

Las cardiopatías: Conozca los riesgos

¿Qué es la cardiopatía?

La cardiopatía—es decir, enfermedad del corazón—se produce cuando las arterias se estrechan y endurecen a consecuencia de la acumulación de grasa. Con el tiempo ello puede llevar a la insuficiencia cardíaca, o sea que el corazón se debilita tanto que se le dificulta bombear sangre. El infarto de miocardio (o ataque de corazón) ocurre cuando el flujo de sangre hacia el corazón se ve gravemente disminuido o cuando dicho flujo se interrumpe.

¿Corre usted riesgo?

Las cardiopatías son la primera causa de muerte en Estados Unidos. Hay quienes tienen mayores probabilidades de sufrirlas. Algunos factores no tienen remedio, como los antecedentes familiares o la edad avanzada. Pero la mayoría de los factores sí se pueden controlar. Es importante saber cómo usted puede dar un paso hacia la buena salud.

Hipertensión arterial

La tensión arterial es la presión que ejerce la sangre contra las arterias cuando el corazón palpita y se relaja. En casos de hipertensión—es decir, cuando se tiene la tensión arterial elevada—se corre un mayor riesgo de sufrir cardiopatías.

Concentración elevada de colesterol

El cuerpo necesita la grasa llamada colesterol. Pero el exceso puede acumularse y restringir las arterias. Existe una diferencia entre el colesterol “malo” (LDL) y el “bueno” (HDL). Su valor de colesterol debe ser de menos de 200.

Diabetes

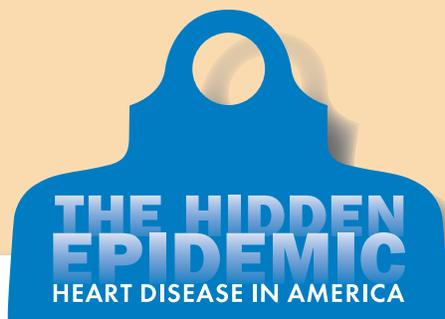
Si aumenta la glucemia (o sea la concentración de azúcar en la sangre) a causa de la diabetes, pueden quedar dañados los vasos sanguíneos y los nervios, y ello implica mayor riesgo de cardiopatías. Uno puede tener diabetes sin saberlo. Por eso todos debemos someternos periódicamente a un análisis de la concentración de azúcar en la sangre.

El cigarrillo

El hábito de fumar cigarrillos no sólo causa el cáncer de pulmón, sino que contribuye a la obstrucción de las arterias, a la hipertensión arterial y a la reducción del oxígeno en la sangre. Fumar cigarrillos no es un simple vicio; es cosa de vida o muerte.

Sobrepeso u obesidad

Estar pasado de peso significa que tiene un exceso de grasa en la sangre y alrededor de los órganos. Ello puede llevar a las cardiopatías, al aumento del colesterol, a la hipertensión arterial y a la diabetes. Bajando de peso, se reduce el riesgo.



Alimentos poco sanos

Los alimentos con alto contenido de grasas saturadas y colesterol contribuyen a la obstrucción de las arterias. Y los alimentos con mucha sal pueden aumentar la tensión arterial. Las comidas envasadas, preparadas comercialmente y de servicio rápido suelen tener grandes cantidades de sal, de colesterol y de grasas saturadas e hidrogenadas.

Falta de ejercicio

La falta de actividad física puede conducir a la obesidad, a la hipertensión arterial, a la reducción del colesterol “bueno” (HDL) y a la diabetes. El ejercicio, en cambio, ayuda a mantener un peso saludable, a reducir el estrés y a mejorar el estado de salud en general.

Riesgos especiales

Las cardiopatías afectan a todos, pero ciertas poblaciones son más vulnerables.

- Mueren más mujeres de cardiopatías que del cáncer de mama y del cáncer de ovario, sumados.
- Las mujeres mayores de 55 años de edad tienen un 90 por ciento de probabilidades de sufrir de hipertensión arterial durante su vida.
- Las mujeres de raza negra entre 55 y 64 años de edad son dos veces más susceptibles que las mujeres de raza blanca de sufrir un infarto, y sus probabilidades de sufrir de cardiopatías coronarias son un 35 por ciento mayores que las de las blancas.
- Las personas de raza negra tienen mayores probabilidades de sufrir de hipertensión arterial, de tenerla a una edad menos avanzada, y de padecerla con mayor gravedad.
- Las personas de origen mexicano que viven en Estados Unidos, los indígenas estadounidenses y los hawaianos corren gran riesgo de sufrir cardiopatías. Ello se debe en parte a los elevados índices de diabetes y de obesidad entre dichas poblaciones.
- Uno de cada cinco niños estadounidenses es obeso, y se considera que uno de cada tres tiene sobrepeso, lo que implica un mayor riesgo de diabetes y de hipertensión arterial.

Para ver más información

Acuda a www.pbs.org/takeonestep/heart donde hallará consejos, recomendaciones y referencias en relación con las cardiopatías.