

QUÉ SIGNIFICA RIESGO CARDIOVASCULAR. COMO PODEMOS REDUCIRLO

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares son las enfermedades que afectan al corazón y a las arterias (fundamentalmente del cerebro, de las piernas y del propio corazón). Son importantes por ser muy frecuentes y graves; constituyen la principal causa de muerte en los países desarrollados. Son por ejemplo el infarto de miocardio, la angina de pecho o las trombosis cerebrales.

¿Qué es el riesgo cardiovascular?

El riesgo cardiovascular es la probabilidad de tener una de esas enfermedades cardiovasculares en un determinado periodo de tiempo. Esa probabilidad depende de los factores de riesgo cardiovascular.

Existen unos factores de riesgo modificables y otros que no lo son.

Los factores de riesgo cardiovasculares más importantes son: el tabaco, la hipertensión arterial, el colesterol y la diabetes.

Además hay otros factores de riesgo que también influyen en el riesgo cardiovascular como son: la edad y sexo del paciente, los antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares a edades tempranas, la obesidad, la falta de ejercicio físico y el consumo excesivo de alcohol.

DESARROLLO

¿Es igual tener uno que varios factores de riesgo cardiovasculares?

Cuando aparecen varios factores de riesgo en el mismo paciente, aunque no tengan mucha intensidad, entonces la probabilidad de sufrir esas enfermedades es mayor que cuando se tiene un solo factor de riesgo.

Por ello es fundamental controlar o evitar dichos factores de riesgo para así disminuir el riesgo cardiovascular.

¿Cómo puedo disminuir el riesgo cardiovascular?

Usted, con ayuda de su médico debe tener controlado el colesterol, la tensión arterial, el azúcar (en caso de ser diabético) y por supuesto no fumar. De ese modo disminuirá su riesgo de tener una enfermedad vascular. Hay cosas que usted puede hacer desde hoy mismo para disminuir todos esos factores de riesgo:

- Evitar la obesidad o el sobrepeso

- Hacer una dieta sana y variada:
 - ✓ Evitar grasas (bollería industrial, mantequilla, quesos y derivados "enteros" de la leche) o frituras.
 - ✓ Aumentar el consumo de pescado, frutas y verduras, legumbres y cereales además de productos lácteos bajos en grasa.
 - ✓ Evitar el consumo excesivo y continuado de alcohol.
- Intentar ser constante en realizar ejercicio físico (al menos tres veces por semana), como pasear, correr, ir en bicicleta, nadar, bailar...
- No fumar.
- Vigilar periódicamente el azúcar, el colesterol y la tensión arterial.

En los casos en los que con todo esto no se pueda controlar o suprimir los factores de riesgo, entonces puede que sea necesario añadir la toma de determinados fármacos. En ese caso deberá valorarlo con su médico.

Su médico de familia dispone de formas de calcular el riesgo cardiovascular y según el resultado le aumentará la intensidad del tratamiento.

