



Cuidar el corazón es una cuestión de vida

País – De acuerdo al **Texas Heart Intitute** de Estados Unidos (referente mundial en cuidado cardiovascular), en tan sólo un minuto el corazón es capaz de hacer llegar sangre oxigenada a todas las células del cuerpo humano, las cuales se calculan en aproximadamente 37 billones. Late en promedio 100.000 veces al día, es decir unas 35 millones de veces al año, y pueden llegar a ser 2.500 millones de veces a lo largo de una vida media de 75 años; la potencia que generan sus latidos en un día bastarían para mover un automóvil por 32 kilómetros y es uno de los pocos órganos del cuerpo que no “descansa” a lo largo de toda la vida.

En el marco del Día Mundial del Corazón (que se celebra el 29 de septiembre), NUEVA EPS hace un recuento de los principales factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular, así como algunos consejos prácticos que le permitirán conservar en buenas condiciones el corazón, y si ya tiene alguna condición, mejorar su calidad de vida.

Ojo con el colesterol y la presión arterial

De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social, el 63% de las muertes anuales se dan por las Enfermedades No Trasmisibles (ENT). La principal característica de las ENT es que se desarrollan fundamentalmente por malos hábitos de vida y son condiciones adquiridas con el tiempo.

Dentro de este grupo de enfermedades se ubican las cardiovasculares (como por ejemplo los infartos de miocardio), al respecto, **la Dra. Vivian Bernal, médico especialista de NUEVA EPS definió los principales factores de riesgo** que influyen en su desarrollo:

- **Presión arterial**, los valores normales del adulto sano en reposo deben estar en 120/80.
- **Colesterol elevado**: el organismo obtiene colesterol adicional de alimentos de origen animal o que contienen grandes cantidades de grasas saturadas.
- **Diabetes**: La Asociación Americana del Corazón (AHA), calcula que el 65 % de los pacientes diabéticos mueren de algún tipo de enfermedad cardiovascular. Si usted sabe que sufre de diabetes, debe ser controlado por un médico, porque el buen control de los niveles de glucosa (azúcar) en sangre puede reducir su riesgo cardiovascular.
- **Obesidad y sobre peso**: el exceso de peso puede elevar el colesterol, causando presión arterial alta y diabetes.
- **Alcohol**: el consumo excesivo de bebidas alcohólicas repercute en los niveles de azúcar y presión arterial, además del alto contenido calórico que representa.



Breves

Gerencia de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

nueva
eps
gente cuidando gente

- **Inactividad física:** las personas inactivas tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón que las personas que hacen ejercicio regular. El ejercicio quema calorías para mantener un peso saludable, ayuda a controlar los niveles de colesterol, la diabetes, y posiblemente disminuya la presión arterial.
- **Herencia:** el factor hereditario es muy importante porque la probabilidad de sufrir enfermedades del corazón aumenta si algún familiar en primer o segundo grado de consanguinidad la padece.
- **Sexo y edad:** estadísticamente los hombres son quienes más sufren de enfermedades cardiovasculares, principalmente mayores de 65 años

En cuanto a las recomendaciones para evitar la aparición de las enfermedades cardiovasculares, la especialista aconseja:

- ✓ **No fumar:** abandonar el consumo y la exposición a productos derivados del tabaco (cigarrillo, puro, tabaco en polvo) y evitar la exposición permanente al humo de leña.
- ✓ **Alimentarse sanamente:** reducir al mínimo el consumo de alimentos ricos en grasa trans (aceite o manteca de origen animal, margarina, y aceite reutilizado), bebidas azucaradas (refrescos, gaseosas), conservas o encurtidos. Incluir en la alimentación cinco porciones diarias (400 gramos) de frutas y verduras y reducir el consumo de sal.
- ✓ **Realizar actividad física con regularidad:** son suficientes 30 minutos de caminata diaria durante 5 días a la semana. En niños y adolescentes, el tiempo es el doble y se deben incluir actividades deportivas vigorosas
- ✓ **Reducir el consumo de alcohol:** evite el consumo excesivo y periódico de alcohol. Dependiendo del tipo de bebida alcohólicas y la condición individual de quien la consume, los efectos dañinos pueden presentarse incluso con pequeñas cantidades