

Factores de riesgo Cardiovascular

Las enfermedades Cardiovasculares, son enfermedades que afectan a las arterias del corazón y del resto del organismo, principalmente el cerebro, los riñones y los miembros inferiores. Las más importantes son: el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular (trombosis, embolia y hemorragia cerebral). Son muy graves y la principal causa de muerte sobre todo en países desarrollados. En España, concretamente, estas enfermedades constituyen la primera causa de muerte

El riesgo cardiovascular, consiste en la probabilidad que tiene una persona de sufrir estas enfermedades dentro de un determinado plazo de tiempo. Esto dependerá de que tenga uno o mas factores de riesgo que predisponen a padecer estas enfermedades.

Los factores de riesgo cardiovasculares son trastornos o conductas que aumentan la posibilidad de desarrollarla. Hay dos tipos de factores de riesgo, unos en los que si podemos influir o modificar y otros en que no.



Afortunadamente, **la mayoría de los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular son modificables, por lo tanto, se pueden cambiar.**

Sobre los que no podemos influir son la **Edad, Sexo, Raza** y los **Antecedentes Familiares** (herencia). A mayor edad se incrementa el riesgo cardiovascular. Las mujeres gracias a las hormonas femeninas tienen menos riesgo, pero a

partir de la menopausia el riesgo aumenta, igualándose con los hombres a partir de los 65 años. Parece comprobado según estudios, que las personas de raza negra tienen mayor disposición a padecer problemas cardiovasculares y que su incidencia tienen peor pronostico.

Veamos ahora sobre que factores podemos influir con nuestro estilo de vida:

1. Hipertensión arterial
2. Aumento del colesterol
3. Síndrome Metabólico y Diabetes
4. Sobrepeso y obesidad
5. Tabaquismo
6. Inactividad física
7. Abuso de alcohol
8. Ansiedad y estrés

Los cuatro primeros factores, por lo general van frecuentemente asociados dado que tienen factores comunes que los ponen en marcha (Síndrome Metabólico). Se habla de síndrome metabólico cuando en una persona coinciden al menos tres de los siguientes factores: obesidad abdominal, aumento de concentración de triglicéridos en sangre y colesterol HDL bajo, glucosa alta y aumento de la presión arterial. Su presencia incrementa en cinco veces la aparición de diabetes tipo 2 y de 2 a 3 veces el riesgo cardiovascular. Estos cuatro factores junto con el tabaco son los factores modificables

mas importantes sobre los que tenemos que actuar, sin olvidarnos del resto de factores como el estrés, alcohol y inactividad física, directamente relacionados con el los otros.



El factor de riesgo más importante es el tabaquismo, ya que esta comprobado que **la incidencia de las patologías cardiovasculares en fumadores es tres veces mayor que en el resto de las personas**. Desde la Fundación Española del Corazón señalan que la posibilidad de padecer una enfermedad del corazón es proporcional a la cantidad de cigarrillos fumados al día y al número de años en los que mantiene el tabaquismo. Un motivo más entre muchos otros para dejar de fumar.

Prevención

Desde de nuestra posición de entrenadores y asesores de Salud, debemos conocer estos factores de riesgo y trabajar sobre todo en la prevención para mejorar la calidad y expectativa de vida de nuestros clientes. Debemos educar al cliente e informarle de como adquirir buenos hábitos en su día a día para influir en esos factores modificables. Para ello tendrá que cuidar la alimentación, incorporar la actividad física regularmente, dejar el tabaco, moderar el consumo de bebidas alcohólicas y azucaradas, controlar y reducir el estrés, entre otros.

En caso de padecer alguna enfermedad cardiovascular o alto riesgo de padecerla, nuestra misión como entrenadores seria la misma, influir en los factores modificables para mejorar la enfermedad: Alimentación, ejercicio, tabaco, alcohol, reducción del peso y la grasa abdominal, etc. El medico deberá dar siempre el visto bueno para iniciar la actividad física y se encargara del otro tratamiento farmacológico, nutricional, y demás.

Conocer el riesgo cardiovascular

Las últimas guías europeas de prevención de la enfermedad cardiovascular clasifican a las personas en 4 categorías dependiendo del riesgo cardiovascular que presenten:

- **Muy alto riesgo:** aquellas personas que han presentado un episodio de enfermedad cardiovascular, o bien tienen diabetes mellitus con algún otro factor de riesgo, enfermedad renal crónica avanzada o si no hay ninguna de las anteriores, un riesgo estimado por SCORE > 10%.
- **Alto riesgo:** incluye a las personas con hipercolesterolemia familiar, diabetes sin otro factor de riesgo asociado, o un SCORE entre el 5 y el 10%.

- **Riesgo moderado:** aquellas personas con un SCORE entre el 1 y el 5%. Estas personas pueden subir de categoría si coinciden otros factores de riesgo moduladores como son los antecedentes familiares de cardiopatía isquémica prematura, HDL bajo etc.
- **Riesgo bajo:** personas con un SCORE < 1%. Es importante recalcar que aquellas personas que ya han tenido un episodio cardiovascular o bien son diabéticos o tienen una hipercolesterolemia familiar, se deben considerar de alto o muy alto riesgo. En estos casos, deberán excluirse del SCORE para estimar su riesgo cardiovascular.

En España, se utilizan las tablas **SCORE** (proyecto de evaluación sistemática del riesgo coronario) que incluyen datos de al menos 14 países europeos y determina el riesgo de morir por enfermedad coronaria y no coronaria en 10 años. España se considera país de bajo riesgo. Para el cálculo del riesgo cardiovascular se considera la edad entre los 45 y 65 años, nivel de colesterol total, colesterol HDL, tabaquismo y la tensión arterial. Puedes consultar estas tablas por internet.

Una vez más, el ejercicio se convierte en una de las más potentes armas para combatir el riesgo cardiovascular. El ejercicio físico regular acompañado de una alimentación sana y cardiosaludable, son dos de los pilares fundamentales para prevenir y tratar este tipo de enfermedades. Pincha sobre este artículo si quieres conocer más sobre el "[Ejercicio y prevención del riesgo cardiovascular](#)".



“Vive la vida, pero con consciencia que de que nuestros actos nos curan o nos enferman”

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal.
Email: manuelalmela@me.com <http://www.manuentrenadorpersonal.com>
F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/ref=bookmarks>
M: 659 591717