

¿Conoces a alguien que haya sufrido un infarto? Este tipo de eventos son muy frecuentes y forman parte de lo que se conoce como padecimientos cardiovasculares.

En México, este tipo de enfermedades son una de las principales causas de muerte. Por increíble que parezca, fallecen más personas por algún evento cardiovascular que por cáncer o por otro tipo de accidentes.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), durante el 2020 ocurrieron 1 086 094 fallecimientos, destacando como la primera causa las enfermedades

cardiovasculares, seguida de complicaciones relacionadas con la COVID-19 y con la diabetes mellitus.

“Las enfermedades cardiovasculares o cardíacas son los trastornos que afectan el sistema cardiovascular. Este sistema está formado por el corazón y los vasos sanguíneos (venas y arterias), y una de sus funciones es llevar oxígeno desde los pulmones a los tejidos de todo el cuerpo, por medio de la sangre, gracias al bombeo del corazón”, explica el doctor Álvaro Contreras Villaseñor, profesor de la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Medicina de la UNAM.

¿Por qué debo de cuidar mi corazón?

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el mundo.

Para prevenir las enfermedades cardiovasculares es necesario cuidar factores de riesgo, como:

Sobrepeso y obesidad	Tabaquismo
Colesterol elevado en la sangre	Presión arterial alta
Diabetes	Inactividad física

Consumo de drogas

Fuente: Conferencia *Enfermedades cardiovasculares. ¿Por qué debo cuidar mi corazón?*, Programa Más Salud, Facultad de Medicina, UNAM.

Fallas cardíacas

Una enfermedad cardiovascular aparece, por ejemplo, cuando por alguna razón existe una falta de riego sanguíneo al músculo del corazón, lo que puede provocar un infarto o desarrollar una angina de pecho.

El origen de las enfermedades cardiovasculares es muy diverso. Algunas personas nacen con condiciones que favorecen su aparición, aunque es más frecuente que se adquieran por enfermedades, medicamentos o accidentes, entre otras razones. Sin embargo, la mayoría de las afecciones cardiovasculares son resultado de nuestro estilo de vida, y por lo general son consecuencia de aterosclerosis; es decir, la acumulación de grasa y colesterol en las paredes de los vasos sanguíneos.



A esta acumulación se le llama placa y con el tiempo puede estrechar los vasos sanguíneos e impedir la circulación de la sangre, rica en oxígeno, a los órganos y a otras partes del cuerpo, como el cerebro o una pierna. Este estrechamiento de las arterias da lugar a un ataque cardíaco, cardiopatía isquémica o a un evento cerebrovascular conocido también como derrame cerebral.

El doctor Contreras hace hincapié en que el cuidado de la salud es un acto de responsabilidad que tenemos con nosotros mismos, con nuestra familia y con la sociedad. Por esto, entre otras cosas, es recomendable que todos los adultos vayamos una vez al año al médico para que haga una revisión general de nuestra salud y estilo de vida.



DIRECCIÓN GENERAL
DE DIVULGACIÓN
DE LAS HUMANIDADES

Esríbenos a contactocienciaunam@dgdc.unam.mx
Busca más información en: www.ciencia.unam.mx

Texto: Consuelo Doddoli; diseño: Luz Oliva; imágenes: Freepik.com, VectorStock.com.

