



FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR



FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

A CUIDAR NUESTRAS ARTERIAS Y CORAZÓN

Los factores de riesgo cardiovascular son aquellas condiciones o comportamientos que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos. A continuación los factores de riesgo más comunes:



Hipertensión arterial: presión arterial alta.

- ☐ **Colesterol elevado:** niveles altos de colesterol LDL ("colesterol malo") y bajos niveles de colesterol HDL ("colesterol bueno").
- ☐ **Diabetes:** niveles elevados de glucosa en sangre.
- ☐ **Tabaquismo:** fumar o estar expuesto al humo como fumador pasivo
- ☐ **Obesidad:** exceso de peso corporal, especialmente cuando se acumula alrededor de la cintura.
- ☐ **Inactividad física:** falta de ejercicio regular.
- ☐ **Dieta poco saludable:** consumo excesivo de grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcares.



- ☐ **Antecedentes familiares:** tener familiares cercanos con enfermedades cardiovasculares.
- ☐ **Edad avanzada:** el riesgo aumenta con la edad.
- ☐ **Sexo masculino:** los hombres tienen un mayor riesgo que las mujeres, aunque el riesgo para las mujeres aumenta después de la menopausia.
- ☐ **Estrés crónico:** niveles altos de estrés pueden afectar la salud cardiovascular.
- ☐ **Consumo excesivo de alcohol:** beber en exceso puede aumentar la presión arterial y los niveles de triglicéridos.
- ☐ **Apnea del sueño:** una condición en la que la respiración se detiene y se reanuda repetidamente durante el sueño.

Es importante tener en cuenta que estos factores de riesgo pueden interactuar entre sí, aumentando aún más la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Además, hay otros factores menos comunes, como enfermedades autoinmunes o trastornos de la coagulación, que también pueden contribuir al riesgo cardiovascular. Siempre es recomendable consultar y seguir las indicaciones del equipo de salud para evaluar el riesgo personal y tomar las medidas preventivas adecuadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-definicion-clasificacion-obesidad-S0716864012702882>

<https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/presion-arterial-alta-hipertension-arterial/>

<https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/accidente-cerebrovascular/>



Clínica de Crónicos
www.hospitalmilitarcentral.gov.co