular, control del estrés y la eliminación del tabaquismo. Las mujeres deben realizarse chequeos médicos regulares para monitorear su presión arterial, niveles de colesterol y glucosa, y discutir cualquier preocupación con su médico.



DIFERENCIAS EN LA PRESENTACIÓN DE LAS ECV EN MUJERES

Las mujeres a menudo experimentan síntomas de enfermedades cardíacas que difieren de los hombres. Mientras que el dolor en el pecho es un síntoma común en ambos géneros, las mujeres pueden presentar síntomas más sutiles o atípicos, como fatiga extrema, náuseas, dificultad para respirar y dolor en el cuello, la mandíbula o la espalda. Esta diferencia en la presentación puede llevar a un sub-diagnóstico o a un diagnóstico tardío, lo que subraya la importancia de una mayor concienciación tanto entre las mujeres como entre los profesionales de la salud.

Es esencial que las mujeres estén atentas a estos síntomas y busquen atención médica de inmediato si experimentan algo inusual. La educación y la concienciación son herramientas poderosas para mejorar el reconocimiento temprano de las ECV en mujeres.

El tratamiento de las enfermedades cardiovasculares en mujeres también presenta desafíos únicos. Históricamente, las mujeres han estado sub-representadas en los ensayos clínicos de enfermedades cardiovasculares, lo que ha resultado en una falta de datos específicos de género sobre la eficacia y seguridad de los tratamientos. Es esencial que las mujeres reciban un tratamiento personalizado que considere sus necesidades específicas y que los profesionales de la salud estén capacitados para reconocer y tratar las ECV en mujeres de manera efectiva.

Los tratamientos pueden incluir cambios en el estilo de vida, medicamentos para controlar la presión arterial y el colesterol, y en algunos casos, procedimientos médicos o quirúrgicos. Es vital que las mujeres trabajen en estrecha colaboración con sus médicos para desarrollar un plan de tratamiento que se adapte a sus necesidades individuales.

Reconociendo la relevancia de abordar las enfermedades cardiovasculares en mujeres, desde IMQ consideramos de vital importancia proporcionar información y recursos que ayuden a las mujeres a comprender mejor su riesgo cardiovascular y a tomar medidas proactivas para proteger su salud cardíaca. A través de la educación, la prevención y la atención personalizada, buscamos reducir la carga de las ECV en la población femenina y mejorar su calidad de vida.

8. CÓMO CUIDAR TU SALUD CARDIOVASCULAR A PARTIR DE LOS 60

El envejecimiento es un proceso natural que trae consigo una serie de cambios fisiológicos, muchos de los cuales pueden tener un impacto significativo en la salud cardiovascular. Con el paso de los años, la eficiencia cardíaca disminuye, reduciendo la capacidad del corazón para bombear sangre de manera efectiva. Esto puede llevar a una baja tolerancia al ejercicio y un mayor riesgo de insuficiencia cardíaca. Además, las arritmias son más frecuentes en la tercera edad debido a alteraciones en el sistema eléctrico del corazón, lo que eleva el riesgo de eventos cardiovasculares, como el accidente cerebrovascular.

Es imprescindible prestar atención a los **factores de riesgo** que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares a partir de los 60-65 años, para adoptar medidas preventivas y de cuidado que contribuyan al buen estado del corazón y los vasos sanguíneos.

Mantener la **presión arterial** dentro de los rangos recomendados es esencial para evitar complicaciones cardiovasculares. Esto puede lograrse mediante una combinación de medicamentos antihipertensivos, cambios en la dieta y ejercicio regular. Se recomienda medir la presión arterial de forma habitual y seguir las indicaciones del médico para ajustar el tratamiento según sea necesario.

La **alimentación** juega un papel crucial en la salud cardiovascular. A partir de los 65 años, se recomienda seguir una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales, pescado y grasas saludables, como las que se encuentran en el aceite de oliva y los frutos secos. Es importante reducir el consumo de grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcares añadidos. La dieta mediterránea es un ejemplo de un patrón alimentario que ha demostrado beneficios para la salud del corazón. Una buena alimentación ayuda, igualmente, a mantener un peso corporal saludable, algo crucial para reducir la carga sobre el corazón y prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado, el **ejercicio regular** fortalece el corazón, mejora la circulación y ayuda a controlar factores de riesgo como la presión arterial, el colesterol y el peso corporal. Las personas mayores deben intentar realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, como caminar, nadar o andar en bicicleta. Es importante adaptar la actividad física a las capacidades individuales y consultar a un médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

Realizar análisis de sangre periódicos para **controlar los niveles de colesterol y glucosa** es fundamental para prevenir enfermedades cardiovasculares. En caso de niveles altos, se pueden prescribir medicamentos como estatinas para el colesterol o insulina y otros fármacos para la diabetes. También es vital seguir una dieta adecuada y hacer ejercicio regularmente para mantener estos parámetros dentro de los límites saludables.

Si bien el daño causado por el tabaco es acumulativo, **dejar de fumar** a cualquier edad puede mejorar significativamente la salud cardiovascular. Asimismo, es recomendable limitar el consumo de alcohol, ya que el exceso puede contribuir a la hipertensión y otros problemas cardíacos.

Por último, el estrés crónico puede tener un impacto negativo en la salud cardiovascular, elevando la presión arterial y contribuyendo a la aparición de arritmias. Es importante desarrollar estrategias de manejo del estrés, como la meditación, la respiración profunda, la participación en actividades recreativas y el mantenimiento de relaciones sociales saludables.



9. LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

La salud cardiovascular es un pilar fundamental para el bienestar general y la longevidad. En este contexto, la alimentación desempeña un papel crucial en la prevención y el manejo de las enfermedades cardiovasculares. Adoptar hábitos alimenticios saludables no solo contribuye a mantener un peso adecuado, sino que también ayuda a regular factores de riesgo como el colesterol, la presión arterial y los niveles de glucosa en sangre.

Las enfermedades cardiovasculares, como la enfermedad coronaria, la insuficiencia cardíaca y los accidentes cerebrovasculares, son responsables de millones de muertes cada año. Estas condiciones están estrechamente relacionadas con el estilo de vida, siendo la dieta un componente esencial. Una alimentación inadecuada puede llevar a la acumulación de placas en las arterias, un proceso conocido como aterosclerosis, que obstruye el flujo sanguíneo y aumenta el riesgo de eventos cardíacos.

COMPONENTES CLAVE DE UNA DIETA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Para proteger y fortalecer el corazón, es fundamental incorporar alimentos y nutrientes que han demostrado tener beneficios cardiovasculares:

- **Ácidos Grasos Omega-3:** Estos ácidos grasos esenciales, que se encuentran en pescados grasos como el salmón, las sardinas y el atún, son conocidos por sus propiedades antiinflamatorias. Disminuyen los niveles de triglicéridos y pueden incluso mejorar la función endotelial.
- **Fibra Dietética:** Consumir alimentos ricos en fibra, como avena, legumbres, frutas y verduras, puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL (“malo”) y mejorar la salud intestinal. La fibra soluble es particularmente efectiva para atrapar el colesterol en el intestino y eliminarlo del cuerpo.
- **Antioxidantes:** Frutas y verduras coloridas, como las bayas, espinacas y zanahorias, son ricas en antioxidantes que protegen las células del daño oxidativo. Estos compuestos ayudan a reducir la inflamación y pueden mejorar la función de los vasos sanguíneos.
- **Grasas Saludables:** El uso de aceites vegetales como el aceite de oliva, aguacate y frutos secos en lugar de grasas saturadas y trans puede mejorar los niveles de colesterol y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Estas grasas saludables son ricas en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, que son beneficiosos para el corazón.
- **Reducción de Sodio:** Limitar la ingesta de sal es crucial para controlar la presión arterial. Optar por hierbas y especias para sazonar los alimentos puede ser una alternativa saludable que añade sabor sin aumentar el riesgo cardiovascular.

Adoptar patrones alimenticios, como la dieta mediterránea, ha mostrado efectos positivos en la salud cardiovascular. Este enfoque se centra en el consumo de frutas, verduras, granos enteros, legumbres, frutos secos y aceite de oliva. Incluye un consumo moderado de pescado y aves, y limita las carnes rojas y los dulces. Se ha demostrado que esta dieta reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y mejora la longevidad.



9. LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **Planifica tus comidas:** Dedicar tiempo a planificar tus comidas semanales para asegurarte de incluir una variedad de alimentos saludables. Esto también te ayudará a evitar las tentaciones de alimentos procesados o poco saludables.
- **Cocina en casa:** Preparar tus propias comidas te permite controlar los ingredientes y las porciones. Experimenta con nuevas recetas que incluyan alimentos saludables para el corazón.
- **Hidrátate adecuadamente:** Beber suficiente agua es esencial para el funcionamiento óptimo del cuerpo. Limita el consumo de bebidas azucaradas y alcohol.

La implementación de una alimentación saludable es una estrategia efectiva y accesible para la prevención de enfermedades cardiovasculares. De esta manera, se pueden reducir significativamente los factores de riesgo asociados con estas enfermedades, promoviendo así una vida más larga y saludable. Es fundamental que tanto profesionales de la salud como individuos trabajen juntos para fomentar una cultura de alimentación consciente y nutritiva, que priorice el bienestar del corazón. Al hacer elecciones alimenticias informadas, cada uno de nosotros puede tomar el control de nuestra salud cardiovascular y disfrutar de una vida plena y activa.



10. DEL DIAGNÓSTICO A LA RECUPERACIÓN: LOS PRINCIPALES TRATAMIENTOS PARA LAS ECVS

La evolución en el tratamiento de las ECV ha avanzado significativamente en las últimas décadas, mejorando el pronóstico y la calidad de vida de los pacientes. El abordaje terapéutico es amplio y depende de la naturaleza, gravedad y progresión de la enfermedad.



La rehabilitación cardíaca es una intervención multidisciplinaria esencial para pacientes que han sufrido un evento cardíaco, como un infarto de miocardio, cirugía de revascularización coronaria o una angioplastia. Estos programas ofrecen un enfoque integral que aborda tanto los aspectos físicos como psicológicos de la recuperación y están diseñados para mejorar la recuperación, reducir el riesgo de recurrencia y aumentar la calidad de vida a largo plazo.

Antes de comenzar la rehabilitación, se realiza una evaluación médica completa para determinar el estado de salud del paciente, identificar las limitaciones físicas y establecer un plan de tratamiento personalizado. Esta evaluación incluye pruebas de esfuerzo, análisis de sangre, ecocardiogramas y otras pruebas diagnósticas que ayudan a los profesionales de la salud a diseñar un programa de rehabilitación adecuado.

El ejercicio es el pilar de la **rehabilitación cardíaca**. Los programas de ejercicio son diseñados y supervisados por fisioterapeutas y otros especialistas en rehabilitación cardíaca. El ejercicio se adapta a la capacidad física del paciente y progresa gradualmente en intensidad y duración. Las actividades comunes incluyen caminar, bicicleta estática y ejercicios de fuerza moderada que mejoran la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad. Se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física aeróbica a la semana para obtener beneficios cardiovasculares significativos.

Una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables puede ayudar a controlar los factores de riesgo, como el colesterol alto, la hipertensión y la diabetes. La reducción de la ingesta de grasas saturadas, azúcares y sal es esencial para prevenir la aterosclerosis, que es una de las causas subyacentes más comunes de las ECV.

El apoyo emocional es otro componente vital de la rehabilitación cardíaca. La experiencia de un evento cardíaco puede ser traumática, y muchos pacientes enfrentan ansiedad, depresión y miedo a sufrir otro evento. La rehabilitación ofrece terapia psicológica, grupos de apoyo y técnicas de manejo del estrés para ayudar a los pacientes a enfrentar estos desafíos emocionales.

El tabaco es uno de los principales factores de riesgo de la aterosclerosis, por lo que dejar de fumar puede reducir significativamente el riesgo de eventos cardíacos futuros. Igualmente, el consumo de alcohol debe limitarse.

10. DEL DIAGNÓSTICO A LA RECUPERACIÓN: LOS PRINCIPALES TRATAMIENTOS PARA LAS ECVS

Cuando cambiar los hábitos de vida no es suficiente para controlar la enfermedad, se utilizan varios grupos de **fármacos** de manera individual o combinada, según el tipo de patología y el estado clínico del paciente. Los fármacos hipolipemiantes, como las estatinas, por ejemplo, son utilizados para reducir los niveles de colesterol LDL (“colesterol malo”) y disminuir el riesgo de formación de placas de ateroma en las arterias. Por otro lado, los antihipertensivos (inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA), bloqueadores de los receptores de angiotensina II (ARA II), bloqueadores de los canales de calcio y diuréticos) ayudan a mantener la presión arterial en niveles óptimos. En pacientes con alto riesgo de trombosis, como aquellos que han sufrido infartos de miocardio o tienen fibrilación auricular, los anticoagulantes (warfarina, dabigatrán) y antiagregantes plaquetarios (aspirina, clopidogrel) son esenciales para prevenir la formación de coágulos y reducir el riesgo de eventos tromboembólicos.

Los betabloqueantes son particularmente útiles en pacientes con insuficiencia cardíaca y afección coronaria y se utilizan para disminuir la frecuencia cardíaca y reducir la demanda de oxígeno del corazón. En el caso del tratamiento de la angina de pecho, se emplean nitratos (nitroglicerina) por su función vasodilatadora que relaja y ensancha las arterias y mejora el flujo sanguíneo hacia el músculo cardíaco.

En situaciones donde las arterias están significativamente obstruidas o existe daño estructural en el corazón los **procedimientos intervencionistas** son necesarios. Uno de los más comunes y mínimamente invasivos es la angioplastia coronaria. A través de un catéter, se introduce un pequeño balón que se infla para abrir la arteria. En la mayoría de los casos, se coloca un stent, un tubo pequeño de malla, para mantener la arteria abierta. Un tratamiento eficaz para ciertos tipos de arritmias es la ablación. Consiste en destruir las áreas del corazón que causan la actividad eléctrica anormal mediante el uso de energía de radiofrecuencia o crioablación, restaurando el ritmo cardíaco normal y resulta eficaz para ciertos tipos de arritmias como la fibrilación auricular. En pacientes con bradicardias (latidos lentos) o bloqueos cardíacos graves, se puede implantar un marcapasos para regular los latidos del corazón. Los desfibriladores automáticos implantables (DAI) se utilizan en pacientes con riesgo de arritmias ventriculares potencialmente mortales, como la fibrilación ventricular.

Para casos más avanzados de enfermedad cardiovascular, cuando los tratamientos farmacológicos y los procedimientos intervencionistas no son suficientes, la operación cardíaca es una opción necesaria. Para pacientes con múltiples arterias coronarias bloqueadas se realiza una cirugía de Bypass Coronario para la que se utiliza un vaso sanguíneo sano de otra parte del cuerpo, como la pierna o el brazo, para desviar el flujo de sangre alrededor de las arterias obstruidas, restaurando el suministro adecuado de sangre al corazón. Algunas valvulopatías requieren reparar o reemplazar la válvula afectada por otras mecánicas o biológicas para mejorar la función cardíaca y la calidad de vida del paciente.



DECÁLOGO PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS CARDIOVASCULARES



1. CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Opta por una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, cereales integrales, y proteínas magras. Limita el consumo de grasas saturadas, azúcares y sal para mantener el corazón sano.



2. MANTENTE ACTIVO

Realiza al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, como caminar, nadar o andar en bicicleta. La actividad física ayuda a mantener una buena salud y reduce la presión arterial.



3. CONTROLA EL PESO

Mantén un peso adecuado según tu índice de masa corporal (IMC). El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares.



4. EVITA EL TABACO

Si fumas, busca ayuda para dejarlo. El tabaco daña los vasos sanguíneos y aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.



5. EVITA EL ALCOHOL

Si consumes alcohol, hazlo con moderación. El exceso de alcohol puede elevar la presión arterial y contribuir a problemas cardíacos.



6. HIDRÁTATE ADECUADAMENTE

Beber suficiente agua es importante para mantener el cuerpo funcionando correctamente, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



7. GESTIONA EL ESTRÉS

Practica técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda para reducir el estrés, que puede afectar negativamente al corazón.



8. REALIZA CHEQUEOS MÉDICOS

Realiza chequeos médicos periódicos para controlar la presión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre. La detección temprana de problemas es clave para la prevención.



9. DUERME BIEN

Asegúrate de dormir entre 7 y 9 horas cada noche. Un buen descanso es fundamental para la salud cardiovascular.



10. CONCIÉNCIATE Y ACTÚA

Infórmate sobre los síntomas de las enfermedades cardiovasculares y actúa rápidamente si experimentas dolor en el pecho, dificultad para respirar o mareos.



Comparte
vida

DIMQ *90 años*