

MARCO TEORICO

¿Qué es una enfermedad cardiovascular?

La enfermedad isquémica del corazón en general se refiere a las condiciones que implican el estrechamiento o bloqueo de los vasos sanguíneos, causada por daño al corazón o a los vasos sanguíneos por aterosclerosis. Una acumulación de placa grasosa que se espesa y endurece en las paredes arteriales, que puede inhibir el flujo de sangre por las arterias a órganos y tejidos y puede conducir a un ataque al corazón, dolor de pecho (angina) o derrame cerebral. Otras condiciones del corazón, como las que afectan a los músculos, las válvulas o ritmo, también se consideran formas de enfermedades del corazón.

Fuente: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>

¿Cuáles son los tipos de enfermedades cardiovasculares?

Hay muchos tipos diferentes de enfermedades del corazón. Las que se nacen con ellas se conocen como cardiopatías congénitas. Otros tipos se desarrollan durante su vida.

La enfermedad de las arterias coronarias (o enfermedad cardíaca coronaria) es el tipo más común de enfermedad cardíaca. Ocurre lentamente con el tiempo cuando una sustancia pegajosa llamada placa se acumula en las arterias que suministran sangre al músculo cardíaco. La placa estrecha o bloquea el flujo de sangre al músculo cardíaco y puede provocar otros problemas cardíacos:

- Angina: Dolor en el pecho por falta de flujo sanguíneo
- Ataque cardíaco: Cuando parte del músculo cardíaco muere debido a la pérdida de flujo sanguíneo
- Insuficiencia cardíaca: Cuando su corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades de su cuerpo
- Arritmia: Problema con la frecuencia o el ritmo de los latidos del corazón

Otros tipos de enfermedades cardíacas pueden afectar las válvulas cardíacas o el músculo cardíaco (miocardiopatía).

Fuente: <https://medlineplus.gov/spanish/heartdiseases.html>

¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares?

Las causas más importantes de cardiopatía y AVC son una dieta malsana, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol. Los efectos de los factores de riesgo comportamentales pueden manifestarse en las personas en forma de hipertensión arterial, hiperglucemia, hiperlipidemia y sobrepeso u obesidad. Estos "factores de riesgo intermediarios", que pueden medirse en los centros de atención primaria, son indicativos de un aumento del

riesgo de sufrir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca y otras complicaciones.

Está demostrado que el cese del consumo de tabaco, la reducción de la sal de la dieta, el consumo de frutas y hortalizas, la actividad física regular y la evitación del consumo nocivo de alcohol reducen el riesgo de ECV. Por otro lado, puede ser necesario prescribir un tratamiento farmacológico para la diabetes, la hipertensión o la hiperlipidemia, con el fin de reducir el riesgo cardiovascular y prevenir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Las políticas sanitarias que crean entornos propicios para asegurar la asequibilidad y disponibilidad de opciones saludables son esenciales para motivar a las personas para que adopten y mantengan comportamientos sanos.

También hay una serie de determinantes subyacentes de las enfermedades crónicas, es decir, "las causas de las causas", que son un reflejo de las principales fuerzas que rigen los cambios sociales, económicos y culturales: la globalización, la urbanización y el envejecimiento de la población. Otros determinantes de las ECV son la pobreza, el estrés y los factores hereditarios.

Fuente: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

¿Cuáles son los síntomas comunes de las enfermedades cardiovasculares?

Síntomas de cardiopatía y AVC

La enfermedad subyacente de los vasos sanguíneos a menudo no suele presentar síntomas, y su primera manifestación puede ser un ataque al corazón o un AVC. Los síntomas del ataque al corazón consisten en:

- dolor o molestias en el pecho,
- dolor o molestias en los brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda.

Además puede haber dificultad para respirar, náuseas o vómitos, mareos o desmayos, sudores fríos y palidez. La dificultad para respirar, las náuseas y vómitos y el dolor en la mandíbula o la espalda son más frecuentes en las mujeres.

El síntoma más común del AVC es la pérdida súbita, generalmente unilateral, de fuerza muscular en los brazos, piernas o cara. Otros síntomas consisten en:

- la aparición súbita, generalmente unilateral, de entumecimiento en la cara, piernas o brazos;
- confusión, dificultad para hablar o comprender lo que se dice;
- problemas visuales en uno o ambos ojos;
- dificultad para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación;

- dolor de cabeza intenso de causa desconocida; y
- debilidad o pérdida de conciencia.

Quienes sufran estos síntomas deben acudir inmediatamente al médico.

Fuente: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

¿Quién tiene más probabilidades de tener enfermedades del corazón?

Muchos factores diferentes pueden hacerle más propenso a tener enfermedades del corazón. Algunos de estos factores se pueden cambiar, pero otros no.

- **Edad:** Su riesgo de enfermedad cardíaca aumenta a medida que envejece
- **Sexo:** Algunos factores pueden afectar el riesgo de enfermedades del corazón de manera diferente en las mujeres que en los hombres
- **Antecedentes familiares y genética:** Una historia familiar de enfermedad cardíaca temprana aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. Además, las investigaciones han demostrado que algunos genes están relacionados con un mayor riesgo de ciertas enfermedades del corazón
- **Raza/etnicidad:** Ciertos grupos tienen mayores riesgos que otros
- **Hábitos de estilo de vida:** Con el tiempo, hábitos de estilo de vida poco saludables pueden aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca:
 - 1) Comer una dieta alta en grasas saturadas, carbohidratos refinados y sal
 - 2) No hacer suficiente ejercicio
 - 3) Beber demasiado alcohol
 - 4) Fumar y exponerse al humo de segunda mano
 - 5) Demasiado estrés
- **Tener otras afecciones médicas** puede aumentar su riesgo de enfermedades del corazón. Estos problemas incluyen:
 - 1) Presión arterial alta
 - 2) Niveles de colesterol altos
 - 3) Diabetes
 - 4) Obesidad
 - 5) Enfermedades autoinmunes e inflamatorias
 - 6) Enfermedad renal crónica
 - 7) Síndrome metabólico

Fuente: <https://medlineplus.gov/spanish/heartdiseases.html>

¿Cómo se pueden prevenir las enfermedades cardiovasculares?

Controle su presión arterial: La presión arterial alta (hipertensión) es un importante factor de riesgo para las enfermedades del corazón. Es importante que su presión arterial sea revisada regularmente, al menos una vez al año para la mayoría de los adultos, y más a menudo si tiene presión arterial alta. Tome medidas para prevenir o controlar la hipertensión, incluyendo cambios en su estilo de vida

Mantenga sus niveles de colesterol y triglicéridos bajo control: Los altos niveles de colesterol pueden obstruir sus arterias y aumentar su riesgo de enfermedad coronaria y ataque al corazón. Cambios en el estilo de vida y los medicamentos (si son necesarios) pueden bajar su colesterol. Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Los altos niveles de triglicéridos en la sangre también pueden aumentar el riesgo de enfermedad coronaria, especialmente en mujeres

Mantenga un peso saludable: Tener sobrepeso u obesidad puede aumentar su riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Esto es porque están vinculados a otros factores de riesgo de enfermedad del corazón, incluyendo elevados niveles de colesterol y triglicéridos, presión arterial alta y diabetes. Controlar su peso puede reducir estos riesgos

Aliméntese con una dieta saludable: Trate de limitar las grasas saturadas, los alimentos ricos en sodio y azúcares agregados. Coma mucha fruta fresca, verduras y granos enteros. La dieta DASH es un ejemplo de un plan de alimentación que puede ayudarle a bajar la presión arterial y el colesterol, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón

Haga ejercicio regularmente: El ejercicio tiene muchos beneficios, fortalece su corazón y mejora su circulación. También puede ayudarle a mantener un peso saludable y bajar el colesterol y la presión arterial. Todo esto puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón

Limite el alcohol: Beber demasiado alcohol puede aumentar su presión arterial y añadir calorías adicionales, lo que puede causar aumento de peso. Ambos aumentan el riesgo de enfermedades del corazón. Los hombres no deben consumir más de dos bebidas alcohólicas al día, y las mujeres no deben tomar más de una

No fume: Fumar cigarrillos eleva su presión arterial y lo pone en mayor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Si no fuma, no comience ahora. Si usted fuma, dejar de fumar disminuirá su riesgo de sufrir una enfermedad

cardíaca. Usted puede hablar con su médico para que le ayude a encontrar la mejor manera de dejar de fumar

Controle el estrés: El estrés está vinculado a las enfermedades del corazón de varias maneras. Puede aumentar la presión arterial. El estrés extremo puede ser un "desencadenante" de un ataque al corazón. Además, algunas maneras comunes de hacer frente al estrés, como comer en exceso, beber mucho y fumar, son dañinas para el corazón. Algunas formas de ayudar a controlar su estrés incluyen hacer ejercicio, escuchar música, enfocarse en algo tranquilo o sereno y meditar

Controle la diabetes: Tener diabetes duplica su riesgo de enfermedad cardíaca diabética. Esto se debe a que, con el tiempo, el alto nivel de azúcar en la sangre por la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios que controlan el corazón y los vasos sanguíneos. Por lo tanto, es importante hacerse la prueba de la diabetes y, si la tiene, mantenerla bajo control

Asegúrese de dormir lo suficiente: Si no duerme lo suficiente, aumenta el riesgo de hipertensión, obesidad y diabetes. Estas tres afecciones pueden aumentar su riesgo de enfermedades del corazón. La mayoría de los adultos necesitan de siete a nueve horas de sueño por noche. Asegúrese de tener buenos hábitos de sueño. Si tiene problemas frecuentes para dormir, hable con su proveedor de atención médica. La apnea del sueño, por ejemplo, hace que las personas dejen de respirar brevemente muchas veces durante el sueño. Esto interfiere con su capacidad de obtener un buen descanso y puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca. Si cree que podría tenerla, pregúntele a su médico si debería realizarse un estudio del sueño. Y si tiene apnea del sueño, asegúrese de recibir tratamiento

Fuente: <https://medlineplus.gov/spanish/howtopreventheartdisease.html>

¿Cuáles son los tratamientos para las enfermedades del corazón?

Los planes de tratamiento para la enfermedad cardíaca dependen del tipo de enfermedad cardíaca que tenga, la gravedad de sus síntomas y otras afecciones médicas que pueda tener. Los posibles tratamientos pueden incluir:

- Cambios de estilo de vida saludables para el corazón
- Medicamentos
- Procedimientos o cirugías
- Rehabilitación cardíaca

Fuente: <https://medlineplus.gov/spanish/howtopreventheartdisease.html>