

# FACTORES DE RIESGO CONTROLABLES DE ENFERMEDAD VASCULAR

## TRANSCRIPCIÓN

Su equipo de atención médica le ayudará a identificar sus factores de riesgo de Enfermedad Vascular y la manera de reducirlos. Algunos factores de riesgo no se pueden modificar. Mientras que en otros se pueden hacer cambios para disminuirlos.

Los factores de riesgo controlables de Enfermedad Vascular incluyen: fumar, altos niveles de colesterol, Presión Arterial Alta, la Diabetes, la inactividad física, el sobrepeso y el estrés.

Veamos de cerca estos factores...

Fumar o usar tabaco es malo para usted. Afecta todo el cuerpo, incluyendo el corazón y los vasos sanguíneos. Estar cerca de gente que fuma también puede ser malo para su cuerpo.

Niveles altos de colesterol, Su nivel de colesterol puede aumentar el riesgo de Aterosclerosis. Hay dos tipos de colesterol en su cuerpo, bueno y malo. Los altos niveles de colesterol LDL y los triglicéridos favorecen la formación de placa. Y los bajos niveles de colesterol HDL, el colesterol bueno, también pueden aumentar su riesgo.

La Hipertensión, comúnmente llamada Presión Arterial Alta, cuando usted tiene Presión Arterial Alta su corazón trabaja más fuerte y puede afectar sus vasos sanguíneos.

Diabetes, la Diabetes puede dañar sus vasos sanguíneos aumentando la posibilidad de acumulación de placa.

La inactividad física, el corazón es un músculo que necesita ejercicio para mantenerse fuerte; ser físicamente inactivo debilita el corazón, así que debe esforzarse más para hacer su trabajo. La inactividad física también incrementa su probabilidad de niveles de colesterol poco saludables, Presión Arterial Alta, o sobrepeso.

El exceso de peso es otro factor de riesgo. Tener sobrepeso hace que su corazón trabaje más fuerte y ejerza presión sobre sus vasos sanguíneos.

Y el estrés, el estrés puede dañar sus vasos sanguíneos y aumentar su probabilidad para otros factores de riesgo.

Trabaje con su profesional de la salud para identificar los factores de riesgo de Enfermedad Vascular controlables que tiene usted, y así poder diseñar un plan de manejo para modificarlos.