



Corazón

¡Mes del Corazón!

Controla tu colesterol y cuida tu salud cardiovascular



■ Mes del Corazón: Control del Colesterol y hábitos de Prevención Cardiovascular

En agosto se conmemora el Mes del Corazón, una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de mantener un sistema cardiovascular saludable y controlar los factores de riesgos asociados a las enfermedades cardiovasculares. ¿Sabías que en Chile mueren 34 personas por cada 100.000 habitantes por un infarto agudo al miocardio?

Según la OMS, el 80% de las muertes prematuras por enfermedades cardiovasculares son evitables tomando hábitos de vida saludables. Esto incluye una alimentación adecuada, limitar el consumo de alcohol y tabaco, realizar actividad física regular y mantener un control del colesterol efectivo.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa presente en todas las células del cuerpo y es fundamental para el funcionamiento del organismo. Promueve la formación de membranas celulares, la producción de hormonas y la síntesis de vitamina D. Sin embargo, niveles elevados de colesterol en la sangre pueden llevar a problemas graves de salud, especialmente relacionados con el corazón.

Colesterol HDL y Colesterol LDL

Existen dos tipos principales de colesterol que afectan nuestra salud de manera diferente:

- Colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad): Conocido como el “colesterol bueno”, ayuda a transportar el colesterol de las arterias al hígado, donde se elimina del cuerpo. Niveles altos de colesterol HDL están asociados con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.



- Colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad): Conocido como el “colesterol malo”, puede acumularse en las paredes de las arterias, formando placas que pueden restringir el flujo sanguíneo. Niveles elevados de colesterol LDL están asociados con un mayor riesgo de accidente cardiovascular, como ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares.

Tipo de colesterol	Niveles saludables en adultos
Colesterol total	Menos de 200 mg/dL
LDH	Menos de 100 mg/dL
HDL	Mayor o igual a 60 mg/dL

Riesgo Cardiovascular y Enfermedades del Corazón

La hipertensión, el tabaquismo, la diabetes, la obesidad, y, por supuesto, niveles elevados de colesterol LDL, pueden aumentar significativamente el riesgo cardiovascular.

Estos factores permiten a los profesionales de la salud evaluar la probabilidad de que una persona desarrolle enfermedades cardiovasculares, teniendo en cuenta además, indicadores como la edad, el sexo, la presión arterial, los niveles de colesterol, y el hábito de fumar.

Medidas de Prevención Cardiovascular

El control cardiovascular es clave para reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Aquí algunas medidas efectivas para la prevención de riesgo cardiovascular:

Alimentación saludable

- Dieta rica en fibra, frutas, verduras, granos enteros y legumbres.
- Limitar el consumo de grasas saturadas y productos procesados.
- Incluir grasas saludables como el aceite de oliva, las paltas y los frutos secos.

Ejercicio regular

- Realizar al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, como caminar, nadar o andar en bicicleta.
- Incluir ejercicios de resistencia para mejorar la salud muscular y ósea.

**¡Dile NO al tabaco!**

- Dejar de fumar reduce significativamente el riesgo de enfermedades del corazón y mejora la salud general.

Mantener un peso saludable

- Procura tener un índice de masa corporal (IMC) dentro de los rangos saludables.

Control del estrés

- Dedicar tiempo a actividades que te gusten. Practicar meditación, yoga o ejercicios de respiración son una buena opción para manejar el estrés.

Chequeos regulares de salud

- Realizar exámenes periódicos para monitorear los niveles de colesterol, la presión arterial y otros indicadores de salud cardiovascular.
- Seguir las recomendaciones médicas y, si es necesario, tomar medicamentos para controlar la presión arterial y el colesterol.

Prevención de Riesgo Cardiovascular

La prevención de riesgo cardiovascular implica la adopción de un enfoque integral que combine hábitos de vida saludables con la supervisión médica. Esto incluye no solo mantener una dieta balanceada y hacer ejercicio regularmente, sino también evitar el tabaquismo, controlar el estrés, y realizar chequeos médicos periódicos.

El mes del corazón es un recordatorio para todos de la importancia de cuidar nuestro corazón. Al tomar medidas proactivas, podemos reducir significativamente nuestro riesgo cardiovascular y disfrutar de una vida plena y activa.

Cuidar del corazón es un compromiso continuo que implica educación, acción y seguimiento. Aprovecha este mes para evaluar tu salud cardiovascular, hacer cambios positivos en tu estilo de vida y consultar con profesionales de la salud para mantener tu corazón fuerte y saludable.



■ Referencias

Referencias:

Los 5 cambios en el estilo de vida más importantes para mejorar los niveles de colesterol. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/reduce-cholesterol/art-20045935>

Estrategias para prevenir enfermedades del corazón. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/heart-disease-prevention/art-20046502>

Agosto es el “Mes del Corazón”: Conoce las recomendaciones para cuidar tu salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares. <https://www.gob.cl/noticias/agosto-es-el-mes-del-corazon-conoce-las-recomendaciones-para-cuidar-tu-salud-y-prevenir-las-enfermedades-cardiovasculares/>

Niveles de colesterol: Lo que usted debe saber. <https://medlineplus.gov/spanish/cholesterollevelswhatyouneedtoknow.html>

Colesterol. <https://medlineplus.gov/spanish/cholesterol.html>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR