

# Factores de riesgo para la enfermedad cardíaca coronaria

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en las naciones desarrolladas, pese a que se conocen las maneras de prevenir y tratar los problemas cardíacos. Un tipo común de enfermedad cardíaca se denomina **enfermedad cardíaca coronaria**; en ocasiones se hace referencia a ella como arteriopatía coronaria. Las arterias del corazón (**arterias coronarias**) suministran un flujo de sangre al músculo cardíaco. La **placa** (acumulación de material graso) daña las arterias coronarias, y las **plaquetas** de la sangre (células sanguíneas que ayudan a la coagulación) pueden adherirse a estas áreas dañadas y obstruir el flujo de sangre. Esto puede llevar a **isquemia** (falta de oxígeno en las células del músculo cardíaco) o **infarto de miocardio** (ataque cardíaco). A través de muchos estudios científicos, se han identificado **factores de riesgo**: las cosas que hacen que una persona sea más proclive a desarrollar enfermedad cardíaca coronaria. Parte de la información más importante acerca de los factores de riesgo de la enfermedad cardíaca coronaria proviene del Estudio Cardíaco Framingham (Framingham Heart Study), un estudio de familias en Framingham, Massachusetts. El manejo de los factores de riesgo controlables puede disminuir las posibilidades de una persona de tener una enfermedad cardíaca coronaria. Esto es importante porque la enfermedad cardíaca coronaria puede no producir ningún síntoma hasta que una persona sufre un ataque cardíaco o muerte cardíaca súbita. La muerte cardíaca súbita es el primer indicio de enfermedad cardíaca en muchas personas. El número de JAMA del 2 de diciembre de 2009 incluye un artículo acerca de cómo prevenir el riesgo de una persona de desarrollar enfermedad cardíaca coronaria.

## FACTORES DE RIESGO

- Edad (más de 40 años para los hombres, 45 años para las mujeres)
- Sexo masculino
- Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca coronaria
- Tabaquismo
- **Hipertensión** (presión arterial alta)
- Diabetes
- Obesidad
- Niveles de colesterol no saludables: colesterol total alto, colesterol HDL bajo, colesterol LDL alto, triglicéridos altos
- Poca actividad física
- Acumulación de grasa abdominal (cuerpo con forma de "manzana")

## PREVENCIÓN

- Deje de fumar
- Haga ejercicio durante al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana
- Trate la presión arterial alta
- Mantenga el nivel de azúcar en sangre bajo control si tiene diabetes
- Baje el exceso de peso y mantenga un peso saludable a través de una dieta equilibrada y ejercicio
- Coma muchas frutas, verduras y granos integrales con alto contenido de fibra
- Limite la ingesta de grasas de origen animal, grasas *trans*, azúcares y almidones
- Baje su colesterol mediante dieta, ejercicio y medicamentos si su médico se los prescribió

## HAGA CAMBIOS EN POS DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Los cambios pequeños hechos día a día pueden resultar en una vida mucho más saludable y en un menor riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca coronaria. Bajar aun un 10% del exceso de peso corporal puede disminuir drásticamente el riesgo de enfermedad cardíaca. Tomar descansos para caminar mientras está en el trabajo, programar una hora para hacer ejercicio, hacer ejercicio con un amigo o familiar, jugar activamente con su mascota o hijos, y utilizar las escaleras en lugar del ascensor son todos pequeños pasos para mejorar el estado físico general. Haga 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana y 2 días de entrenamiento de fuerza y flexibilidad por semana. Procurar la participación de su cónyuge o pareja y su familia puede mejorar el índice de éxito de los cambios en el estilo de vida y, a la vez, mejorar la salud de todos. Incorporar alimentos integrales a su dieta es algo que puede hacerse fácilmente sin sacrificar el sabor: consuma carnes rojas de forma espaciada, como carne blanca de pollo o pescado en porciones pequeñas (4 onzas), agregue frutos secos y evite los alimentos procesados; a la vez, coma al menos 5 porciones de frutas y verduras por día.

Janet M. Torpy, 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 afección 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.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)
- National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre) [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

## Calcule su propio riesgo personal en

- Framingham Heart Study (Estudio cardíaco Framingham) [www.framinghamheartstudy.org/risk/index.html](http://www.framinghamheartstudy.org/risk/index.html)

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al índice de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas están disponibles en inglés y español. Se ha publicado una Hoja para el Paciente sobre enfermedad coronaria en el número del 24 de noviembre de 2004, una sobre prueba de esfuerzo cardíaco en el número del 15 de octubre de 2008, una sobre infarto de miocardio en el número del 30 de enero de 2008, una sobre intervención coronaria percutánea en el número del 11 de febrero de 2004 y una sobre síndromes coronarios agudos en el número del 2 de julio de 2008.

Fuentes: American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute; Framingham Heart Study; American College of Cardiology; American Diabetes Association

**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES