

---

# Factores de riesgo de las enfermedades del corazón

Las enfermedades del corazón incluyen la arteriopatía coronaria, que implica daños en las arterias del corazón. También incluyen la insuficiencia cardíaca congestiva y otros problemas del corazón. Las arterias coronarias le proporcionan el oxígeno que el corazón necesita para enviar sangre al resto del cuerpo.

Un factor de riesgo es todo aquello que aumenta las probabilidades de tener una enfermedad. Ciertos factores de riesgo, como fumar o tener altos niveles de colesterol, pueden dañar las arterias. Hay factores de riesgo que no puede controlar. Por ejemplo, la edad o los antecedentes de enfermedades del corazón en su familia. Sin embargo, hay muchos factores de riesgo que usted sí puede controlar. Esto puede disminuir el riesgo de padecer enfermedades del corazón.

## Niveles de colesterol poco saludables

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que está en la sangre. Puede acumularse en las paredes de las arterias. Esto se denomina placa. Con el tiempo, la acumulación de placa hace que las arterias se vuelvan más estrechas. Esto disminuye el flujo sanguíneo al corazón o al cerebro. Si se forma un coágulo de sangre o se desprende un trozo de placa, la arteria podría bloquearse. Esto puede causar un ataque al corazón o un ataque cerebral. El riesgo de tener una enfermedad del corazón aumenta si tiene niveles altos de colesterol LDL (colesterol "malo"). Lo mismo sucede si tiene un nivel alto de triglicéridos. Esta es otra sustancia grasa que puede acumularse. El riesgo también aumenta si no tiene suficiente colesterol HDL (colesterol "bueno"). El colesterol HDL ayuda a eliminar el colesterol malo. Usted está en riesgo si tiene cualquiera de los siguientes niveles:

- 40 mg/dl o menos de colesterol HDL
- 100 mg/dl o más de colesterol LDL
- 150 mg/dl o más de triglicéridos

## Mala alimentación

La alimentación con contenido alto de grasas saturadas, grasas trans y colesterol está asociada a enfermedades del corazón y a la arteriopatía coronaria. Al reducir la cantidad de grasas saturadas y grasas trans, puede disminuir los niveles de colesterol LDL ("malo") y de triglicéridos. El LDL es una de las principales sustancias que causa ataques al corazón. Evite consumir la mayoría de los ácidos grasos trans comiendo una menor cantidad de los siguientes alimentos:

- Margarina
- Galletas
- Galletas saladas
- Papas fritas
- Donas

- Otros tentempiés que tienen aceites parcialmente hidrogenados

Reemplace los alimentos menos saludables de su dieta con una mayor cantidad de los siguientes alimentos:

- Frutas
- Legumbres
- Verduras
- Granos integrales
- Frutos secos
- Pescado magro o proteínas animales magras

Además, beber demasiado alcohol también aumenta el riesgo de tener enfermedades del corazón. Esto puede aumentar los niveles de la presión arterial. También aumenta los niveles de triglicéridos.

## **Tabaquismo (fumar)**

Este es el principal factor de riesgo que puede cambiar. Usted corre riesgo si consume tabaco o nicotina. Por ejemplo:

- Cigarrillos
- Cigarrillos electrónicos
- Tabaco para mascar
- Puros
- Pipa

Si fuma, nunca es demasiado tarde para ayudar a su corazón. Pregúntele al proveedor de atención médica sobre los productos de reemplazo de nicotina y sobre los recursos de apoyo para dejar de fumar. Dejar de fumar es la mejor forma de reducir el riesgo de padecer enfermedad de las arterias coronarias.

## **Presión arterial alta (hipertensión)**

Hay presión arterial alta cuando la sangre hace demasiada fuerza contra las paredes de las arterias. Las paredes de las arterias se dañan. En consecuencia, se produce la formación de tejidos cicatriciales al sanar. Esto hace que las arterias se vuelvan rígidas y débiles. La placa se pega al tejido cicatrizado. Esto provoca el estrechamiento y el endurecimiento de las arterias. La presión arterial alta también obliga al corazón a hacer más fuerza para bombear sangre al cuerpo. Esto aumenta el riesgo de tener ataques al corazón y, en especial, ataques cerebrales. El tejido del cerebro es muy sensible al daño que causa la presión arterial alta. Usted está en riesgo si su presión arterial es de 120/80 mmHg o más alta. Hoy en día, los expertos califican la presión arterial entre 130 y 139 y entre 80 y 89 como hipertensión de grado 1.

## **Enfermedad renal crónica**

---

La enfermedad renal crónica es otro factor de riesgo cardíaco. Si tiene esta afección, hable con su proveedor de atención médica sobre las maneras de controlarla.

## Las emociones negativas

El estrés, el enojo acumulado y otras emociones de carácter negativo se han relacionado con las enfermedades del corazón. Esto se debe a que el estrés eleva los niveles de una hormona que aumenta la exigencia en el corazón. Con el tiempo, estas emociones pueden aumentar el riesgo de tener enfermedades del corazón.

## Síndrome metabólico

Este síndrome es consecuencia de una combinación de ciertos factores de riesgo. Aumenta drásticamente el riesgo de tener enfermedades del corazón, ataques cerebrales y diabetes. Si tiene síndrome metabólico, podría notar tres o más de estos síntomas:

- Nivel bajo de colesterol HDL
- Nivel alto de triglicéridos
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Nivel alto de azúcar en la sangre
- Exceso de peso en la zona de la cintura

## Diabetes

La diabetes ocurre cuando tiene niveles altos de azúcar (glucosa) en la sangre. Puede dañar las arterias si no lo mantiene bajo control. Además, la diabetes aumenta la probabilidad de tener un infarto "silencioso", es decir, un ataque al corazón sin síntomas.

Un análisis de sangre frecuente es la prueba de hemoglobina A1c, mediante la que se diagnostica la diabetes tipo 1 y tipo 2. Con este análisis también se puede verificar si está controlando bien su diabetes. Si sus niveles de A1c están entre 5.7 y 6.4, usted tiene prediabetes. Si el resultado es de 6.5, usted tiene diabetes. Su proveedor de atención médica lo ayudará a determinar cuáles son los límites ideales del análisis A1C para usted. El resultado esperado dependerá de la edad, el estado de salud general y otros factores. Si el valor es muy alto, es posible que el plan de tratamiento deba modificarse.

## Exceso de peso

El exceso de peso hace que otros factores de riesgo, tales como la diabetes, sean más probables. El exceso de peso alrededor de la cintura o el estómago es lo que más aumenta el riesgo de tener una enfermedad del corazón.

Está en riesgo si presenta lo siguiente:

- La circunferencia de la cintura mide más de 35 pulgadas (mujeres) o más de 40 pulgadas (hombres)
- El índice de masa corporal (IMC) es superior a 25

## Falta de actividad física

---

Los expertos recomiendan hacer al menos 150 minutos por semana de actividad física de intensidad moderada para tener beneficios de salud importantes. Si hace menos de 30 minutos de actividad física al día, menos de cinco días a la semana, está en riesgo.

Cuando no hace actividad física, son más las probabilidades de que desarrolle diabetes, presión arterial alta, nivel alto de colesterol y peso extra.

La mayoría de las personas con enfermedades del corazón tienen más de un factor de riesgo. A medida que aumenta la cantidad de factores de riesgo, también aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y arteriopatía coronaria. Hable con el proveedor de atención médica sobre sus factores de riesgo para el corazón. Averigüe cómo puede mejorarlos o eliminarlos por completo.