

Factores de riesgo de enfermedad cardíaca

Las enfermedades cardíacas, también denominadas **enfermedades cardiovasculares**, son la principal causa de muerte en los Estados Unidos, país en el que mueren más de 600,000 personas por año a causa de una enfermedad cardíaca. La forma más común de enfermedad cardíaca es la **enfermedad cardíaca coronaria** (coronary heart disease, CHD). Principalmente, implica obstrucciones en una o más arterias que suministran oxígeno al corazón. Según cuál sea la severidad y la ubicación, estas obstrucciones pueden provocar un **infarto de miocardio** (ataque al corazón). Muchos factores contribuyen al desarrollo de enfermedades cardíacas. Algunos son factores de riesgo que pueden tratarse con intervención médica. Varios de los factores de riesgo de enfermedad cardíaca pueden prevenirse con cambios en el estilo de vida.

El número de JAMA del 27 de mayo de 2009 incluye un artículo sobre factores de riesgo de enfermedad cardiovascular entre los jugadores de la Liga Nacional de Fútbol Americano.



FACTORES DE RIESGO

- Hábito de fumar
- Hipertensión
- Nivel alto de **lipoproteína de baja densidad** ([low-density lipoprotein, LDL]; colesterol malo), especialmente, cuando se asocia con un nivel bajo de **lipoproteína de alta densidad** ([high-density lipoprotein, HDL]; colesterol bueno)
- Niveles altos de **triglicéridos** (otra forma de grasa presente en el torrente sanguíneo que puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardíacas)
- Diabetes
- Sobrepeso (índice de masa corporal [body mass index, BMI] mayor que 25) u obesidad (BMI mayor que 30)
- Consumo excesivo de alcohol
- Antecedentes familiares de muerte prematura (antes de los 65 años) debida a enfermedad cardíaca

PREVENCIÓN

- Hable con su médico para saber si tiene factores de riesgo y qué puede hacer para modificarlos.
- Si fuma, abandone el hábito. Su médico podrá ayudarle con recursos.
- Mantenga su presión arterial bajo control.
- Mantenga su nivel de **glucosa** (azúcar) en sangre bajo control.
- Incluya una variedad de verduras de color oscuro y frutas en su dieta diaria; escoja alimentos elaborados con granos enteros, carnes magras o pescado; y evite el consumo excesivo de azúcares y almidones. Mire las etiquetas de los envases de los alimentos y evite las grasas **saturadas** (por lo general, de origen animal) y los alimentos elaborados con **grasas trans** o con grasas **hidrogenadas**.
- Manténgase en buen estado físico y haga un poco de ejercicio físico la mayoría de los días de la semana para mantener el peso bajo control.
- Si bebe alcohol, hágalo con moderación, es decir, no más de 1 trago por día en el caso de las mujeres y 2 tragos por día en el caso de los hombres.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)
www.nhlbi.nih.gov/chd
- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para Control y Prevención de Enfermedades)
www.cdc.gov/heartdisease/about.htm
www.cdc.gov/alcohol/quickstats/general_info.htm

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y español. En el número del 7 de mayo de 2008, se publicó una Hoja para el Paciente sobre el tabaquismo y el corazón; una sobre el alcohol y las enfermedades cardíacas en el número del 18 de abril de 2001; y otra sobre las enfermedades cardíacas y las mujeres en el número del 25 de diciembre de 2002.

Fuentes: National Heart, Lung, and Blood Institute; Centers for Disease Control and Prevention

Carolyn J. Hildreth, MD, Redactora

Alison E. Burke, MA, Ilustradora

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales, para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

JAMA
COPIA PARA
SUS PACIENTES