

# Factores de riesgo de cardiopatías (enfermedades del corazón)

Entre los norteamericanos, cada año las cardiopatías son responsables de mayor número de muertes que cualquier otra enfermedad. Es importante comprender los factores responsables de que sean enfermedades tan frecuentes y cómo un individuo puede reducir las probabilidades de contraerlas. En algunas personas, las cardiopatías pueden ser **silentes** (no producen síntomas), por lo que desconocen su enfermedad hasta que experimentan un ataque al corazón (denominado también **infarto de miocardio**). Más de 2.600 norteamericanos fallecen diariamente como consecuencia de una **enfermedad cardiovascular** (corazón y vasos sanguíneos).

En el número de *JAMA* correspondiente al 20 de agosto de 2003 se incluyen varios artículos sobre factores de riesgo de cardiopatías. Un **factor de riesgo** es cualquier circunstancia que incrementa las probabilidades de que un individuo presente una enfermedad o un trastorno de la salud. Se puede actuar sobre algunos factores (**modificables**) de riesgo (se pueden mejorar), mientras que otros no admiten cambios, caso la edad y la **genética** (historia familiar).

## FACTORES DE RIESGO DE LAS CARDIOPATÍAS

### Modificables

- Tabaquismo o exposición al humo del tabaco medioambiental.
- Obesidad.
- Estilo de vida sedentario (no realizar suficiente de actividad física).
- Diabetes.
- Aumento de los valores sanguíneos de colesterol o lípidos (grasas).
- Hipertensión (valores elevados de presión arterial).

### No modificables

- Sexo masculino.
- Tener más de 50 años de edad.
- Historia familiar de cardiopatías.

## REDUZCA SU RIESGO CARDÍACO

- Deje de fumar.
- Siga una dieta baja en grasas y rica en verduras y fruta.
- Realice ejercicio cada día al menos durante 30 minutos.
- Si es diabético y/o hipertenso, mantenga bajo control estos problemas.
- Si le han detectado un aumento de los valores en sangre de colesterol y lípidos, siga al pie de la letra el tratamiento.
- Busque información sobre su historia familiar, en especial acerca de infartos de miocardio o muerte súbita en los miembros de su familia de menos de 50 años de edad.

Visite a su médico con regularidad para valorar el riesgo de tener una cardiopatía, tratarla si ya la presenta y reducir el riesgo de ser víctima de infarto o muerte súbita.



Fuentes: American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute; National Coalition for Women with Heart Disease; Centers for Disease Control and Prevention, y American College of Cardiology.

Redactora: Janet M. Torpy, MS

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de JAMA para el Paciente" es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista *JAMA* le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas, pueden ponerse en contacto con el teléfono +718/946-7424.

## PARA MÁS INFORMACIÓN

- American Heart Association  
Tel.: 800/242-8721.  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)
- National Heart, Lung, and Blood Institute  
Tel.: 301/592-8573.  
[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)
- Centers for Disease Control and Prevention  
Tel.: 888/246-2675.  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- National Coalition for Women with Heart Disease  
Tel.: 202/728-7199.  
[www.womenheart.org](http://www.womenheart.org)

## PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de JAMA para el Paciente" u otras previas, acceda al índice de la "Página para el Paciente" en la web de *JAMA* ([www.jama.com](http://www.jama.com)). Las "Páginas de JAMA para el Paciente" están disponibles en inglés y en español. En el número correspondiente al 25 de diciembre de 2002 se publicó una "Página para el Paciente" sobre las cardiopatías en la mujer, en el de fecha 9 de abril de 2003 sobre obesidad y pérdida de peso, y en el correspondiente al 2 de julio de 2003 sobre tabaquismo y corazón.

