

## LOS FACTORES DE RIESGO

### No Modificables

### Modificables

### Otros Factores

Numerosos estudios clínicos y estadísticos han identificado los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

Estos pueden ser agrupados en dos categorías

## Factores de riesgo mayores no modificables

- Herencia

Hijos de pacientes con enfermedad cardiovascular.

- Sexo Masculino

Los hombres tienen mayor riesgo de enfermedad cardiovascular que las mujeres, y son afectados en edades más tempranas. Luego de la menopausia el riesgo de las mujeres aumenta, pero aún es menor que en el sexo masculino.

- Edad

Cuatro de cinco pacientes que fallecen por enfermedad cardiovascular son mayores de 65 años.

## Factores de riesgo mayores que pueden ser modificados

- Cigarrillo / fumadores de tabaco

Los fumadores tienen el doble de riesgo de enfermedad cardiovascular con respecto a los no fumadores.

Los fumadores tienen de 2 a 4 veces más riesgo de muerte súbita que los no fumadores. Los que sufren ataque cardíaco tienen mayor riesgo de muerte súbita en la primera hora luego del evento agudo que los no fumadores.

Las evidencias parecen indicar que la exposición crónica a ambientes con humo de tabaco (fumadores pasivos) aumentaría el riesgo de enfermedad cardiovascular.

- Colesterol aumentado en sangre

El riesgo de enfermedad coronaria de incrementa con el aumento de los niveles de colesterol.

Cuando otros factores (como hipertensión y tabaquismo) están presentes, el riesgo crece más aún.

Para mayor información consulte "[entendiendo el colesterol](#)".

- Hipertensión

La hipertensión arterial incrementa el trabajo a que es sometido el corazón. Aumenta el riesgo de accidente vascular encefálico, ataque cardíaco, falla renal, etc.

Cuando la hipertensión se acompaña de obesidad, tabaquismo, hipercolesterolemia o diabetes el riesgo aumenta notoriamente.

- **Inactividad física**

*El sedentarismo es un factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular. La actividad aeróbica regular, juega un rol significativo en la prevención. Niveles moderados de actividad, son beneficiosos a largo plazo si se realizan regularmente .*

## Otros factores que contribuyen

- • **Diabetes mellitus**

*La Diabetes incrementa el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular. Más del 80% de los pacientes diabéticos pueden padecer alguna afección de este tipo.*

- **Obesidad**

*El sobrepeso predispone a desarrollar enfermedades cardiovasculares .Es perjudicial porque incrementa el esfuerzo a que es sometido el corazón, y se vincula a la enfermedad coronaria por su influencia negativa sobre el colesterol y la diabetes.*

- **Estrés**

*Es sabido que hay vinculación entre la enfermedad coronaria y el estrés , probablemente en su interrelación con los demás factores ded riesgo.*

-  **Volver**