



Factores de riesgo de enfermedades cardíacas que podrías no conocer

Profesionales clínicos dicen que debemos proteger nuestros corazones con actividades físicas, comiendo saludablemente, evitando el cigarrillo y controlando la presión arterial y el azúcar. Esa no es toda la historia.

¿Cuáles son los factores de riesgo menos conocidos de enfermedades cardiovasculares (ECV)?

- **Estrés crónico** puede causar inflamación, lo que puede contribuir con hipertensión y menores niveles de colesterol LAD “bueno”.
 - Tu cuerpo se repara en la noche y **déficits de sueño** pueden incrementar el riesgo de ECV y accidentes cerebrovasculares.
 - Interrupciones del sueño por **apnea del sueño** pueden causar hipertensión, grasa abdominal y latidos irregulares.
 - Bacterias GI útiles descomponen ciertos alimentos pero demasiadas bacterias “malas” en tu **microbioma intestinal** podrían causar que haya más productos derivados perjudiciales para el colesterol y para los vasos sanguíneos.
 - Personas que reportaron **aislamiento social y soledad** tuvieron un riesgo 29% mayor de acontecimientos cardíacos y un riesgo 32% mayor de accidentes cerebrovasculares.
 - La glándula tiroidea juega un papel clave en la salud cardíaca y vascular. Personas con **disfunción tiroidea** pueden tener más ECV, incluyendo fibrilación auricular y niveles altos de colesterol.
 - **Complicaciones cardiovasculares relacionadas con el embarazo**, tales como nacimientos prematuros, preeclampsia e hipertensión durante el embarazo, ocurren en 1 de cada 7 mujeres, lo cual puede incrementar el riesgo de accidentes cerebrovasculares y de insuficiencia cardíaca después del embarazo.
 - La **menstruación** usualmente empieza entre los 10 y 15 años. Para mujeres que no se encuentran en ese rango, el riesgo de ECV aumenta.
 - **Menopausia temprana:** Asimismo, si dejaste de tener períodos menstruales temprano debido a algo como una remoción quirúrgica de los ovarios, la salud cardíaca puede verse afectada. Las mujeres que empiezan con la menopausia antes de los 40 años tienen un riesgo 40% mayor de cardiopatías coronarias.
- En lo que se refiere a mujeres de 20 años o más, casi la mitad viven con enfermedades cardiovasculares y algunas no lo saben.
- **Tratamientos oncológicos:** Tratamientos vitales tales como quimioterapias y radioterapias pueden tener efectos colaterales negativos, denominados cardiotoxicidad, los cuales pueden persistir después de tratamientos oncológicos.
 - **La salud oral:** No se sabe concluyentemente si hay una conexión directa entre la salud oral y cardíaca, pero hay una correlación entre personas con enfermedades periodontales y cardiopatías coronarias e hipertensión, posiblemente debido a inflamación o a bacterias nocivas en las encías que llegan a los vasos sanguíneos.

La población a la que perteneces puede predecir tu riesgo de ECV

- Las tasas de hipertensión varían por raza. En un análisis, el 59% de adultos de raza negra tenían hipertensión, esa tasa era menos del 45% para adultos hispanos, de raza blanca y asiáticos.
- Personas desempleadas tienen un riesgo 84% mayor de acontecimientos cardíacos peligrosos y casi 3 veces más riesgo de muerte en comparación con personas que tienen empleo.
- Personas con bajos ingresos con hipertensión tienen un mayor riesgo de mortalidad que otras personas con hipertensión.

¿Qué puedes hacer?

1. Pide a tu profesional clínico que se hagan pruebas referenciales para conocer el funcionamiento de tu corazón. Si las pruebas descubren un problema, te podrían prescribir medicamentos, cambios de tu estilo de vida u otro tipo de intervenciones.
2. Si tienes cáncer, haz que un cardiooncólogo forme parte de tu equipo de especialistas para que puedas seguir recibiendo tu tratamiento mientras proteges tu corazón.
3. Programa consultas dentales en forma regular y cepilla y limpia tus dientes con hilo dental en forma regular.
4. Identifica lo que puedes cambiar y lo que no. Haz cosas pequeñas todos los días que sean beneficiosas para tu corazón. Reúnete con amigos para caminar y come algo saludable después de eso.

