

10 hábitos cardiosaludables

La enfermedad cardiovascular representa la primera causa de muerte en los países occidentales, seguida de cerca por la patología oncológica. Sin duda gran parte de los avances que han influido decisivamente en la mejora de la supervivencia y la calidad a largo plazo, han sido la prevención y detección precoz de la enfermedad.

Cuando nos preguntamos qué influye en la aparición de la enfermedad, siempre nos surgen las mismas respuestas: genética, colesterol, hipertensión arterial, diabetes, tabaquismo, sobrepeso, inactividad física, incluso el estrés; es decir sabemos que los factores que acabamos de enumerar influyen en la aparición y desarrollo de la enfermedad cardiovascular, por tanto deberemos hacer hincapié en la detección de dichos factores de riesgo y en el control de los mismos.

Las medidas de prevención orientadas a que el paciente sea conocedor del riesgo que presenta de padecer un evento cardiovascular, son esenciales y van alineadas con una de las líneas estratégicas de la prevención, consistente en empoderar al paciente en el control de su salud...

Hasta la fecha la forma de detectar la presencia de dichos factores de riesgo y por ende la valoración del riesgo cardiovascular, siempre ha sido a través de chequeos presenciales en los cuáles el paciente acudía a una consulta médica y era sometido a diferentes tomas de constantes como el peso, la frecuencia cardíaca o la tensión arterial.

La enfermedad cardiovascular representa la primera causa de muerte en los países occidentales, seguida de cerca por la patología oncológica. Sin duda gran parte de los avances que han influido decisivamente en la mejora de la supervivencia y la calidad a largo plazo, han sido la prevención y detección precoz de la enfermedad.

Cuando nos preguntamos qué influye en la aparición de la enfermedad, siempre nos surgen las mismas respuestas: genética, colesterol, hipertensión arterial, diabetes, tabaquismo, sobrepeso, inactividad física, incluso el estrés; es decir sabemos que los factores que acabamos de enumerar influyen en la aparición y desarrollo de la enfermedad cardiovascular, por tanto, deberemos hacer hincapié en la detección de dichos factores de riesgo y en el control de los mismos.

Las medidas de prevención orientadas a que el paciente sea conocedor del riesgo que presenta de padecer un evento cardiovascular, son esenciales y van alineadas con una de las líneas estratégicas de la prevención, consistente en empoderar al paciente en el control de su salud...

Hasta la fecha la forma de detectar la presencia de dichos factores de riesgo y por ende la valoración del riesgo cardiovascular, siempre ha sido a través de chequeos presenciales en los cuáles el paciente acudía a una consulta médica y era sometido a diferentes tomas de constantes como el peso, la frecuencia cardíaca o la tensión arterial.

Actualmente y gracias al desarrollo de las nuevas tecnologías y de la continua e imparable transformación digital en el que está inmerso el mundo sanitario, existe la posibilidad de poder remitir o enviar nuestras constantes, incluso nuestras variables analíticas de forma remota sin necesidad de que el paciente acuda presencialmente a un centro médico, y de ésta forma el médico tras la valoración de las mismas poder emitir un informe dónde se valore y establezca el riesgo cardiovascular de nuestros pacientes de forma continua en función de la información remitida.

Pero sin duda la clave del éxito reside en el empoderamiento del paciente, es decir en el conocimiento de qué hábitos de vida son cardiosaludables, con el objeto de hacer especial hincapié en la recomendación y realización de los mismos.

Todos en nuestra cabeza podríamos tener una «tabla de los 10 mandamientos», siendo difícil establecer un orden, porque posiblemente todos son de gran importancia:

1. Alimentación:

Molière decía, «hay que comer para vivir, y no vivir para comer». Es recomendable una dieta equilibrada, cardiosaludable y variada, disminuyendo la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol, evitando los alimentos sometidos a procesos industriales y aumentando el consumo de todo tipo de pescados, carnes magras y alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales. Asimismo, es muy importante beber al menos 1,5 litros de agua al día.

2. Ejercicio físico:

Realizar ejercicio físico de forma regular reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Puedes caminar, pasear. Un ejercicio físico de moderada intensidad 150 minutos a la semana es muy sano y reduce el riesgo de padecer no solo enfermedades cardiovasculares, si no también oncológicas.

3. Vigilar el peso:

Para ello es necesario controlar y restringir la ingesta de calorías, ya que el sobrepeso-obesidad nos predispone a sufrir diabetes e hipertensión. La obesidad o sobrepeso se asocian al síndrome metabólico en el cual por medio de una resistencia a la insulina se produce un aumento significativo del riesgo cardiovascular, por la asociación a la presencia de otros factores de riesgo cardiovascular. Disponer de una báscula en casa es aconsejable.

4. Dormir y descansar:

Un sueño reparador de unas 7h y de calidad permite recuperarse de la fatiga física y psíquica acumulada durante el día y reestructura las funciones vitales. Para ello conviene cenar temprano, ligero, y evitar los excitantes. Si practicas ejercicio físico dormirás mucho mejor. Los pacientes que padecen apnea del sueño y descansan mal, se ha demostrado que tienen un riesgo aumentado de enfermedad cardiovascular.

5. Moderar el consumo de alcohol:

En general el consumo de alcohol no debe ser recomendado. Sin embargo y en concreto en relación el consumo de vino tinto, se le han relacionado posibles beneficios cardiovasculares en base al contenido en Taninos y Resveratrol que podrían inhibir o atenuar la disfunción endotelial. Por ello, procura un consumo moderado de alcohol. Una o dos copas de vino tinto al día puede resultar beneficioso, pero hay que recordar que el abuso de bebidas alcohólicas puede aumentar la presión arterial y generar arritmias cardíacas.

6. Evitar el tabaco:

El tabaco es un hábito insano, y por ello hay que eliminar radicalmente el tabaco, que contiene 5.000 sustancias tóxicas, ya que su consumo está directamente relacionado con un aumento del riesgo de padecer infarto e ictus, cáncer, enfermedad pulmonar y vascular periférica. También hay que evitar ser un fumador pasivo.

7. Evitar el estrés crónico y los conflictos emocionales:

Vivimos en una sociedad de la inmediatez y del éxito imprescindible, por tanto se está creando una sociedad en la que no se admite o conoce la frustración, todo ello sin duda conlleva un

estrés; laboral y familiar de enorme importancia. El estrés continuado y las situaciones de ansiedad influyen negativamente sobre el corazón y pueden desencadenar hipertensión y arritmias, y por ello es importante aprender a relajarse y tomarse la vida con una filosofía positiva. Por otra parte, puede ser de gran ayuda aprender técnicas que nos faciliten la canalización y gestión del estrés como por ejemplo; el yoga, pilates o el tai-chi son muy eficaces.

8. Vida sexual satisfactoria:

Una vida sexual óptima estimula la secreción de endorfinas, las llamadas «hormonas de la felicidad» que hacen que nos encontremos tranquilos, satisfechos y felices, lo cual es clave para una vida sana. También es importante en pacientes cardiopatas.

9. Control de la presión arterial:

Se trata de un gran enemigo silencioso; la hipertensión arterial, es en el 90-95% de los casos desconocida (idiopática) con una fuerte influencia hereditaria.

La hipertensión arterial no se cura, se controla.

Las cifras de presión arterial no deben sobrepasar de 140/90 mmHg (idealmente 130/80 mmHg). Los cambios en el estilo de vida que reducen la presión arterial son: reducción de peso, restricción del consumo de sal, moderación del consumo del alcohol, aumento de la actividad física, aumento del consumo de frutas y verduras.

10. Realice una revisión cardiovascular anual:

Como hemos venido comentando todas las medidas orientadas a la prevención y detección precoz de la enfermedad cardiovascular, van a redundar sin duda en un beneficio muy importante. Por todo ello es aconsejable que todos los pacientes, y fundamentalmente aquéllos que tienen factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, diabetes..) se sometan a una revisión anual.

En definitiva el realizar una vida activa, con una alimentación equilibrada, descansando bien, sabiendo gestionar adecuadamente el estrés y controlando los factores de riesgo que nos predisponen a padecer enfermedad cardiovascular bien sea mediante chequeo presencial en consulta o por medio de las nuevas