

10.15. Cómo mantener sanos el corazón y las arterias

Las **enfermedades cardiovasculares por falta de riego sanguíneo (isquemia)** están causadas por la presencia de placas de grasa en las arterias (arteriosclerosis). Afectan sobre todo al corazón, el cerebro, los riñones y las piernas.

Estas enfermedades son la **cardiopatía isquémica** (angina de pecho e infarto de miocardio), los **infartos del cerebro** y la falta de riego de riñones y piernas.

¿Qué puede hacer?

- Existen varios factores que favorecen o aceleran la arteriosclerosis. Se denominan **factores de riesgo cardiovascular**. Los principales factores de riesgo cardiovascular son los siguientes: hipertensión arterial, tabaquismo, diabetes, aumento del colesterol, obesidad, estrés y falta de ejercicio físico.
- Para que su corazón esté sano es imprescindible que **no fume**. Si usted fuma y tiene dificultades para dejarlo, consulte a su médico.
- Debe **cuidar su alimentación**. Tome todos los días frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres y productos lácteos desnatados. Coma pescado casi todos los días. Modere el consumo de carnes y quesos. No tome embutidos, mantequilla, tocino, vísceras, bollería o pastelería. Evite alimentos que contengan aceites de palma y de coco: son grasas perjudiciales utilizadas en repostería industrial.
- Evite consumir alcohol o hágalo con moderación, como mucho 2 vasos pequeños de vino o 2 cervezas al día. Los refrescos, tómelos bajos en calorías.
- No utilice salero en la mesa.
- **Mantenga un peso adecuado**.
- Todos los días **haga ejercicio**, por lo menos camine 30-60 minutos a buen paso. Use las escaleras en lugar del ascensor, utilice menos el coche. Si hace ejercicios más vigorosos como correr, nadar o ciclismo, controle su pulso.
- No olvide tomar la medicación.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Aunque usted se encuentre bien, si usted fuma y no lo puede dejar, debe consultar con su médico de familia.
- Es conveniente que usted conozca cuál es su presión arterial. Si no se la han mirado o si por alguna razón se la encuentran alta (la presión arterial debe ser inferior a 140/90 mmHg), debe acudir a su médico.
- Es aconsejable que los hombres mayores de 35 años y las mujeres mayores de 45 años, conozcan su colesterol cada 5 años.
- Si tiene factores de riesgo cardiovascular, acuda a las revisiones que le aconsejen.



Si ha presentado alguna enfermedad cardiovascular, estas visitas de seguimiento serán más frecuentes y tendrá que controlar más intensamente los factores de riesgo cardiovascular.

¿Dónde conseguir más información?

- www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/enfermedades-problemas-salud/enfermedad-cardiovascular/prevencion-estilos-vida
- www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/come_seguro_y_saludable/guia_alimentacion2.pdf
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/exercisingforahealthylifespainish/hp0591s5.pdf

