

Experto pide reducir factores de riesgo en Día Mundial del Corazón

Cada año en México se presentan cerca de medio millón de infartos, una condición que podría evitarse si se redujeran los factores de riesgo, alertó este un especialista este jueves, en el Día Mundial del Corazón.

“Debemos crear conciencia sobre los factores de riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular, que es la principal causa de muerte en México y prácticamente ya en todo el mundo”, señaló en entrevista con Efe Máx Saráchaga, director médico de Amgen México.

Aunque en México las causas de fallecimiento varían según la edad y el sexo de las personas, según cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), durante 2020 se registraron 1.117.167 muertes, siendo la causa número uno las enfermedades cardiovasculares, seguidas por complicaciones derivadas de covid-19 y diabetes mellitus.

De acuerdo con el organismo de estadística, 226.703 personas murieron por enfermedades cardiovasculares ese año.

De ese total, 78,2 % se debieron a enfermedades isquémicas del corazón (reducción del flujo sanguíneo al corazón por bloqueo parcial o total de las arterias), seguidas por las enfermedades hipertensivas, con el 14 %, y el resto se debieron a otras enfermedades del corazón.

Por ello, en el marco del Día Mundial del Corazón, que se conmemora el 29 de septiembre de cada año, Saráchaga señaló la importancia de generar conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares.

“Es de suma importancia crear conciencia en torno a los padecimientos cardiovasculares y, sobre todo, en la reducción de factores de riesgo que puedan desencadenar complicaciones graves o hasta la muerte”, detalló el especialista.

Colesterol «malo, un enemigo

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el colesterol elevado, sobre todo el de lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), es la forma más común

de dislipidemia, una anomalía de colesterol y/o de grasa en la sangre.

El colesterol es un lípido en la sangre que el cuerpo necesita para formar células sanas.

Pero “el colesterol alto, particularmente el que conocemos como colesterol malo o LDL, es un factor de riesgo muy significativo para presentar enfermedad cardiovascular”, precisó Saráchaga.

La buena noticia, dijo, es que es un factor de riesgo que puede modificarse porque presentar altos niveles de colesterol “malo” puede aumentar el riesgo de desarrollar eventos cardiovasculares, incluyendo accidentes cerebrovasculares y ataques al corazón.

Por ello, reiteró, la reducción de su nivel en la sangre es sumamente importante.

En México se estima que casi la mitad de los adultos, el 46 %, tiene niveles altos de colesterol “malo” por lo que “el problema es muy grande”, según el experto.

Actualmente, apuntó Saráchaga, ha habido grandes avances en tratamientos para el cuidado cardiovascular impulsado por las terapias con estatinas, pero no se ha logrado reducir adecuadamente el colesterol “malo” en pacientes con alto riesgo.

De hecho, se estima que para 2035 la incidencia en enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares aumente en un 40 %.

Mejorar hábitos

El especialista insistió en la necesidad de hacer conciencia sobre el colesterol, para lo que es indispensable cambiar hábitos como realizar ejercicio de manera regular, mantener el peso adecuado de acuerdo al género y edad, cuidar la dieta y, si es necesario, tomar medicamento prescrito por el médico.

“Si tenemos la presión alta hay que controlarla, si tenemos el azúcar descontrolada hay que controlarla para al final disminuir el riesgo de eventos cardiovasculares”, indicó.

Finalmente, recomendó que si en la familia hay antecedentes de enfermedades cardiovasculares o existen factores de riesgo como una mala alimentación, sedentarismo, tabaquismo, obesidad, entre otros, es importante realicen un chequeo continuo con su médico de cabecera.