

# Enfermedades cardiovasculares: cuáles son las causas y cómo prevenirlas

22 diciembre, 2023



La principal y más temida complicación de las enfermedades cardiovasculares es la muerte. En todo el mundo y también en nuestro país, las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de mortalidad prematura y discapacidad. Por eso resulta fundamental adoptar las medidas necesarias para prevenirla.

El Ministerio de Salud y Deportes, aconseja mantener un estilo de vida saludable que ayuda a prevenir y tratar las enfermedades del corazón. Para ello recomienda no fumar, reducir al mínimo el consumo de alimentos con alto contenido de azúcares y sal, revisar periódicamente los niveles de presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre (glucemia) y mantenerlos bajo control con el tratamiento

indicado por el médico y mantenerse físicamente activo.

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que afectan al corazón y a todas las arterias del organismo. Algunos de los factores de riesgo para desarrollar enfermedades del corazón pueden incluir, edad, sexo, antecedentes familiares, el tabaquismo, la mala alimentación, la falta de actividad física, el consumo de alcohol, la hipertensión, la diabetes y la obesidad.

Los síntomas de la enfermedad cardiovascular pueden ser diferentes entre

los hombres y las mujeres, y los síntomas pueden incluir, dolor de pecho (angina de pecho), falta de aire, dolor, entumecimiento, debilidad o frío en las piernas o los brazos si se estrechan los vasos sanguíneos de las partes en el cuerpo; dolor en el cuello, la mandíbula, la garganta, abdomen superior o en la espalda.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) cada año mueren más personas por enfermedades cardiovasculares (ECV) que por cualquier otra causa. Más de tres cuartas partes de las muertes relacionadas con cardiopatías y accidentes cerebrovasculares ocurren en países de ingresos medianos y bajos.

El riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular (ECV) aumenta por una alimentación poco saludable, la cual se caracteriza por un bajo consumo de frutas y verduras y un consumo elevado de sal, azúcares y grasas. Una alimentación poco saludable contribuye a la obesidad y el sobrepeso, los cuales a su vez son factores de riesgo para las ECV.

Las personas que no hacen actividad física suficiente tienen entre un 20% y un 30% más de probabilidades de morir prematuramente que aquellas que hacen actividad física suficiente. Por tanto, la inactividad física es un factor de riesgo clave para la aparición de las ECV, cáncer y diabetes.

Se estima que la exposición a productos derivados del tabaco es responsable del 10% de todas las muertes ocasionadas por ECV.

## **Enfermedades cardiovasculares**

La enfermedad isquémica del corazón en general se refiere a las condiciones que implican el estrechamiento o bloqueo de los vasos sanguíneos, causada por daño al corazón o a los vasos sanguíneos por aterosclerosis. Una acumulación de placa grasosa que se espesa y endurece en las paredes arteriales, que puede inhibir el flujo de sangre por las arterias a órganos y tejidos y puede conducir a un ataque al corazón, dolor de pecho (angina) o derrame cerebral. Otras condiciones del corazón, como las que afectan a los músculos, las válvulas o ritmo, también se consideran formas de enfermedades del corazón.

Su principal causa es la "aterosclerosis", que es el depósito de placas de colesterol en el interior de las paredes de las arterias, provocando su obstrucción y comprometiendo la llegada de la sangre a órganos vitales como el corazón, el cerebro y el riñón. Por esta razón, la enfermedad arterial aterosclerótica es la principal causa del infarto agudo de miocardio (IAM), del accidente cerebrovascular (ACV) y de los aneurisma -que son la dilatación anormal y progresiva de una arteria, por ejemplo, la aorta.

Cuando se produce la obstrucción de una arteria y no hay flujo sanguíneo, se produce isquemia; si la arteria se rompe y hay pérdida de sangre, se produce hemorragia.

La enfermedad coronaria es el compromiso aterosclerótico de las arterias que irrigan el corazón (las coronarias), pudiendo ocasionar un IAM.

La enfermedad cerebrovascular, por su parte, tiene un comportamiento similar pero la obstrucción se produce a nivel de las arterias del cuello (las carótidas) y sus ramas,

comprometiendo el flujo sanguíneo cerebral y pudiendo causar un ACV isquémico, principal motivo de discapacidad en nuestro país. Otras veces, las arterias cerebrales pueden romperse y producen ACV hemorrágico. Además, la enfermedad cerebrovascular es la principal causa de deterioro cognitivo y demencia (demencia vascular).

### **¿Cuáles son sus causas?**

La principal causa de las enfermedades cardiovasculares son los denominados factores de riesgo cardiovascular:

- Edad (a mayor edad, mayor riesgo).
- Antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura, padres o hermanos afectados antes de los 55 años en el caso de familiares hombres o antes de los 60 años en el caso de mujeres.
- Tabaquismo
- Niveles elevados de colesterol en la sangre
- Presión arterial elevada (Hipertensión Arterial)
- Diabetes
- Sobrepeso y obesidad
- Inactividad física y estilo de vida sedentario
- Estrés crónico

### **¿Cuáles son sus síntomas y cómo se detectan?**

Estas enfermedades suelen tener un largo período de tiempo en el cual no presentan ningún síntoma. Durante este período existen estudios complejos capaces de detectarlas en algunos pacientes, pero su necesidad de realizarlos debe ser valorada por un especialista. Cuando se vuelven sintomáticas, lo hacen habitualmente a través de un cuadro agudo y grave como el infarto cardiaco (IAM) o el ACV.

En el caso de la enfermedad coronaria, los síntomas se caracterizan por dolor fuerte en el centro del pecho, que puede irradiarse a uno o ambos brazos, la espalda, la boca del estómago o el cuello y falta de aire.

Cuando el compromiso afecta a las arterias que irrigan el cerebro suele aparecer pérdida súbita de fuerza o sensibilidad en alguna parte del cuerpo, dificultades para hablar o entender lo que otros están diciendo.

### **¿Cómo se previenen?**

- No fumar y evitar la exposición al humo de tabaco ajeno.
  - Reducir al mínimo el consumo de alimentos con alto contenido de azúcares y sal.
  - Revisar periódicamente los niveles de presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre (glucemia) y mantenerlos bajo control con el tratamiento indicado por el médico.
  - Mantenerse físicamente activo la mayor parte de los días de la semana (o todos los días, de ser posible).
  - Bajar de peso (si se tiene sobrepeso) y mantener un peso saludable.
- Consultar periódicamente al médico de cabecera.

### **¿Cuál es el tratamiento?**

Dejar de fumar.

Tomar a diario los medicamentos para la hipertensión arterial, el colesterol y/o la diabetes.

Estas condiciones no se curan pero sí pueden controlarse

efectivamente.

Si los valores de presión arterial, colesterol o glucemia son normales,  
quiere decir que el tratamiento es el adecuado y no debe ser suspendido  
ni modificado.

### **Información a tener en cuenta**

Si llegara a presentar dolor fuerte en el centro del pecho,  
falta de aire, pérdida súbita de fuerza o debilidad en alguna  
parte del cuerpo,  
dificultades para hablar o entender lo que le dicen, consulte  
en forma  
urgente a una guardia de emergencias para recibir atención  
médica.

Recuerde siempre que en el caso de un infarto cardiaco (IAM) o  
un ACV,  
el tiempo lo es todo.