

Problemas cardiovasculares son la principal causa de muerte en Venezuela

La Sociedad Venezolana de Cardiología (SVC), advirtió sobre el incremento de enfermedades cardiovasculares, ya que son de las primeras patologías que causan la muerte en este 2025.

El médico cardiólogo Francisco Ambrosino declara a PRIMICIA que las enfermedades cardiovasculares son un problema de primer orden, tanto en Venezuela como a nivel mundial.

“A nivel mundial es la primera causa de muerte. Aproximadamente más de 20 millones de personas mueren anualmente por una de estas patologías, y más de 40 millones de personas presentan discapacidades a causa de problemas cardiovasculares, como los infartos, accidentes cardiovasculares (ACV), los ictus”, asegura vía WhatsApp.

Un 30 % de las muertes en Venezuela son producto de las enfermedades cardiovasculares, sin contar las muertes a las que no se le lleva el registro oficial en hospitales, ya que, de acuerdo con el especialista, hay una data más amplia de personas que no pueden llegar para que se les atienda.

¿Qué causan los problemas cardiovasculares?

De acuerdo con el cardiólogo, hay dos factores que causan los problemas cardiovasculares en las personas: modificables y no modificables.

Los no modificables “es algo que no podemos manejar, como la edad, el sexo, la herencia. Son factores que dependen netamente del organismo. Por ejemplo, mientras se avanza en edad, las enfermedades cardiovasculares aparecen con mayor frecuencia. Normalmente el hombre se ve más afectado por estas enfermedades que las mujeres”, explica.

En cuanto a los modificables, son los que en verdad el médico puede inducir, manejar y disminuir en las enfermedades cardiovasculares, las cuales son las principales causas de dichas enfermedades como la hipertensión, diabetes, sedentarismo, sobrepeso, obesidad, tabaquismo.

Sin embargo, el especialista hace referencia que hoy en día las principales causas de dichos problemas son gracias a la alimentación y el sedentarismo. En caso de mantener una alimentación alta en carbohidratos y sin actividad física, eso

se transforma en grasa que se aloja en las arterias.

Hoy en día, un 60% de la población mundial tiene una alteración en el peso, según el cardiólogo Ambrosino, lo cual cataloga como “la epidemia del siglo”.

El cardiólogo Francisco Ambrosino recomienda evitar las enfermedades cardiovasculares con la actividad física y una buena alimentación. Explica que la prevención es lo que debe preponderar en el caso.

“Tiene que hacer actividad física, al menos 30 minutos diarios, no nada más caminar, también debe hacer ejercicio de resistencia o levantar pesos en repeticiones. La actividad aeróbica y anaeróbica deben ser utilizadas”, comenta.

En cuanto a la alimentación, hace hincapié en que debe ser una alimentación balanceada.

“Tenemos que comer menos carbohidratos, para comer más vegetales y más proteínas. En consultas, normalmente, lo que encontramos es una alimentación alta en harinas, como arepa, arroz y pasta, junto a la yuca, ñame y papa. Son alimentos de fácil acceso que producen saciedad, pero producen muchos anticuerpos, más si no hay actividad física”, asevera.

Después de los 40 años, deben acudir al médico como un chequeo preventivo, aunque la persona se sienta bien. Cabe destacar que si la persona tiene antecedentes familiares que sufrieron este tipo de problemas cardiovasculares, deben acudir al especialista para una revisión general.

Hace la salvedad para que las personas también tengan un buen descanso, con las horas necesarias que requiere el cuerpo para reponerse. Además, menciona el estrés y la cantidad de problemas de la actualidad, que también pueden ser causante de algunas patologías de ese estilo.

Con información de Primicia