LA CONSULTA Rayco Cabeza

Especialista en Cardiología del Hospital Perpetuo Socorro

CAMBIAR LOS HÁBITOS DE VIDA Y PRACTICAR EJERCICIO, NO FUMAR Y ALIMENTARSE ADECUADAMENTE SON FACTORES CLAVE PARA **EVITAR HIPERTENSIÓN, COLESTEROL Y OBESIDAD.**



C7

Hospital Perpetuo Socorro. *En la imagen el doctor Rayco Cabeza, especialista en Cardiología.*

«La prevención baja hasta un 80% el riesgo cardiovascular

CANARIAS7
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Cuáles son los principales factores de riesgo cardiovascular no modificables?

— Los principales factores de riesgo no modificables, es decir, los que no podemos evitar con cambios en nuestros hábitos de vida. Entre ellos destaca la edad, aumentando progresivamente con las décadas de vida, sobre todo a partir de los 55 años; y el sexo. Los antecedentes familiares de problemas cardiológicos o circulatorios también lo incrementan, así como el de otros factores que, no obstante, pueden reducirse, como la obesidad, hipertensión y la diabetes, aunque en este caso no siempre, pero sí en la mas frecuente, la diabetes tipo II, que se asocia a obesidad y sedentarismo.

—¿Qué factores pueden mejorarse?

— Los principales riesgos en los que es posible influir son la hipertensión, tabaquismo, un exceso de colesterol malo (LDL) y la obesidad. De hecho, este último guarda una estrecha relación con la diabetes, cuyo peligro de aparición aumenta en un 10% por cada unidad de más a partir de 25 en el Índice de Masa Corporal, que indica ya sobrepeso. Un consumo de alcohol excesivo, el estrés o la depresión también se asocian con mayor enfermedad cardiovascular, al igual que enfermedades como la insuficiencia renal.

—¿Cuándo es necesario acudir a un cardiólogo?

— A partir de los 55 años, manteniendo un control anual, y anteriormente en caso de contar con al menos dos factores de riesgo de cualquier tipo, especialmente teniendo en cuenta que una gran parte de la población sufre de hipertensión sin saberlo. Cuanto mayor gravedad revistan los signos de peligro, mayor será la probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular.

— ¿Qué cambios deben realizarse en el estilo de vida?

— Lo más importante es practicar ejercicio físico, alimentarse adecuadamente, controlando el exceso de sal, y abandonar el hábito tabáquico. Con estas medidas se reduce el peligro de hipertensión, dislipemia (colesterol alto) y obesidad. Como consecuencia, se estima una reducción de hasta el 80% del peligro de enfermedad cardiovascular. Ante los no modificables o para la prevención de nuevos eventos cardiovasculares en los que ya hayan sufrido un episodio, el control médico constante y un tratamiento (farmacológico y no farmacólogico) adecuado refuerzan estas medidas. Es lo que se conoce como prevención secundaria.

— ¿Cuándo es necesario acudir a un cardiólogo?

— Cualquier ejercicio físico en general es recomendable aunque se aconsejan los aeróbicos, como caminar, correr, ir en bicicleta o nadar. Lo ideal es practicar deporte diariamente, especialmente si se está bajando de peso, pero es suficiente con ejercitarse media hora durante cinco días a la semana con una intensidad moderada. Si se está en muy baja forma es posible empezar con menos tiempo e ir aumentándolo progresivamente, siendo 60 minutos una duración adecuada.

DIFERENCIA DE GÉNEROS

■ El riesgo de enfermedad o evento cardiovascular así como su presentación difiere en algunos aspectos entre sexos. El riesgo es mayor en hombres hasta la menopausia, cuando comienza a igualarse hasta ser similar a partir de los 65 años. De hecho, la enfermedad cardiovascular, aunque durante años se consideró de mayor gravedad y prevalencia en hombres, suele ser más grave en mujeres, en buena medida por el retraso en el diagnostico que supone no tener una alta sospecha de padecer enfermedad cardiovascular, precisamente por ser mujer. Además de la edad, el aumento del riesgo femenino presenta factores diferenciadores como la toma de anticonceptivos orales, especialmente en mujeres mayores de 35 años y fumadoras. La diabetes incrementa el peligro en la mujer entre tres y siete veces por de dos a tres en los hombres, destacando la gestacional. La diabetes tiene una mayor gravedad en mujeres que en hombres, con mayor morbilidad y mortalidad por dicha enfermedad, especialmente en Canarias. El embarazo prematuro, la preeclampsia o una primera menstruación temprana (antes de los 12 años) o tardía (después de los 15) también son elementos que aumentan el riesgo.

