

# CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) constituyen una de las causas más importante de discapacidad y de muerte en todo el mundo. En España, son la primera causa de mortalidad. Dentro de las ECV que causan mayor número de muertes, se encuentran la cardiopatía coronaria, la insuficiencia cardíaca y la enfermedad cerebrovascular o ictus.

Existen muchos factores que pueden aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular. Algunos de ellos no se pueden controlar y son factores inmodificables como la edad, el sexo o la raza. Pero hay muchos **factores que sí se pueden modificar como son el tabaco, la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus o la dislipemia**. Es muy importante aprender aspectos elementales de cada uno de ellos para saber lo que podemos hacer para disminuir el riesgo de tener una enfermedad cardiovascular.

**La prevención debe dirigirse hacia la promoción de hábitos de vida saludables**, tanto en personas que tienen bajo riesgo de padecer ECV como en las que tienen un riesgo moderado o alto. Incluso una persona que ha padecido una de las patologías indicadas, debe hacer frente a cambios en sus hábitos de vida poco saludables.

Adaptados a cualquier franja de edad y según las posibilidades de cada uno de inducir cambios en la dieta poco saludable, vencer el sedentarismo o la inactividad física, eliminar el tabaquismo o controlar los demás factores de riesgo son primordiales para evitar la mortalidad o las secuelas producidas por las ECV.

## ¿Qué podemos hacer para disminuir el riesgo de tener una ECV?

1. **Tabaco.** Dejar de fumar o evitar su exposición continua constituye la medida aislada más importante para reducir el riesgo cardiovascular. El tabaco es la primera causa de muerte prevenible en países desarrollados. A partir de los 15 años de abandono del hábito tabáquico, la razón de mortalidad de los exfumadores y los no fumadores se aproximan. Aun así, debemos evitar fumar y para ello contamos con profesionales que nos pueden ayudar.
2. **Alimentación sana y equilibrada.** Es importante controlar en nuestra dieta diaria las grasas saturadas. La ingestión elevada de ácidos grasos saturados, presentes en grasas animales o en productos elaborados industrialmente, se ha relacionado con el incremento de los niveles de colesterol en sangre. Esto aumenta el riesgo de muerte por ECV. Existe también una conexión entre la ingestión de elevadas concentraciones de sal y la hipertensión arterial. Los productos cárnicos curados, procesados, snacks... pueden aportar una cantidad sustancial de sal a la dieta y sobrepasar el límite de los 5-6 gramos diarios recomendados. Aunque se recomienda comer de todos los grupos de alimentos, debemos tomar al menos dos veces por semana pescado azul. Su contenido en ácidos grasos omega 3 actúa como factor protector contra enfermedades cardiovasculares. Otros alimentos importantes de nuestra dieta deben ser las frutas y verduras que deben consumirse 5 raciones diarias o los cereales y derivados integrales. Las legumbres aportan un alto contenido en fibra, y en la cocina debe estar presente el aceite de oliva virgen extra.
3. **Sedentarismo.** No sólo es adecuado evitar conductas sedentarias, sino que se debe hacer ejercicio físico al menos 30 min. de actividad física aeróbica moderada 5 días/semana (correr, caminar a paso ligero, hacer bicicleta o algún deporte, bailar...). También es posible conseguir beneficios para la salud si se hacen 75 minutos a la semana de actividad física aeróbica intensa. Para facilitar estas conductas, la Organización Mundial de la Salud recuerda que dividir estos tiempos en espacios de 10 minutos también permiten mejorar tu salud.

4. **Obesidad.** Mantener un peso adecuado, a través de una dieta equilibrada y ejercicio físico, es el secreto de evitar el sobrepeso y la obesidad. Comer alimentos con exceso de azúcar o grasas, hipercalóricos, y de baja calidad nutricional son aspectos que pueden acercarnos a las alarmantes cifras de obesidad en España. Aumentar el tiempo dedicado a gastar más calorías es fundamental establecerlo en nuestro día a día.
5. **Control de tensión arterial (TA).** Cifras de TA inferiores a 140/90 mm Hg. son el objetivo para la población general, aunque en los diabéticos deben ser aún más bajas. La hipertensión arterial puede controlarse con una actividad física moderada y una dieta equilibrada con bajo consumo de sal o sodio (inferior a 5 gramos diarios). En caso de que estas medidas no sean suficientes, conviene realizar un control por su médico para que se le indiquen medicamentos eficaces y adecuados para su buen control.
6. **Control de los niveles de glucemia.** Cifras elevadas de glucemia pueden acercarnos a la diabetes si la glucemia es superior a 126 mg/dl. Esta enfermedad constituye uno de los factores de riesgo cardiovascular más importantes, ya que las concentraciones altas de azúcar en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y a largo plazo afectar a órganos vitales como el corazón, el cerebro, los ojos o los riñones. Comer alimentos bajos en azúcar refinado y aumentar el ejercicio son claves para mantener las cifras de glucemia adecuadas.
7. **Control de los niveles de colesterol.** El colesterol elevado en sangre es otro de los principales factores de riesgo, por lo que se recomienda dieta equilibrada, baja en grasas y actividad física regular. Los controles analíticos permiten conocer si los niveles están en un rango de bajo riesgo y si los fármacos pautados son adecuados. Aunque la cifra de colesterol recomendada debe ser inferior a 200 mg/dl, los niveles de LDL son los que nos marcan el riesgo cardiovascular y en general deben ser inferiores a 120 mg/dl salvo que se presenten otras enfermedades.
8. **Evitar el consumo habitual de alcohol.** El alcohol está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud tales como trastornos mentales y comportamentales, importantes enfermedades no transmisibles tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. Además, su consumo perjudicial se asocia a traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tráfico. Su consumo puede ser moderado y ocasional.

*Dra. Anny Romero Secin*

*Nº Col. 3311094*

*Miembro del Grupo de Trabajo de Nutrición de SEMERGEN*

*Revisado Equipo Médico Pacientessemergen.es*