**Factores de Riesgo Cardiovascular**

Los factores de riesgo cardiovascular son condiciones, comportamientos o hábitos de vida que facilitan o aumentan las posibilidades de sufrir enfermedades cardiacas. Su importancia radica en que se puede actuar sobre ellos, por lo que la prevención está orientada esencialmente a modificar los hábitos y costumbres dañinas.

Los factores más importantes son el tabaquismo, hipertensión arterial y dislipidemia o alteración de los lípidos sanguíneos. Aunque éstos son los de mayor peso, también están otros muy relevantes como la diabetes mellitus, sedentarismo, estrés y síndrome metabólico.

Existen señales objetivas que permiten determinar quiénes tienen algún factor de riesgo, otorgando a los pacientes la posibilidad de conocerlo y tomar conciencia de su cuidado personal. En el caso del síndrome metabólico una buena señal es el aumento del perímetro de la cintura. En Latinoamérica, se estima que las mujeres con más de 80 cms. y los hombres con más de 90 cms. constituyen personas con mayor riesgo cardiovascular.

**Factores de Riesgo modificables**

* Presión Arterial elevada:

Se estima que un 33% de la población chilena adulta es hipertensa, a pesar de que la mayoría no lo sabe. Tener una presión arterial adecuada es fundamental para el correcto funcionamiento del sistema circulatorio, por eso, contrólela periódicamente y modere el consumo de sal, té, café y alcohol.

* Colesterol alto:

El colesterol está presente en todas las células de nuestro cuerpo y se distingue de acuerdo a su densidad: el HDL es identificado como “colesterol bueno” y el LDL, como “colesterol malo”. Cuando este último está alto, aumenta considerablemente el riesgo de padecer un cuadro coronario agudo. Para prevenirlo, aliméntese sanamente evitando las grasas saturadas. Disminuya de su dieta alimentos de origen animal como carnes rojas, lácteos y yema de huevo.

* Tabaquismo:

Los fumadores tienen el doble de riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular y dos a cuatro veces más de posibilidades de muerte súbita con respecto a los no fumadores.

* Diabetes Mellitus:

Los diabéticos tienen un riesgo dos a tres veces mayor de morir de una enfermedad cardiovascular, que quienes no lo son. Además, tienen mayor propensión a las enfermedades cerebrovasculares, arteriopatías coronarias y vasculares periféricas.

Por eso, una persona diabética debe procurar controlar el resto de los factores de riesgo que le puedan producir una enfermedad cardiovascular.

* Obesidad:

Los pacientes obesos padecen más enfermedades cardiovasculares que los con peso normal. Además, la obesidad puede conducir fácilmente a la diabetes. Para prevenirla, le recomendamos consumir alimentos ricos en nutrientes, bajos en calorías y grasas saturadas, practicar ejercicio regularmente y preocuparse de mantener un peso adecuado a su estatura.

* Sedentarismo:

Hacer ejercicio disminuye la presión sanguínea, aumenta el colesterol HDL, ayuda a prevenir el sobrepeso, la diabetes y disminuye el estrés. Es recomendable realizar actividad física entre 30 y 60 minutos diarios y se sentirá más saludable.

* Estrés:

Aumenta la presión y el colesterol. Aprenda a controlar sus emociones y a planificar en forma realista sus obligaciones. Deje tiempo para descansar, dormir bien, hacer ejercicio y tener una actitud positiva frente a la vida.

**Factores de Riesgo No Modificables**

* Sexo y Edad:

Las cardiopatías son más comunes en los hombres porque las mujeres cuentan con el efecto protector del estrógeno, aunque con la menopausia se equiparan las posibilidades de padecerlas. Las edades de riesgo son a partir de los 45 años en hombres y 55 en las mujeres.

* Herencia y Antecedentes Personales:

Si existen antecedentes de patologías coronarias en algún familiar de primer grado, el riesgo de una enfermedad aterotrombótica aumenta; lo mismo para quienes ya han presentado un episodio cardiovascular.

Enyel Urrutia

Rodrigo Madriaza