

# Prevención frente a la arteriosclerosis



La arteriosclerosis es una enfermedad de las arterias en la que se daña lenta y progresivamente su pared, y que puede comenzar en la juventud para avanzar durante años de manera asintomática. Se produce la llamada placa de ateroma, por depósito de grasas (colesterol, triglicéridos) y células inflamatorias, lo que conlleva la pérdida de la estructura normal del vaso, y reducción de su calibre. Estas lesiones pueden además romperse ocasionando la formación de un trombo, lo que puede obstruir la luz del vaso súbitamente, ocasionando la ausencia de flujo de sangre, y con ello la muerte del tejido (infarto).

## Importancia de la arteriosclerosis.

La enfermedad cardiovascular es su consecuencia sintomática: la arteriosclerosis es la responsable de los infartos de miocardio y de la enfermedad cerebrovascular, que constituyen en conjunto la primera causa de muerte en España. Según la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardiovasculares causan más de 17 millones de muertes en el mundo cada año.

## Factores de riesgo cardiovascular.

Conocemos los factores que influyen en el desarrollo de la arteriosclerosis; los llamamos factores de riesgo cardiovascular. En base a ellos conocemos el riesgo cardiovascular que es la probabilidad de que una persona sufra una enfermedad vascular aguda (angina de pecho, infarto agudo de miocardio, o infarto cerebral) durante un periodo de tiempo de 5 o 10 años. Cuantos más factores de riesgo presentamos, mayor es nuestra probabilidad de padecer un evento vascular agudo.

Este conocimiento es de gran utilidad dado que la mejor manera de luchar contra la arteriosclerosis es la prevención, es decir, el tratamiento y modificación de estos factores de riesgo: la hipertensión, la diabetes, la dislipemia, para lo cual tenemos tratamientos farmacológicos, pero también hablamos de hábitos de vida y consumo de sustancias: sedentarismo, obesidad y dieta inapropiada, tabaquismo, y el abuso de alcohol, los cuales podemos y debemos modificar.

## Ejercicio físico: combatir el sedentarismo.

El sedentarismo influye directamente sobre la posibilidad de desarrollar la enfermedad cardiovascular. Nos priva de los beneficios de la actividad física: mantenimiento de nuestro peso, sistema muscular y esquelético, y beneficio sobre nuestra psique. Las personas que hacen ejercicio tienen menos enfermedades del corazón, presión arterial alta y elevación del colesterol. Debemos reforzar nuestra actividad física de forma que la convirtamos en un acto cotidiano y saludable. A cualquier edad y con cualquier forma física, siempre tras el consejo y la valoración de nuestro médico, debemos realizar ejercicio.

Explicado de una forma sencilla, es adecuada una actividad en la que aumentemos nuestra frecuencia cardíaca a un nivel donde aún nos es posible hablar pero en el que se suda un poco.

Unos 30-45 minutos de esta actividad 3 o 4 días por semana son suficientes para beneficiar nuestro aparato circulatorio. Además permite el control del peso, reducir las cifras de presión arterial, y mejorar nuestro nivel de grasas en sangre.

### **La alimentación: control del sobrepeso.**

Muchos de los factores de riesgo cardiovascular están en relación con la dieta y el ejercicio físico: obesidad, hipertensión, dislipemia, etc. Es importante que nos esforcemos para mantener una alimentación variada y equilibrada, adaptada a nuestra edad, sexo, actividad física, y patologías, mejorando la ingesta de determinados grupos de alimentos.

Por ejemplo: consumir pescado al menos 2 veces por semana, suficientes frutas y hortalizas, alimentos con cereales integrales a diario, de 2 a 3 tazas de leche desnatada o semi, o su equivalente en lácteos, legumbres secas al menos 1 vez por semana, reducir las grasas saturadas a menos del 10% de las calorías diarias, y menos de 300mg de colesterol al día, aumentando la proporción de grasas beneficiosas (pescado, frutos secos, aceite de oliva,...), aumentar el consumo de alimentos ricos en fibras, alimentos preparados con poco azúcar añadido o edulcorantes, consumir máximo 1 cucharilla de sal al día (2.5g sal al día), y alimentos ricos en potasio como frutas y verduras.

### **Tabaquismo.**

El abandono del tabaquismo (sin olvidarnos del tabaquismo pasivo) es la medida aislada más eficaz en relación con los hábitos de vida, que podemos tomar para prevenir las enfermedades cardiovasculares. Hoy día disponemos además de varias estrategias farmacológicas con las que apoyar nuestra voluntad para el abandono del hábito, para lo cual contamos con la ayuda de nuestro médico.

### **Alcohol.**

La ingesta excesiva de alcohol afecta al metabolismo de las grasas, a la presión arterial, al efecto de los fármacos antihipertensivos, y aumenta el riesgo de ictus. Es aconsejable limitar el consumo de alcohol a la cifra de no más de 10-20 gramos al día en mujeres (no más de una bebida) y de 20-30 gramos en hombres (no más de 2 bebidas).

La mejora de nuestros hábitos y estilo de vida encaminada hacia la protección cardiovascular, debe ser para todos nosotros un objetivo prioritario. Nos permite la mejora de nuestra calidad de vida, y nos aporta importantes beneficios físicos y psíquicos. Hacer a toda la familia partícipe de estos cambios de hábitos, y que así se conviertan en la forma de vida que nuestros hijos aprendan, es uno de las mejores herencias que les podemos brindar.

**Ante cualquier duda, consulte siempre con su médico.**

**Para más información sobre Salud de AXA consultar en:**

- [www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx](http://www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx)
- [www.axa.es/webclientes](http://www.axa.es/webclientes)

