



FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Por: John Patiño

FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo son trastornos o conductas que aumentan la posibilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Hay dos tipos de factores de riesgo:

- El que se puede modificar (prevenibles)
- Los que no se pueden modificar (no prevenibles)

FACTORES DE RIESGO

PREVENIBLES

- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Alcoholismo
- Obesidad
- Malos hábitos alimenticios

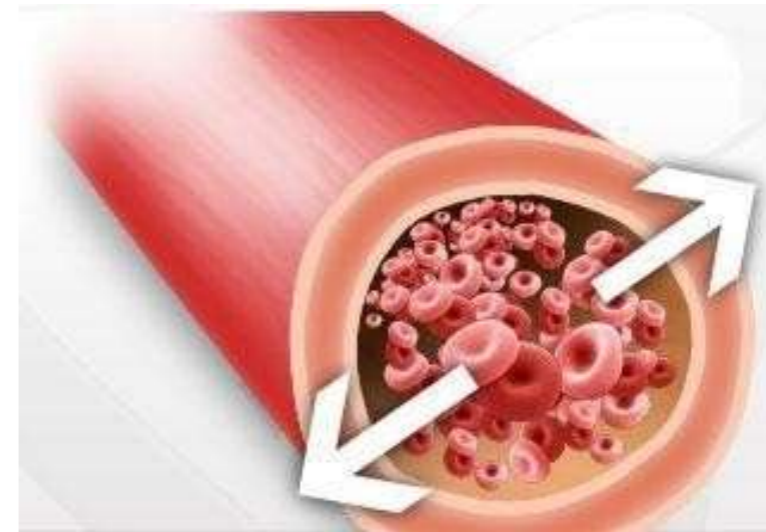
NO PREVENIBLES

- Edad
- Genero
- Herencia

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es el aumento de la presión de la sangre al paso por las arterias, la gran mayoría de las veces sus manifestaciones son silenciosas.

Cifras: > 130/80 (adulto)



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

CAUSAS

- Sedentarismo
- Malos hábitos alimenticios
(principalmente por sal excesiva)
- Herencia
- Edad
- Tabaquismo
- Alcoholismo

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

MANIFESTACIONES

- Cefalea
- Tinnitus (pito en los oídos)
- Epistaxis (sangrado por la nariz)
- Sensación de sofoco
- Rubicundez (enrojecimiento de la cara)

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

CONSECUENCIAS

- Infarto agudo al miocardio
- Daño de órganos blancos
- Derrame cerebral
- Aneurisma



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

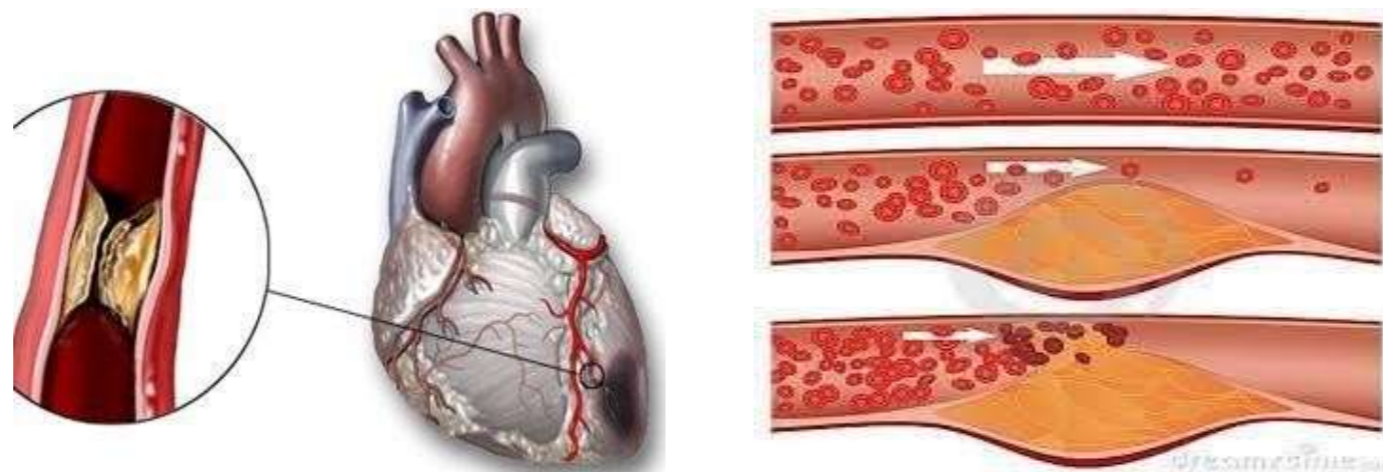


PREVENCIÓN

- Alimentación saludable (disminuir el consumo de sal)
- Realizar ejercicio
- No fumar
- Control del estrés
- Acudir al médico ante las señales de alarma
- Tomar adecuadamente el tratamiento

DISLIPIDEMIAS

Es el aumento de los niveles de los lípidos de bajo peso molecular (grasas) en el organismo, produciendo alteraciones en el funcionamiento de algunos órganos.



DISLIPIDEMIAS

CLASIFICACIÓN

- *Primarias*: causas genéticas.
- *Secundarias*: estilos de vidas y otras causas

TIPOS

- Hipercolesterolemia aislada
- Hipertrigliceridemia aislada
- Dislipemia mixta

DISLIPIDEMIAS

MANIFESTACIONES

- Mareo
- Visión borrosa
- Visión con cucullos
- Perdida del equilibrio



DISLIPIDEMIAS

CONSECUENCIAS

- Hipertensión arterial
- Diabetes mellitus
- Ateroesclerosis
- Obesidad
- ACV (infartos cerebrales)
- IAM (infarto a miocardio)

DISLIPIDEMIAS

PREVENCIÓN

- Realice ejercicio con frecuencia adicional a sus actividades diarias.
- Evite las bebidas alcohólicas, éstas aumentan los nivel de grasa en la sangre.
- Evite fuentes de grasa de origen animal: carnes grasas, tocino, salsas (mayonesa), vísceras.
- Aumente el consumo de fibra, consuma frutas, verduras, cereales integrales.
- Prefiera preparaciones al vapor, cocidas, asadas u horneadas.
- Evite los fritos y alimentos muy grasosos como quesos con crema, crema de leche y leche entera, prefiera la descremada.



TABAQUISMO

Es la adicción al consumo del tabaco de forma excesiva, a causa de la nicotina y otros químicos, produciendo enfermedades que afectan tanto al fumador activo como al pasivo.



TABAQUISMO

MANIFESTACIONES RESPIRATORIAS

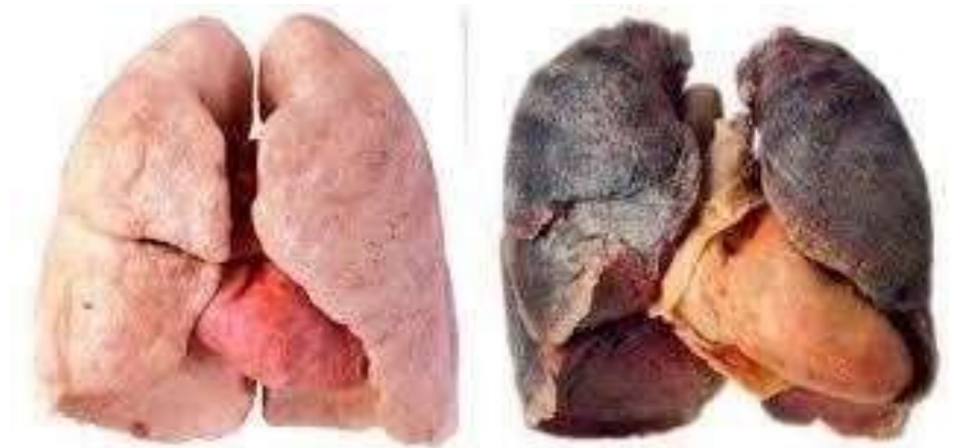
- Tos movilizando secreciones
- Cuadros gripales a repetición
- Dificultad respiratoria
- Coloración azulada de labios y palmas



TABAQUISMO

CONSECUENCIAS

- Epoc (enfermedad pulmonar obstructiva crónica).
- Enfisema pulmonar
- IAM (infarto agudo al miocardio)



TABAQUISMO

CONSECUENCIAS

- Cáncer del pulmón y de tráquea
- Aborto (consumo durante el embarazo)
- Oxígeno dependencia
- Infecciones respiratorias a repetición



ALCOHOLISMO

Es el consumo excesivo de licor produciendo adicción y alteraciones en la salud, en caso de no ingerir se desarrollara un síndrome de abstinencia.



ALCOHOLISMO

CONSECUENCIAS

- Disminución de las inhibiciones
- Náuseas o vomito
- Dificultades en la pronunciación
- Euforia y deterioro motriz
- Confusión
- Coma
- Parálisis respiratoria y muerte



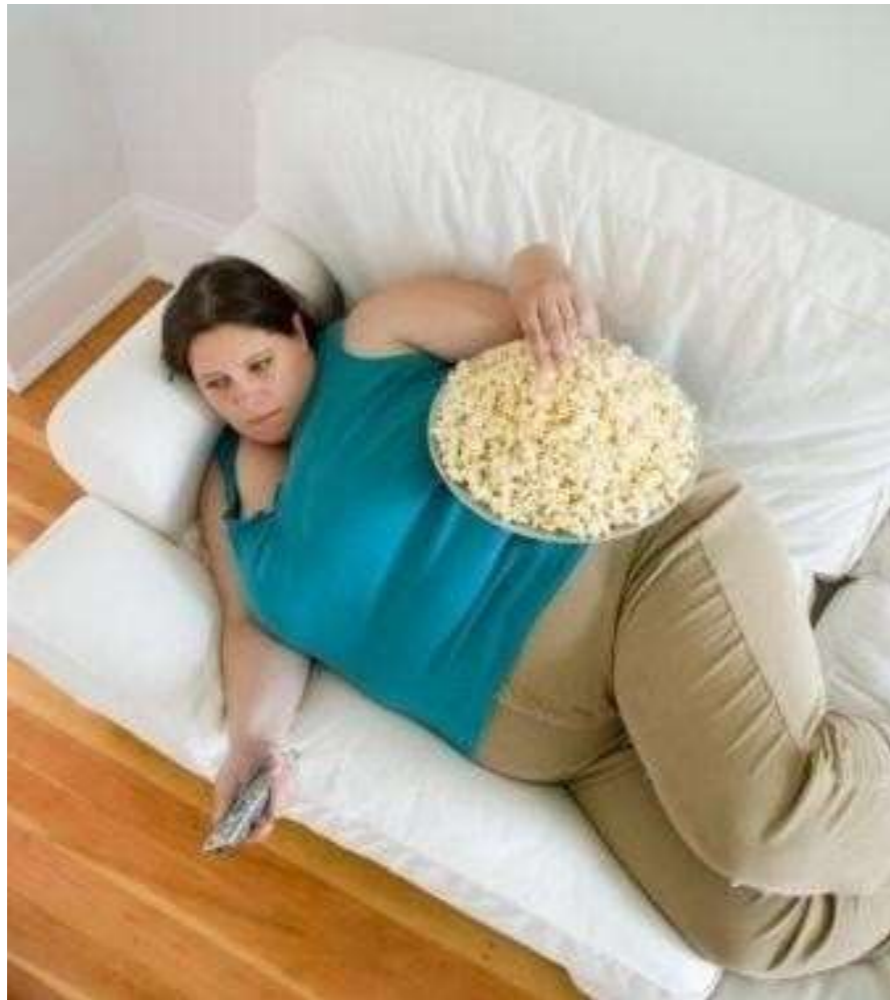
ALCOHOLISMO

CONSECUENCIAS

- Traumas secundario a un accidente
- IAM (infarto agudo al miocardio)
- Diabetes Mellitus
- Cirrosis hepática
- Malformaciones y aborto



SEDENTARISMO



Es la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas.

SEDENTARISMO

CONSECUENCIAS

- Obesidad
- Dislipidemias
- Enfermedades coronarias
- Disminución del estado físico
- Enfermedades vasculares periféricas



SEDENTARISMO

CONSECUENCIAS

- Pérdida del tono muscular
- Alteraciones en postura corporal
- Disminución en la interacción social



SEDENTARISMO

PREVENCION

Estudios de riesgo cardiovascular, indican que 30 minutos de caminata consecutiva 2 veces por semana, disminuye en un 30% los eventos vasculares, y mejora el estado físico de la persona, 7 de cada 10 personas no cumplen con esta recomendación.



PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

Buenos hábitos alimenticios Practicar deporte



PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

No fumar No consumir licor



PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

- Controla los niveles de tensión arterial y de colesterol en tus chequeos de salud.
- Si eres diabético, lleva un control de las cifras de glucosa y sigue las recomendaciones de tu profesional de salud.
- Lleva una vida más tranquila, con menos estrés. Aprende a relajarte y a respirar con calma. Relativiza los problemas del día a día.
- Educa a tus hijos en la adquisición de hábitos saludables, les estarás educando en salud.
- Mantén una vida social. Visita a tus amigos, conversa y disfruta de la compañía de otras personas. Es bueno sentirse acompañado.
- Confía en tu profesional de la salud y sigue sus recomendaciones. Aprende a cuidarte y a cuidar tu corazón.

•

**¡Una estilo de vida
saludable puede
salvar vidas!**

Gracias