



Presentación del Programa de Prevención de Riesgos Cardiovasculares



Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de **trastornos del corazón y los vasos sanguíneos**. Según la OMS son la **primera causa de mortalidad en todo el mundo**, superando al cáncer o a las enfermedades respiratorias.

Los factores de riesgo cardiovascular son los que se asocian a una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular: **colesterol, diabetes, hipertensión, tabaquismo, herencia genética, estrés, obesidad y la frecuencia cardíaca**.

A continuación podrás consultar una presentación avalada por expertos en salud en la que se explican cómo se producen las enfermedades cardiovasculares y cómo intervienen los denominados factores de riesgo cardiovascular en el desarrollo de dichas enfermedades.

Esta es la primera de una serie de infografías incluidas en el Programa de Prevención de los Riesgos Cardiovasculares, enmarcado en el Plan de Promoción de los Hábitos Saludables de COMSA Corporación.

Plan de Promoción de HÁBITOS SALUDABLES PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR



ABRIL
2021

 01 ¿CÓMO SE PRODUCEN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?	
---	--

4

 02 FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR	
--	--

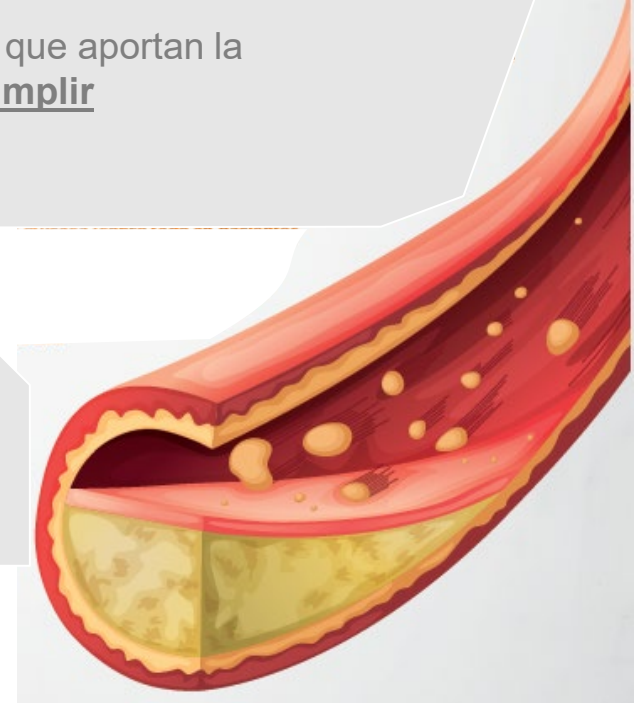
6



01 | ¿CÓMO SE PRODUCEN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?

La enfermedad cardiovascular se produce cuando las arterias que aportan la sangre oxigenada a nuestros órganos enferman y no pueden cumplir adecuadamente su función.

La enfermedad cardiovascular más frecuente es la enfermedad coronaria o cardiopatía isquémica, que se produce cuando el corazón enferma porque no recibe suficiente sangre.



La causa más habitual es un proceso denominado ateroesclerosis. En este proceso los vasos sanguíneos se van endureciendo y estrechando por culpa de los acúmulos de grasa y otras sustancias que se van depositando en las paredes de las arterias.



En el desarrollo de la enfermedad cardiovascular intervienen los denominados “Factores de Riesgo Cardiovascular”.

Cuanto más factores de riesgo tenga una persona, mayor es el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular (efecto acumulativo).

FACTORES NO MODIFICABLES:

- Edad
- Antecedentes familiares (Herencia genética)

FACTORES MODIFICABLES:

- Hipercolesterolemia
- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Hábito tabáquico
- Obesidad
- Sedentarismo
- Estrés

De todos los factores de riesgo, por su especial relevancia e incidencia en la prevalencia de enfermedades cardiovasculares, destacan 3 factores que son considerados como factores de riesgo mayor o factores de riesgo principales:

- **Hipercolesterolemia**
(multiplica por 4 el riesgo cardiovascular)
- **Hipertensión arterial**
(multiplica por 3 el riesgo cardiovascular)
- **Hábito tabáquico**
(multiplica casi por 2 el riesgo cardiovascular)



02 | FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

HIPERCOLESTEROLEMIA

Hipercolesterolemia: Se asocia a malos hábitos de vida y alimentación si bien en algunos casos obedece a predisposición genética.

El colesterol total (CT) y el colesterol LDL se asocian con el riesgo de enfermedad isquémica del corazón.

Se considera hipercolesterolemia cuando los niveles de colesterol total son > 190 mg/dl.

Colesterol LDL (malo):

Es el que se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma.

Colesterol HDL (bueno):

Es el que transporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para que sea destruido.

A continuación puedes consultar el siguiente enlace para conocer ¿cuándo es malo el colesterol?:



<https://youtu.be/grqt2hAjiHE>



02 | FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

HIPERCOLESTEROLEMIA

¿Por qué la hipercolesterolemia es un factor de riesgo?

Cuando las células son incapaces de absorber todo el colesterol que circula por la sangre, el sobrante se deposita en la pared de la arteria y contribuye a su progresivo estrechamiento originando la aterosclerosis.

Colesterol total:

- Normal: menos de 200 mg/dL.
- Normal-alto: Entre 200 y 240 mg/dL.
- Alto: por encima de 240 mg/dL.

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.

A continuación puedes consultar el siguiente enlace para conocer ¿cuáles son los riesgos de la hipercolesterolemia?:



<https://youtu.be/Ng5LDCjpbQ4>



02 | FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

HIPERTENSIÓN

Hipertensión arterial: La hipertensión castiga las arterias, que se vuelven rígidas y más estrechas, con lo que dificulta el riesgo sanguíneo y **multiplica el esfuerzo que debe hacer el corazón.**



Presión arterial normal. Los niveles máximos de presión arterial sistólica (máxima) están entre 120-129 mmHg, y los de diastólica (mínima) entre 80 y 84 mmHg.

Se considera que una persona es **hipertensa** cuando sus cifras de tensión arterial son iguales o **superiores a 130-80 mmHg**

La hipertensión se considera una **enfermedad silenciosa**, ya que no tiene síntomas. De ahí la importancia de conocer y **controlar periódicamente las cifras de tensión arterial.**

A continuación puedes consultar el siguiente enlace : **¿cómo saber si eres hipertenso?**



<https://youtu.be/JS-nXXHYrlo>



02 | FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

DIABETES

Diabetes: La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de la glucosa en sangre, causando pequeñas lesiones en los vasos sanguíneos (especialmente en el corazón, cerebro, riñón y retina).

Las cifras que se consideran normales, en personas sanas y en ayunas, se sitúan entre 60 y 110 mg/dL.

La diabetes se relaciona con otros factores de riesgo coronario (hipertensión, obesidad, sedentarismo, etc) y produce serias complicaciones cardiovasculares y renales.



Existen dos tipos de diabetes:

Tipo 1: La persona no produce insulina, por lo que debe administrársela regularmente.

Tipo 2: El cuerpo no produce o utiliza bien la insulina. Frecuente aparición en adultos (no requiere siempre aporte de insulina).

A continuación puedes consultar el siguiente enlace : **¿cómo afecta la diabetes al corazón?**



<https://youtu.be/82rcJ2zkubg>



02 | FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

TABAQUISMO

Tabaquismo: El consumo de tabaco aumenta de forma significativa el riesgo de sufrir un infarto de miocardio e ictus.

Fumar potencia el desarrollo de aterosclerosis y la incidencia de fenómenos trombóticos en las arterias.

El consumo de tabaco se relaciona con otras enfermedades graves como pueden ser el cáncer, las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas, etc.

A continuación puedes consultar el siguiente enlace : [¿cómo afecta el tabaco al corazón?](https://youtu.be/2Tu8qqyfaC8)



<https://youtu.be/2Tu8qqyfaC8>



02 | FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

SEDENTARISMO

Sedentarismo: La inactividad física o **falta de ejercicio** se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular. Una persona sedentaria tiene **más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias.**

El **sedentarismo** sólo se combate con **actividad física.** La clave está en **modificar los hábitos sedentarios** de vida y ocio y transformarlos de forma que se incremente nuestro nivel de actividad física y deporte.



El sedentarismo contribuye a acentuar los efectos de otros factores de riesgo como la **obesidad, la hipertensión o el colesterol.** Una persona sedentaria tiende a tener sobrepeso y es habitual que tenga una alimentación desequilibrada.



02 | FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

OBESIDAD

Obesidad: El riesgo de la obesidad depende en gran medida de la localización de la grasa, siendo aquella que **se acumula en el abdomen la que afecta en mayor medida al corazón**. Por ello, mantener el peso dentro de unos límites razonables es muy importante para el normal funcionamiento del corazón, los vasos sanguíneos, el metabolismo, los huesos y otros órganos de nuestro cuerpo.



¿Cuál es el **perímetro abdominal normal**?

En la mujer es 88 centímetros y en el hombre, 102 centímetros.

Si en una persona con exceso de peso el perímetro abdominal es menor que los valores mencionados se habla de obesidad periférica, mientras que se habla de obesidad central cuando el perímetro abdominal es mayor.

Tiene una **estrecha relación con la diabetes, la hipertensión arterial u la insuficiencia cardíaca**. Se estima que la hipertensión es 2,5 veces más frecuente en los obesos que en las personas de peso normal.



02 | FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR ESTRÉS

Estrés: El estrés es la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.



El estrés se produce según la intensidad de un estímulo exterior y la capacidad individual de respuesta ante él.

Todo ello dificulta su control como factor de riesgo cardiovascular, ya que depende del individuo el adaptarse a esa situación que le está afectando y cómo la enfrente.

La relación entre el estrés emocional y los eventos coronarios mayores ha sido establecida hace ya mucho tiempo y ha sido aceptada por la comunidad científica.

GRACIAS POR TU ATENCIÓN

Cuida tu salud, cuida tu futuro.



COMSTRUIMOS UN FUTURO
+ SALUDABLE