

PASOS A SEGUIR PARA REDUCIR SU RIESGO DE INFARTO

1. Seguir una Dieta Sana

Los buenos hábitos alimenticios pueden ayudarle a reducir su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Comer sano significa escoger los alimentos adecuados y prepararlos de forma sana.

Una dieta sana es rica en:

- Frutas y Vegetales
- Cereales integrales, alimentos ricos en fibra (como arroz integral y pan de trigo integral)
- Lácteos bajos en grasas
- Legumbres (como cacahuetes, alubias, semillas de soja, guisantes)
- Aves y carnes magras
- Pescados (preferentemente pescado azul como el salmón, pez espada y atún fresco)

Una dieta sana es pobre en:

- Grasas saturadas
- Grasas *trans*
- Colesterol
- Sal
- Comidas y bebidas con azúcares añadidos

Si consume alcohol, hágalo con moderación

2. Lograr y Mantener un Perfil Lipídico ideal

El nivel de colesterol alto es uno de los principales factores de riesgo controlables de enfermedades coronarias, infarto cardíaco e ictus cerebral. Cuando el nivel de Lipoproteína de baja densidad (LDL o colesterol malo) en sangre es alto, éste se puede ir acumulando en las paredes arteriales, en el corazón y en el cerebro.

- La LDL es la principal molécula transportadora de colesterol en sangre. A medida que aumentan los niveles de colesterol LDL, aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular. En adultos el nivel óptimo de LDL es por debajo de los 100mg/dL, niveles entre 100 y 130mg/dL están próximos al óptimo, entre 130 y 159mg/dL son niveles altos dentro del límite, entre 160 y 189mg/dL los niveles son elevados y por encima de 190mg/dL los niveles son muy elevados.
- Debe llevar un control de los sus niveles de LDL y HDL (colesterol bueno) de manera regular. Su médico puede ayudarle a mantener los niveles adecuados [**Nota:** Aquellas personas que tienen un riesgo aumentado de infarto basado en el patrón genético inflamatorio, como el evaluado por CardioHealth, presentan un aumento significativo del riesgo si tienen altos niveles de LDL. Estos datos están basados en un estudio completado en la clínica Mayo.]
- Una dieta rica en ácidos grasos saturados y trans tienden a aumentar los niveles de colesterol LDL, por lo que deben evitarse.
- Las Lipoproteínas de alta densidad (HDL) pueden ayudar a eliminar el colesterol del organismo, reduciendo el riesgo de enfermedad cardiovascular. Unos niveles elevados de HDL se asocian a un bajo riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Los esteroides y estanoles vegetales, son sustancias naturales presentes en pequeñas cantidades en muchas frutas, verduras, frutos secos, semillas, cereales y legumbres. Tomar este tipo de esteroides y estanoles (2gr al día) ha demostrado reducir los niveles de colesterol LDL hasta casi un 15%.
- Los ácidos grasos Omega-3, presentes en pescado o tomado en cápsulas (1gr al día), también han demostrado disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- La vitamina B3 o Niacina, ha demostrado reducir los niveles de colesterol de Lp(a) y LDL.

3. Lograr y Mantener una Presión Arterial Normal

La presión arterial (PA) varía con la edad. En jóvenes adultos una presión sistólica por debajo de 120mmHg y una presión diastólica menor de 80mmHg serían valores correctos. En adultos, la presión arterial debería estar por debajo de 140 y por encima de 90mmHg. El riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular aumenta con el incremento de la PA. Es muy importante que revise su PA cada pocos meses. Los cambios alimentarios que reducen la presión arterial son:

- Restringir ingesta de sal
- Reducir la cantidad de calorías para perder peso
- Moderar el consumo de alcohol
- Comer alimentos ricos en potasio (como el plátano)

Sustituir algunos carbohidratos por proteínas de origen vegetal o por grasas monoinsaturadas.

4. Lograr y Mantener un Peso Saludable

La obesidad se reconoce hoy en día como uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardíaca. La incidencia de estas enfermedades es mayor en personas con sobrepeso, es decir, aquellos individuos que presentan un índice de masa corporal (IMC) mayor de 25, o mayor de 30 en personas con obesidad. La ingesta calórica debe equilibrarse con la actividad física.

5. Disminuir los Niveles de la Proteína C-Reactiva

La Proteína C-Reactiva (CRP) es un componente del sistema inmune. Los niveles de CRP aumentan al aumentar los niveles de inflamación en el cuerpo. Niveles de CRP en sangre menores de 1mg/L reflejan bajo riesgo cardiovascular, entre 1 y 3mg/L riesgo moderado y por encima de 3mg/L sugieren un riesgo elevado. Se ha estudiado la CRP como un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, constituyendo un factor predictivo de riesgo comparable al nivel de colesterol. Los resultados de un estudio clínico de 18.000 médicos han demostrado que niveles aumentados de CRP se asocian a un riesgo 3 veces mayor de sufrir accidentes cardiovasculares. Se puede reducir el nivel de CRP adquiriendo un estilo de vida saludable, como una dieta equilibrada, ejercicio, dejando de fumar y controlando la presión arterial.

6. Lograr y Mantener un Nivel Normal de Glucosa en Sangre

El nivel de glucosa normal en ayunas es menor o igual a 100mg/dL. Niveles superiores de glucosa en sangre pueden originar resistencia a la insulina y aumentar el número de enfermedades cardiovasculares. Mediante el aumento de la actividad física y la disminución de la ingesta calórica para reducir un poco de peso, Vd. puede disminuir estos riesgos.

7. Ser Físicamente Activo

La actividad física puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, tanto si se realiza de forma estructurada en un programa, como si es parte de su rutina diaria. Actividades como nadar, practicar ciclismo, correr, esquiar, bailar, andar y un sin fin de ejercicios más, ayudan a su corazón. La actividad física de manera regular mejora la presión arterial, el perfil lipídico y el nivel de glucosa en sangre. Toda persona debería hacer un mínimo de 30 minutos de ejercicio al día. Es importante que consulte con su médico de cabecera antes de empezar un programa de ejercicios.

8. Evitar el Consumo y la Exposición al Tabaco

Hay una aplastante evidencia que relaciona el tabaco o su exposición a enfermedades cardiovasculares. Los fumadores deben dejar el tabaco y los fumadores pasivos deben evitar la exposición al mismo.