

Las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse y/o modificarse

Hábitos de vida cardiosaludables



Dra. Beatriz Lamanna

“Juan tiene 40 años, es administrativo, padre de familia y muy comprometido con su empresa. No tiene costumbre de desayunar y almuerza alguna comida rápida al mediodía. A diario, al llegar al hogar, luego de su horario de 8 horas de trabajo, colabora con algunas tareas domésticas, para luego sentarse a mirar el noticiero mientras cena con su familia y a continuación su programa deportivo favorito. Los fines de semana comparte con sus hijos juegos de computadora. Estaba feliz porque se había podido comprar un auto el último año.

Hace 48 horas le dieron el alta luego de haber padecido un infarto agudo de miocardio, que requirió la realización de una cirugía cardíaca. Está asustado y preocupado porque llegó a su casa con la indicación de abandonar el tabaco, cumplir con cuatro comidas diarias, bajar de peso, realizar actividad física periódica y una larga lista de medicamentos. Le angustia su futuro porque no sabe por dónde empezar a cumplir con las indicaciones, ya que se da cuenta que si no quiere volver a vivir lo mismo, debería cambiar sus hábitos de vida y no está seguro de poder hacerlo, sobre todo una vez que se reintegre a trabajar”.

El sedentarismo, el consumo de comidas rápidas conocidas también como “comida chatarra”, la falta de actividad física, el sobrepeso, el tabaquismo, el colesterol en sangre, la hipertensión arterial, son precursores de patologías cardíacas y accidentes cerebrovasculares

Si bien el relato que acabamos de leer es ficticio, no está nada lejos de lo que ocurre en el mundo real.

Diversos estudios poblacionales, realizados a nivel mundial dan cuenta de la relación entre los modos de vivir y el impacto que éstos tienen sobre la salud y la enfermedad.

Basta una leve mirada sobre los efectos de la vida moderna, para descubrir que casi sin percibirlo, nos conducen al sedentarismo. Pensemos en algunos de ellos, como el control remoto, la escalera mecánica, el ascensor, la inseguridad urbana, el deporte vivido como espectáculo, el ocio orientado a actividades sin participación del movimiento, ya sea la TV, video, DVD, internet, videojuegos, etc. Estos hábitos, a fuerza de repetirlos, no nos permiten medir sus consecuencias.

Por otra parte, la alta oferta publicitaria de alimentos, muchos de éstos ricos en grasas y calorías, sobre todo las comidas rápidas, conocidas también como “comida chatarra”, de fácil acceso, entre otras cosas porque no hay que disponer de tiempo para prepararlas, favorecen la tendencia al sobrepeso y obesidad, casi sin darnos cuenta.

Si relacionamos actividad física, sobrepeso u obesidad y diabetes, se observa que a menor actividad física y mayor peso, aumenta la prevalencia de diabetes, teniendo ésta incidencia directa con las patologías cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Actualmente es indiscutible la relación entre los valores de colesterol en sangre y la arterioesclerosis. Bajo este nombre, se engloban todas las enfermedades vasculares relacionadas con los lípidos (grasa) alterados en sangre. Incluye infarto al miocardio o corazón, infarto cerebral o en cualquier otro territorio vascular, por ejemplo intestino. No da síntomas específicos, hasta que compromete un órgano de nuestro cuerpo (corazón, cerebro, riñón), con daños ya irreversibles.

El tabaquismo es una adicción dañina no solo para el aparato respiratorio, sino también para el aparato cardiovascular, ya que contribuye a deteriorar arterias y venas, tanto en el fumador, como en el fumador pasivo. Es importante tener presente que no hay ninguna seguridad en relación al número de cigarrillos fumados (es lo mismo en cuanto al daño, fumar 2 cigarrillos, que una caja) y que todos los tipos de tabaco son perjudiciales.



Otro precursor de las enfermedades cardiovasculares es la hipertensión arterial o presión arterial alta. Es el desorden vascular más prevalente en nuestra sociedad, 1 de cada 3 uruguayos sufre de esta enfermedad. Lo habitual es que evoluciona en forma crónica sin síntomas. La única forma de saber si somos hipertensos, es controlando periódicamente la presión arterial y ante la presencia de cifras de presión arterial elevadas o dudosas debemos consultar al médico, que es el único profesional capacitado para hacer el diagnóstico e indicar el tratamiento adecuado. Los alimentos con alto contenido de sal (sodio), como comidas compradas, las ya mencionadas “comidas chatarras”, sopas instantáneas o en cubos,



productos de copetín o el agregado de sal en la preparación de los alimentos, favorece su desarrollo.

Todas estas afecciones de las que venimos hablando, pueden conducir a una muerte prematura, o a años de vida con disminución de la capacidad funcional y por lo tanto baja calidad de vida, por discapacidad, constituyéndose en un real problema individual, familiar y social.

La **buena noticia** es que las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse y/o modificarse.

Para esto, no debemos renunciar al confort que nos brinda el mundo moderno, ni aislarnos en una burbuja, sino estar atentos e informados para construirnos costumbres saludables acordes a nuestras posibilidades y

Las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse y/o modificarse. Prevenimos manteniendo un peso adecuado, moderando la ingesta de sal, manteniéndonos activos usando bicicleta, caminando, bailando, practicando otros deportes, no fumando

gustos. El núcleo familiar es muy importante para esto, ya que la prevención debe comenzar desde la más tierna infancia, incluso in útero, porque cuidando los hábitos y la nutrición de la mujer embarazada, podemos prevenir y disminuir el bajo peso al nacer y con esto ya estamos reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares en ese nuevo ser. También ayuda el amamantar y estimular buenas prácticas de crianza desde la primera infancia. En los adultos prevenimos manteniendo un peso adecuado, moderando la ingesta de sal (sodio), manteniéndonos activos ya sea: usando bicicleta, caminando, bailando, o practicando otros deportes, no fumando.

Lo que le pasó a Juan, nos puede servir para reflexionar y pensar que debemos realizar controles periódicos de salud, para conocer nuestra condición física y poner en marcha hábitos de vida que contrarresten la influencia de todos los precursores de las enfermedades cardiovasculares.

