

BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA



Nº DE PUBLICACIÓN 11 | NOVIEMBRE 2022 |

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Cuales son las enfermedades cardiovasculares?

Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de afecciones que aquejan al corazón y los vasos sanguíneos. Las enfermedades cardiovasculares son consideradas la principal causa de muerte en todo el mundo.

Tipos de enfermedades cardiovasculares:

Cardiopatía coronaria: Enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco (miocardio).

Enfermedades cerebrovasculares: De los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro.

Arteriopatías periféricas: Enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores.

Cardiopatía reumática: Lesiones que ocurren en el miocardio y válvulas cardíacas como consecuencia de fiebre reumática.

Trombosis venosas profundas y embolias pulmonares : Cuando se generan coágulos de sangre en las venas de las piernas que pueden desprenderse y alojarse en los vasos sanguíneos de l pulmón y el corazón.

Cardiopatías congénitas: Malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento.

Factores de Riesgo (excepto en la congénita):

Dieta poco saludable

Inactividad Física

Consumo de sustancias psicoactivas: Alcohol, tabaco, drogas, exceso en otras sustancias como el café, el te, energizantes.

Fenómenos agudos:

Ataques al corazón

Accidentes cerebrovasculares

Ocurren por obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro y por lo tanto no llega suficiente oxígeno a estos órganos generando la muerte de una parte de ellos.



Medidas de Prevención:

Consulta al médico periódicamente para hacer seguimiento a tus niveles de colesterol, glicemia, tensión arterial.

Practicar ejercicios físicos y de relajación.

Consume alimentos saludables (más frutas y verduras, menos grasas saturadas). Controla tu peso, aumenta el consumo de agua.

Evita o disminuye el consumo de alcohol, tabaco, drogas, café, te, energizantes.

Controla tus emociones, disminuye el estrés.