

## 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: cardiopatía isquémica (angina de pecho e infarto de miocardio), infartos del cerebro y falta de riego de riñones y piernas. El riesgo de padecer estas enfermedades (riesgo cardiovascular) se puede disminuir mediante la modificación de los hábitos de vida no saludable.

### ¿Qué puede hacer?

- Existen varios factores que favorecen o aceleran la arteriosclerosis. Se denominan **factores de riesgo cardiovascular**. Los principales 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**. Dejar el tabaco es la medida más eficaz para prevenir enfermedades cardiovasculares.
- 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, o hágalo excepcionalmente, embutidos, mantequilla, tocino, vísceras, bollería industrial o pastelería. Evite alimentos que contengan aceites de palma y de coco: son grasas perjudiciales utilizadas en repostería industrial.
- Elija grasas monoinsaturadas, como el aceite de oliva. Las grasas polinsaturadas, como las que se encuentran en nueces y semillas y en las grasas omega-3 del pescado, son opciones saludables también. En general, debe tratar de evitar las grasas trans o hidrogenadas (patatas fritas de bolsa, alimentos preparados, margarina, helados, tartas, pizzas congeladas).
- Evite consumir alcohol o hágalo con moderación, como mucho 2 vasos pequeños de vino o 2 cervezas al día.
- 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/a de familia?

- Aunque se encuentre bien, si fuma y no lo puede dejar, debe consultar con su médico o médica de familia.
- Es conveniente que 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 centro médico.
- Si es obeso o tiene sobrepeso y no consigue perder kilos con dieta y ejercicio, debe consultarlo con su médico.
- 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](http://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/enfermedades-problemas-salud/enfermedad-cardiovascular/prevencion-estilos-vida)
- <https://medlineplus.gov/spanish/howtopreventheartdisease.html>
- <https://es.familydoctor.org/dieta-y-ejercicio-para-un-corazon-sano/>
- <https://escueladepacientes.es/images/Pdfs/Guia-Riesgo-vascular1.pdf>

