

# ¿Cómo podemos mantener sano nuestro corazón? Hábitos y recomendaciones para una buena salud cardiovascular



La sociedad en la que viven los habitantes del primer mundo ha supuesto una prolongación de la vida nunca antes alcanzada en la especie humana. Junto con las necesidades básicas de la vida se han alcanzado niveles de desarrollo médico y científico que están permitiendo alcanzar más de 80 años a gran parte de la población. Pero este hecho positivo ha hecho también que algunos hábitos de vida y la propia senectud sean los determinantes de las primeras causas de muerte en la actualidad: el **cáncer** y la **enfermedad cardiovascular**.

Centrándonos en la enfermedad cardiovascular, podemos distinguir importantes factores de riesgo que podemos dividir en dos grandes bloques: modificables y no modificables. Entre los **no modificables** se encuentran la edad, el componente individual genético y el género varón. Estos escapan por ahora a nuestro poder de modificación.

Entre los **modificables** encontramos principalmente el **tabaquismo**, la **diabetes mellitus**, los niveles altos de **colesterol** en sangre, la **hipertensión**, la **obesidad** y el **sedentarismo**. Además, hay que remarcar, que **muchos están relacionados entre ellos**, bien en su esfera sociocultural o en su esfera puramente médica. Así, es frecuente que las personas sedentarias sean más obesas y la obesidad se asocia de forma muy potente a la hipertensión, la diabetes y el colesterol elevado. Por otro lado, el tabaquismo se asocia también a hábitos de vida no saludables en términos de deporte o consumo de otros tóxicos, por lo que su propio efecto puede verse agravado.

La presencia de estos factores de riesgo genera un efecto inflamatorio y procoagulante dañino para todos los vasos sanguíneos del cuerpo. Entre las arterias afectadas, se encuentran frecuentemente las arterias coronarias, cuya obstrucción total o parcial es la causa de la mayoría de los **infartos de miocardio** o de la **disfunción cardiaca** que puede llevar a la insuficiencia cardiaca. Estos dos síndromes suponen el grueso de la mortalidad cardiovascular y son un problema de salud de primer orden.

Afortunadamente, **el control de los factores de riesgo modificables es eficaz para la prevención de la enfermedad cardiovascular** y se fundamenta en 4 pilares: dieta mediterránea saludable, abandonar el tabaco y consumo de tóxicos, vida activa y control específico de la hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia y obesidad.

### Dieta mediterránea

La dieta mediterránea se entiende por una dieta rica en verduras, hortalizas, legumbres, pescado, aceite de oliva virgen extra crudo y frutos secos sin sal.

- Debe ser **pobre en sal** y con un **consumo muy escaso de carnes rojas y grasas animales**, dando preferencia al de ave o conejo sobre otro tipo de carne.
- La cantidad debe ser **moderada** y el consumo de cereales, pan, pasta o arroz debe también medirse, utilizando **productos integrales** preferentemente.



Los **azúcares refinados favorecen el sobrepeso** y su metabolismo produce **sustancias oxidantes e inflamatorias a nivel vascular que aceleran el envejecimiento vascular**. Estos azúcares pueden encontrarse en muchos alimentos en los que el consumidor no los detecta, como las salsas y alimentos precocinados o los refrescos azucarados.

En cuanto al **consumo de alcohol**, el consumo moderado de vino diario (1-2 copas pequeñas o equivalente) puede incluso ser beneficioso, **no recomendándose en mayores cantidades ni tampoco el consumo de bebidas de alta gradación o el abuso puntual en fines de semana**.



### Tabaco

El tabaco es un tóxico cardiovascular muy potente. **Produce mecanismos de inflamación de las arterias y tendencia a trombosis en todo el territorio vascular**, desde el corazón al cerebro. Además, contiene sustancias muy adictivas, aparte de tóxicas, que hacen de la **educación y evitar el hábito**, las principales armas de lucha contra su consumo. **No se puede recomendar ni tan siquiera un consumo bajo de tabaco**, ya en cantidades muy pequeñas ha demostrado que dispara el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular. Por tanto **abandonar el tabaco y evitar el inicio del hábito es primordial**.



## Ejercicio físico

El **ejercicio físico** recreativo de **suave** o **moderada intensidad** durante **150 minutos** a la semana ha demostrado beneficios en la prevención de la enfermedad cardiovascular. Además del ejercicio, entendido como actividad física, es importante mantener una vida activa basada en actos sencillos como **evitar transportes a motor, utilizar las escaleras** en lugar del ascensor, **caminar** al trabajo o a la compra, **buscar actividades de ocio al aire libre...etc.**

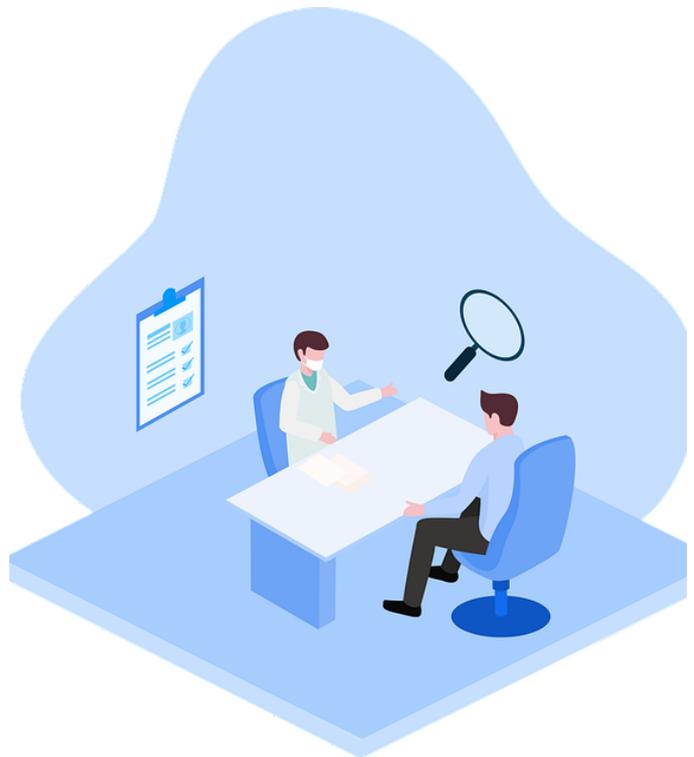
Además, es bueno **aprender a controlar el estrés y ansiedad**, para lo cual el deporte, los ejercicios de respiración profunda y algunas disciplinas como el **yoga, artes marciales o pilates**, ayudan a canalizar los problemas del día a día. Aunque no existe una clara evidencia de que el **estrés** produzca un efecto deletéreo directo, **se asocia a peor alimentación, hábitos nocivos como el tabaquismo** y favorece la hipertensión arterial.

## Revisiones periódicas

Por último, en la parte estrictamente médica, el tratamiento con estatinas para regular el colesterol, los avances en el tratamiento de la diabetes y los potentes y seguros fármacos antihipertensivos son necesarios para el control óptimo de los factores de riesgo, junto con las medidas previas sobre los hábitos de vida.

**Realizar revisiones periódicas con el médico de atención primaria o salud laboral para controlar los niveles de colesterol, glucemia y cifras de presión arterial, pueden ayudar a la detección precoz** y evitar que se establezca un daño vascular antes de poder actuar en su prevención. **No se puede dejar de acudir al médico** en caso de la presencia de **síntomas** como **opresión torácica, falta de aire, desmayos o hinchazón en piernas y abdomen**, pues pueden ser **síntomas de un problema cardíaco**.

Por tanto, **come sano, come poco, haz ejercicio y no fumes**. Y si tienes un problema como la hipertensión, la diabetes o el colesterol elevado, confía en que los tratamientos actuales son eficaces y muy seguros para su control.



Fdo. Prof. Francisco Fernández-Avilés

Dr. Eduardo Zatarain Nicolás

Servicio de Cardiología Hospital San Rafael de Madrid (Centro Cardiovascular Madrid – CECAM)