

Claves para mantener un corazón sano

10 CLAVES PARA UN CORAZÓN SANO

Las enfermedades cardiovasculares son patologías propias de las sociedades occidentales y aunque algunos de sus factores de riesgo son fácilmente prevenibles, el alcance mundial de este tipo de dolencias es muy elevado: son la primera causa de mortalidad en el mundo, superando cualquier tipo de cáncer y el sida. Por lo general, no producen síntomas hasta que ya es tarde y se llega a producir un infarto o una angina de pecho.

Aparte de los aspectos no modificables, como la edad, el sexo, la herencia genética o la diabetes, existen otros riesgos para la salud del corazón cuyos efectos negativos podemos evitar. La prevención es la asignatura pendiente de la salud cardiovascular por eso te mostramos las 10 claves fundamentales para conservarla.

1. Practicar ejercicio físico cada día

Un estilo de vida físicamente activo va asociado a una reducción en la frecuencia y en la mortalidad de las enfermedades cardiovasculares. Al mejorar el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio, tener un efecto beneficioso sobre el sobrepeso, la hipertensión arterial, la diabetes y la hipercolesterolemia, disminuye las posibilidades de aparición de angina de pecho e infarto de miocardio. Además, presenta efectos psicológicos muy importantes, que contribuyen a controlar el estrés y aumentar el bienestar mental.

Se ha visto que la actividad física es beneficiosa en ambos sexos y en todos los grupos de edad, siempre y cuando se practique regularmente, independientemente de cuándo se empiece, lo que indica que nunca es tarde para obtener sus beneficios. El ejercicio más recomendable es del tipo aeróbico: correr, caminar con energía, nadar, o ir bicicleta. Y los estudios demuestran que debe practicarse por lo menos tres veces por semana durante 30 minutos para fortalecer el corazón. De lo que se trata, en definitiva, es de adquirir, y sobre todo mantener, el hábito de realizar actividad física con regularidad.

2. Seguir una dieta sana y equilibrada

Seguir unos hábitos saludables en la alimentación puede ayudar a disminuir tres de los principales factores implicados en las enfermedades del corazón: el colesterol elevado, la hipertensión arterial y el exceso de peso. Así, es posible reducir el riesgo cardiovascular con sólo implementar unos pocos cambios en la dieta.

Los hábitos sanos para el corazón incluyen limitar el consumo diario de sal y de alcohol. Además, la dieta debe constar principalmente de frutas, verduras, cereales, carnes magras y pescado. Se aconseja reducir el consumo de grasa (especialmente grasa saturada) y colesterol (carnes rojas grasas, leche entera, quesos elaborados con leche entera, huevos, platos a base de crema y postres que contengan mucha grasa), y priorizar la grasa que procede del aceite de oliva,

frutos secos y pescado azul, por sus beneficios sobre el sistema cardiovascular. El aporte de fibra (cereales integrales, legumbres, frutas) también es muy importante.

3. Dejar de fumar

El tabaco es uno de los principales factores que se pueden evitar y modificar para disminuir la aparición de enfermedades del corazón. Fumar ejerce un efecto nocivo sobre el sistema cardiovascular, favorece el riesgo de trombosis y provoca una reducción del calibre de las arterias coronarias dificultando el riego del corazón. Por tanto, es imprescindible, evitar el tabaco de forma activa así como el tabaquismo pasivo (ambientes de fumadores).

El hábito tabáquico puede ser muy difícil de abandonar. Se requiere una clara voluntad de dejarlo y en muchos casos un buen asesoramiento médico-psicológico. Puede ser de utilidad consultar con una unidad especializada en tabaquismo para optar a las diversas opciones de tratamiento. En personas que recaen de nuevo tras temporadas sin dejar de fumar o cuando aparecen síntomas característicos por la retirada del tabaco especialmente, debería dejarse aconsejar por un profesional. Si en el primer intento, tras una temporada sin fumar, se recae de nuevo no importa. En muchos casos, los fumadores deben intentarlo más de una vez hasta conseguirlo.

4. Limitar el alcohol

El consumo de alcohol moderado (uno a dos vasos de vino tinto al día) se ha relacionado con una disminución de las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, está demostrado que el abuso del alcohol es perjudicial para la salud. Diversos estudios han descrito una relación entre un consumo de alcohol excesivo y la aparición de enfermedades cardiovasculares, por ello, es recomendable moderar su consumo y limitarlo a un vaso de vino tinto para acompañar las comidas.

5. Mantener un peso óptimo

Diversos estudios han mostrado que la obesidad agrava los problemas cardíacos por el sobreesfuerzo al que se somete al corazón, predispone a sufrir hipertensión, cardiopatía coronaria, accidentes cerebrovasculares, favorece la aparición de diabetes tipo 2... además de otras enfermedades como las pulmonares y las osteoarticulares que también se ven afectadas por la sobrecarga a la que se ven sometidas.

Aproximadamente un 40% de la incidencia de la cardiopatía coronaria se atribuye a un índice de masa corporal (IMC) superior a 25. Por eso resulta fundamental que cada persona conozca su IMC y actúe en consecuencia, sobre todo si se trata de personas mayores de 20 años. El IMC se calcula dividiendo el peso (en kilos) por el cuadrado de la altura (en metros). Si el resultado es superior a 30 significa que estamos ante un caso claro de obesidad, por lo que será importante empezar poco

a poco y perder peso, pues se reduce notablemente el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular.

6. Realizar actividades placenteras y eliminar el estrés

El estrés es otro factor que puede afectar al corazón. Es más probable sufrir un ataque cardíaco en momentos de estrés, porque el corazón se acelera y aumenta la presión arterial. Cuando esto sucede, el corazón necesita más oxígeno. Esto no quiere decir que el estrés cause enfermedades cardiovasculares, pero sí parece que puede agravarlas.

Es importante, por tanto, buscar momentos para realizar actividades relajantes y placenteras, como los paseos, el yoga, etc. y además conseguir ceñirse a calendarios laborales razonables que nos permitan disfrutar del tiempo libre y desconectar del estrés laboral diario.

7. Controlar la diabetes

En personas que padecen diabetes, el control estricto de sus cifras de glucosa (azúcar) en sangre evita lo que se conoce como las complicaciones de la diabetes en las que, básicamente, el nivel alto de glucosa mantenido provoca un deterioro de las arterias del organismo afectando principalmente a órganos como el corazón, el cerebro, los riñones y la visión. Además, existen otros conocidos factores de riesgo cardiovascular que, con frecuencia, se presentan asociados a la diabetes, especialmente la del tipo 2. Son: la obesidad, sobre todo la predominio abdominal, muy común en la mujer diabética; y la hipertensión arterial, cuya aparición suele aumentar en la mujer a partir de los 40-50 años. Todo ello hace muy necesario controlar periódicamente el azúcar en la mujer.

Con un buen control de la enfermedad (fármacos y dieta adecuada) se puede mejorar claramente la calidad de vida y el pronóstico de los pacientes con diabetes.

Se recomienda analizar el nivel de glucosa en la sangre una vez cada tres años a partir de los 40, con el objetivo de detectar precozmente la diabetes y reducir el riesgo de accidentes cardiovasculares y de una muerte prematura. En España, la prevalencia de la diabetes se sitúa alrededor del 14%. Sin embargo, casi la mitad de los casos no están diagnosticados".

8. Vigilar la tensión arterial

La hipertensión arterial es la elevación, mantenida en el tiempo, de la presión arterial sistólica (la que se conoce como la máxima) y/o de la diastólica (conocida como la mínima). Habitualmente no da ningún síntoma pero es importante detectarla y tratarla porque se relaciona con enfermedades cardíacas potencialmente graves como insuficiencia cardíaca y el infarto de miocardio.

Se considera hipertensión cuando las cifras de la presión arterial están por encima de 140/90mmHg.

Se debe acudir al médico regularmente para control de las cifras y si aparecen

elevadas es importante seguir una serie de medidas higiénico dietéticas (ejercicio, bajar de peso, limitar la sal) así como el tratamiento farmacológico que esté indicado.

9. Mantener el colesterol a raya

El exceso de colesterol en sangre se acumula en las paredes de las arterias, contribuyendo al proceso de arterioesclerosis. Se considera hipercolesterolemia a los niveles de colesterol total superiores a 200 mg/dl y la hipercolesterolemia es un factor determinante en la aparición de la enfermedad cardiovascular. Está demostrado que las personas con niveles de colesterol en sangre de 240 tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que aquellas con cifras de 200. Además, el colesterol alto no da síntomas y sólo lo hacen sus consecuencias. Las medidas sanitarias actuales están encaminadas a la prevención primaria, es decir, a evitar los niveles altos de colesterol y así disminuir el riesgo de estas patologías antes de que aparezca la patología cardiovascular.

La prevención es algo tan sencillo como comer de forma saludable, controlar el peso y hacer ejercicio físico. En los casos que así se requiera, se dispone actualmente de una amplia variedad de fármacos que regulan los niveles de colesterol.

10. Realizarse revisiones médicas de forma periódica

A partir de los 40 años es recomendable la realización de revisiones médicas de forma periódica. Esto es especialmente importante en personas con factores de riesgo como son antecedentes familiares de enfermedad cardíaca, hipertensión, colesterol, diabetes, obesidad y tabaquismo.

La realización de una analítica y una exploración médica puede poner de manifiesto la presencia de enfermedades relacionadas con el riesgo cardiovascular (hipertensión, diabetes) cuando todavía no se han manifestado.