Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

Cuida de tu corazón [1]

Enviado por Josiemer Mattei [2] el 22 febrero 2017 - 2:48am

[2]

Febrero es el mes del corazón. Infórmate sobre los factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y qué puedes hacer para prevenirlas.

Las enfermedades del corazón afectan a la población de Puerto Rico en varias maneras: su salud física y emocional, su calidad de vida, sus relaciones sociales y de trabajo y su cartera. Febrero es el mes del corazón [3] y por ende, es una buena oportunidad para concientizarnos acerca de las enfermedades que afectan el corazón y cómo podemos prevenirlas.

¿A qué nos referimos por enfermedades del corazón?

Este término incluye varias condiciones que afectan el corazón, las vías sanguíneas y el sistema cardiovascular tal como defectos congénitos, aterosclerosis (depósito de grasa en las arterias), ataques al corazón y fallo cardíaco. Las enfermedades coronarias son el tipo más común dentro de la clasificación general. Cada condición tiene una etiología y un tratamiento particular, aunque hay varios factores de riesgo en común entre la mayoría de las condiciones cardiovasculares. Algunas estadísticas y reportes, pero no todos, incluyen enfermedades que conectan el corazón y el cerebro, es decir, enfermedades cerebrovasculares como un ataque cerebral o ‘derrame’.

En Puerto Rico, las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte [4] con cerca de 140 muertes por cada 100,000 habitantes. Esta tasa es más alta en los Estados Unidos, con 166 blancos no-Hispanos y 206 negros no-Hispanos por cada 100,000 habitantes. A pesar que en Puerto Rico la causa de muerte por enfermedades del corazón es menor que en los Estados Unidos, ocurre la condición a una proporción similar: entre un 8-12% de la población en la isla y cerca de 12% de la población en Estados Unidos [5] han sido diagnosticados con una condición del corazón.

¿Qué factores aumentan el riesgo de tener enfermedades del corazón?

Hay varios factores [6] que aumentan el riesgo de tener enfermedades del corazón. Exploremos los más comunes que afectan la población de Puerto Rico. Comencemos con los factores que no podemos cambiar:

1. La edad - con el tiempo, los depósitos de grasa en las vías coronarias se van acumulando. Se estima que el riesgo empieza a aumentar a los 45 años en los hombres y a los 55 años en las mujeres. El factor de riesgo aumenta en las mujeres luego de la menopausia. En Puerto Rico, la estructura demográfica ha cambiado desde principios de los 2000 debido a aumentos en la emigración y bajas en la tasa de natalidad, por lo que un 15% de la población en la isla actualmente son personas mayores de 65 años.

2. Herencia genética - tener familiares cercanos (padres o hermanos) que hayan padecido de una enfermedad del corazón a temprana edad puede aumentar el riesgo ya que sugiere una predisposición genética. Sin embargo, un estudio en Latinos [7] demostró que seguir un estilo de vida saludable puede reprimir esta predisposición y contrarrestar el riesgo a un ataque al corazón.

Tener ciertas condiciones clínicas puede suscitar complicaciones cardiovasculares. Sin embargo, estas condiciones por lo general se pueden prevenir o al menos controlarse.

1. Tener alta presión arterial (hipertensión) es un factor de riesgo alto. Se recomienda mantener una presión normal, registrada como menor de 120/80 mmHg. En Puerto Rico, 34% de los adultos reportan tener alta presión, aunque se estima que este porcentaje es mayor pero hay más personas que no han sido diagnosticadas. Es de suma importancia seguir las recomendaciones del médico o profesional de la salud para controlar la presión, sobretodo el régimen de medicamentos.

2. El panel de lípidos que nos ordena el doctor es parte de la evaluación de riesgo a enfermedades del corazón. Principalmente se examinan tres valores, a saber:

- Colesterol total (valor recomendando: menor de 200 mg/dL)

- LDL (o el colesterol “malo”, valor recomendado: menor de 100 mg/dL)

- HDL (o el colesterol “bueno”, valor recomendando: mayor de 60 mg/dL)

Muchas veces también se miden los triglicéridos, cuyo valor normal es menor de 150 mg/dL. La proteína-C reactiva a veces se mide, aunque no es un lípido, ya que ha sido identificado recientemente como un factor de riesgo. Altos niveles de dicha proteína indican inflamación en las vías coronarias.

3. Las personas que tienen diabetes o prediabetes tienen de 2 a 4 veces mayor probabilidad de tener enfermedades del corazón que las personas que no tienen diabetes. Con el pasar del tiempo, los altos niveles de azúcar en la sangre pueden dañar las vías coronarias. Esto es alarmante para la población de Puerto Rico debido al aumento en casos de diabetes en los pasados años. La isla tiene el porcentaje más alto de adultos con diabetes (14%) entre todos los estados y territorios de la unión.

4. Estar sobrepeso o ser obeso pone en peligro nuestro metabolismo y puede conducir a otras condiciones como diabetes o lípidos elevados las cuales eventualmente influyen sobre el desarrollo de enfermedades del corazón. Mantener el peso recomendado de acuerdo a su estatura debe ser una prioridad. La obesidad y el sobrepeso necesitan acción urgente en la isla, ya que 67% (cerca de 7 de cada 10) de los puertorriqueños están sobrepeso.
   Además, la acumulación de grasa que aumenta la circunferencia de la cintura, independiente del peso, también se considera un marcador de riesgo.

En muchas ocasiones estas condiciones coexisten, elevando el riesgo de enfermedades del corazón aún más. El síndrome metabólico se refiere a la combinación de al menos 3 de 5 factores: hipertensión, triglicéridos altos, HDL bajo, altos niveles de azúcar en la sangre y circunferencia de la cintura elevada.

¿Qué podemos hacer?

Todas las condiciones de riesgo mencionadas arriba (excepto la edad y la genética) tienen un factor en común: se pueden prevenir o controlar con un estilo de vida saludable.

La evidencia científica es definitiva: una dieta que contenga alimentos altos en fibra (avena, pan integral, habichuelas o legumbres), frutas y vegetales y grasas saludables (aceite de oliva, atún, nueces) y moderar el consumo de alimentos con sal (embutidos, enlatados, comidas fuera de la casa), grasas saturadas (carnes rojas y procesadas, frituras), azúcares (refrescos o jugos, dulces, repostería), y alcohol (no más de 2 tragos al día en hombres, o 1 trago al día en mujeres) son clave en la prevención y control de enfermedades del corazón.

De igual manera, la actividad física habitual – como caminar, correr, nadar, bailar – promueve y mantiene una buena función cardiovascular. Adicionalmente, si fumas, deja de hacerlo. Fumar es un factor de riesgo tenaz para enfermedades coronarias. En Puerto Rico, un 15% de la población todavía reporta fumar. Llama a la línea de cesación de fumar ¡Déjalo Ya [8]! para ayuda gratis.

Hay factores de prevención con evidencia emergente que se están estudiando más a fondo. Entre ellos, el mantener patrones de sueño saludables (7-9 horas de sueño diarias y mejores tratamientos contra la apnea del sueño) y una vida libre de estrés y corajes, algo que seguramente necesitamos trabajar más en la isla, pueden ayudar a disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Es importante que te informes y hables con tu médico o profesional de la salud acerca de cómo seguir un estilo de vida saludable y vigilar tus factores de riesgo clínicos. Si no tienes seguro médico, contacta Mi Salud [9] para ayuda. Los puertorriqueños tenemos un buen corazón - ¡cuidemos de él!

Recursos:

https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/cad [10]

https://www.cdc.gov/dhdsp/spanish/fs_heart_disease_spanish.htm [11]

http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/ToolsForYourHeartHealth/Respuestas-del-Corazon_UCM_317029_Article.jsp#.WKcKBW8rK70 [12]

https://medlineplus.gov/spanish/heartdiseasesprevention.html [13]

https://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/mescorazon/ [3]

Tags:

- mes del corazón [14]
- heart health awareness month [15]
- hypertension [16]
- cardiovascular disease [17]
- Diabetes [18]
- obesity [19]
- obesidad [20]
- hipertensión [21]
- enfermedades cardiovasculares [22]

Categorias (Recursos Educativos):

- Texto Alternativo [23]
- Blogs CienciaPR [24]
- Biología [25]
- Salud [26]

- Biología (superior) [27]
- Ciencias Biológicas (intermedia) [28]
- Salud (Intermedia) [29]
- Salud (Superior) [30]
- Text/HTML [31]
- CienciaPR [32]
- MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms [33]
- 6to-8vo- Taller 2/3 Montessori [34]
- 9no-12mo- Taller 3/4 Montessori [35]
- Blog [36]
- Educación formal [37]
- Educación no formal [38]

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/cuida-de-tu-corazon

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/cuida-de-tu-corazon [2] https://www.cienciapr.org/es/user/jmattei [3] https://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/mescorazon/ [4] http://www.salud.gov.pr/Estadisticas-Registros-y-Publicaciones/Publicaciones/Evaluacion%20de%20la%20Salud%20de%20la%20Comunidad%20Puertorrique%C3%B1 [5] https://www.cdc.gov/nchs/fastats/heart-disease.htm [6] https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/cad/atrisk [7] http://jaha.ahajournals.org/content/5/12/e004067 [8] http://www.salud.gov.pr/Sobre-tu-Salud/Documents/Tabaquismo/L%C3%ADnea%20D%C3%A9jalo%20Ya.pdf [9] https://www.medicaid.pr.gov/ [10] https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/cad [11] https://www.cdc.gov/dhdsp/spanish/fs_heart_disease_spanish.htm [12] http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/More/ToolsForYourHeartHealth/Respuestas-del-Corazon_UCM_317029_Article.jsp#.WKcKBW8rK70 [13] https://medlineplus.gov/spanish/heartdiseasesprevention.html [14] https://www.cienciapr.org/es/tags/mes-del-corazon [15] https://www.cienciapr.org/es/tags/heart-health-awareness-month [16] https://www.cienciapr.org/es/tags/hypertension [17] https://www.cienciapr.org/es/tags/cardiovascular-disease [18] https://www.cienciapr.org/es/tags/diabetes [19] https://www.cienciapr.org/es/tags/obesity [20] https://www.cienciapr.org/es/tags/obesidad [21] https://www.cienciapr.org/es/tags/hipertension [22] https://www.cienciapr.org/es/tags/enfermedades-cardiovasculares [23] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo [24] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr [25] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia [26] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud [27] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior [28] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia [29] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia [30] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior [31] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml [32] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr [33] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms [34] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori [35] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori [36] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog [37] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal [38] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal