

¡Cuídate *corazón!*

Todo lo que necesitas saber para que tu salud cardiovascular esté en tus manos



1 Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares



Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son todas aquellas **enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos**.¹ Entre ellas, se incluyen el infarto de miocardio, la angina de pecho, la cardiopatía hipertensiva, la enfermedad cardíaca reumática y la arritmia²

Las enfermedades cerebrovasculares son aquellas enfermedades debidas a alteraciones en el riego cerebral que afectan a las venas o a las arterias del cerebro. Entre ellas, se encuentra el ictus, o accidente cerebrovascular (ACV)³

Junto con el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas,² **las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares son la principal causa de muerte a nivel global**, afectando a ~17,9 millones de personas cada año¹

¿Sabías qué...?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha propuesto **reducir en un 25% las muertes prematuras atribuibles a las ECV para el año 2025**^{4,5}

Las ECV y los ACV son enfermedades prevenibles. De hecho, se ha demostrado que los factores de riesgo modificables representan más del 90% del riesgo de desarrollar ECV⁶

2 ¿Qué son los factores de riesgo cardiovascular y cerebrovascular y cómo se pueden modificar?

Los factores de riesgo cardiovascular son aquellos que se asocian a una **mayor probabilidad de sufrir una ECV o un ACV**^{7,8}

OBESIDAD

El exceso de grasa abdominal contribuye a aumentar el riesgo

Practica una dieta cardiosaludable:

- Aumenta el consumo de verduras, frutas, legumbres y cereales. La dieta mediterránea es idónea
- Limita las grasas saturadas, azúcares y alimentos procesados y evita el alcohol
- Mantén un índice de masa corporal (IMC) adecuado (entre 18,5 y 24,9)

SEDENTARISMO

La falta de ejercicio aumenta el riesgo de hipertensión, aterosclerosis y enfermedades respiratorias

Practica ejercicio de forma regular:

- 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica intensa
- Empieza de forma progresiva hasta alcanzar 30 minutos diarios o 10.000 pasos

HIPERTENSIÓN

Supone una mayor resistencia y un sobreesfuerzo para el corazón

Mantén la tensión a raya:

- Por debajo de 120/80 mm Hg
- No fumes, evita el alcohol, practica ejercicio regular y come sano
- Si tienes hipertensión, es posible que debas seguir además un tratamiento farmacológico

DIABETES

La glucosa alta es un factor de riesgo importante

Prevén o controla la diabetes:

- Mantén tu glucosa en sangre por debajo de 110 mg/dl en ayunas
- A menudo la diabetes está ligada a la obesidad y al síndrome metabólico: haz ejercicio y come sano

TABACO

La incidencia de ECV es 3 veces mayor en fumadores que en no fumadores

No fumes:

- Si fumas, fija una fecha para dejarlo en 15 días
- Redacta una lista de motivos
- Deshazte de cajetillas, ceniceros, mecheros, etc.
- Practica pequeños ensayos de abstinencia

ESTRÉS

Se ha relacionado el estrés emocional con eventos, como el infarto o el ictus

Mantén el estrés bajo control:

- Sé positivo y mantén una buena salud emocional
- Evita situaciones que te causen ansiedad
- Tu frecuencia cardíaca debe estar entre 60-100 lpm en reposo

COLESTEROL

Los niveles altos de colesterol pueden producir hipercolesterolemia, aterosclerosis y aumentar por 2 el riesgo de infarto o ictus

Controla el colesterol:

- El colesterol total debe estar <200 mg/dl
- El HDL (colesterol "bueno") >40 mg/dl y el LDL (colesterol "malo") <110 mg/dl
- Los triglicéridos deben estar <150 mg/dl
- Come sano, haz deporte de forma regular y no fumes

SUEÑO

El insomnio se ha relacionado con mayor incidencia de ECV y ACV

Duerme bien:

- Duerme de 7 a 8 horas todas las noches
- Trata de tener una rutina de sueño diaria
- Evita la luz blanca en la habitación
- Evita ver la tele, jugar con el móvil, la tablet o el ordenador antes de irte a acostar

La mejor forma de prevenir las ECV es **modificar el estilo de vida y llevar una vida sana**^{6,9}

3 ¿Qué es el colesterol y por qué los niveles altos aumentan el riesgo cardiovascular?

El colesterol es una sustancia grasa que transporta la sangre y que está presente en todas las células del organismo. El colesterol se transporta unido a varias lipoproteínas, entre las que destacan:¹⁰



HDL

Recoge el colesterol no utilizado y lo devuelve al hígado para su almacenamiento o excreción a través de la bilis, por ello se denomina colesterol "bueno"



LDL

Transporta el colesterol desde el hígado a todas las células del organismo. Recibe el nombre de "colesterol malo" porque su acumulación en sangre puede producir placas de ateroma en la pared de las arterias. Niveles altos en sangre se relacionan con el infarto

¿Qué niveles son recomendables?¹⁰

HDL

El valor ideal debe ser superior a 40 mg/dl

LDL

El valor ideal dependerá del perfil de riesgo de cada persona

Valores de LDL en función del perfil de riesgo¹⁰



Es importante que todas las personas conozcan sus valores de colesterol en sangre, pero especialmente las que tengan otros factores de riesgo¹¹

4 ¿Cómo puedo saber mi riesgo cardiovascular?



El riesgo cardiovascular indica las **posibilidades que tiene una persona de sufrir alguna ECV** según sus antecedentes y hábitos de vida¹²

Bastan unos datos básicos (edad, peso, sexo) e información sobre los hábitos de vida (tabaquismo, colesterol, diabetes, tensión arterial, antecedentes de ECV) para descubrir si la probabilidad de padecerla es alta, media o baja^{12,13}

Pero... ¿cómo lo calculo?

Mediante esta sencilla herramienta podrás descubrir tu riesgo cardiovascular de forma rápida y recibir una serie de recomendaciones básicas para mejorarlo cuanto antes¹²

Escanea el código QR para acceder a la calculadora y conocer tu estado de salud. ¡No esperes más tiempo!



ESCANÉAME



¿Quieres saber más? Miguel Assal te habla de las enfermedades cardiovasculares aquí: <https://www.youtube.com/channel/UCXcErqjBmviQGeqglemUIA>

#Toma el control



#elige cuidarte

PATROCINADO POR:

sanofi

CON LA COLABORACIÓN DE:



Cardio Alianza



ECV: enfermedades cardiovasculares; HDL: lipoproteínas de alta densidad (high-density lipoproteins); IMC: índice de masa corporal; LDL: lipoproteínas de baja densidad (low-density lipoproteins); OMS: Organización Mundial de la Salud.

Referencias: 1. WHO. Cardiovascular diseases. 2024. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1. Último acceso: julio de 2024. 2. Joseph P, et al. Reducing the Global Burden of Cardiovascular Disease, Part 1: The Epidemiology and Risk Factors. Circ Res. 2017;121(6):677-694. 3. WHO. Global Action Plan for the prevention and control of noncommunicable diseases. 2013-2020. Disponible en: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf?sequence=1. Último acceso: julio de 2024. 4. E. Alonso, et al. Enfermedades cerebrovasculares, Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado. Volume 13, Issue 70, 2023. Pages 4073-4082, ISSN 0304-5412. <https://doi.org/10.1016/j.med.2023.01.001>. 5. Bonita R, et al. Country actions to meet UN commitments on non-communicable diseases: a stepwise approach. Lancet. 2013;381(9866):575-84. 6. Kaminsky LA, et al. The importance of healthy lifestyle behaviors in the prevention of cardiovascular disease. Prog Cardiovasc Dis. 2022;70:8-15. 7. Fundación Española del Corazón. Factores de riesgo. 2024. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular.html>. Último acceso: julio de 2024. 8. Fundación Española del Corazón. Blog Impulso Vital. Conoce los factores de riesgo cardiovascular que puedes mantener a raya y cómo lograrlo. 2020. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/3650-conoce-los-factores-de-riesgo-cardiovascular-que-puedes-mantener-a- raya-y-como-logarlo.html>. Último acceso: julio de 2024. 9. Arnett DK, et al. 2019 ACC/AHA guideline on the primary prevention of cardiovascular disease: executive summary: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. Circulation. 2019;140(11):e563-e595. 10. CardioAlianza. Aterosclerosis. 2023. Disponible en: <https://cardioalianza.org/las-enfermedades-cardiovasculares/aterosclerosis/>. Último acceso: julio de 2024. 11. Fundación Española del Corazón. Colesterol y riesgo cardiovascular. 2024. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/colesterol.html>. Último acceso: julio de 2024. 12. Fundación Española del Corazón. Calculadora de riesgo cardiovascular. 2024. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/calculadoras-nutricion/riesgo-cardiovascular.html>. Último acceso: julio de 2024. 13. Córdoba García R, et al. Measurement of cardiovascular risk in primary care. Atención Primaria. 1999;23(6):376-383.