

ATEROSCLEROSIS

La aterosclerosis es una enfermedad que consiste en la acumulación de placa en las arterias.

Esta placa está compuesta principalmente de grasa, colesterol y calcio. A medida que pasa el tiempo, las arterias se van estrechando y disminuye el flujo de sangre y oxígeno a los órganos vitales del cuerpo. Esto puede producir problemas severos como infartos, embolias cerebrales (conocidos como accidentes cerebrovasculares) y hasta la muerte.

La aterosclerosis puede afectar cualquier arteria en el cuerpo. Se conoce como enfermedad coronaria cuando tapa las arterias del corazón y es una de las principales causas de muerte en el mundo. También puede taponar las arterias carótidas, que llevan sangre al cerebro y por ello, causar embolias cerebrales. Otros órganos vitales afectados por la falta de oxígeno incluyen los riñones. Las extremidades del cuerpo como piernas y brazos también pueden sufrir de aterosclerosis, llegando a amputaciones en el peor de los casos.

Usualmente la aterosclerosis no produce síntomas hasta muy tarde en el progreso de la enfermedad. Hace falta un estrechamiento muy severo de las arterias para producir síntomas como dolor de pecho, dificultad para respirar o dolor en las piernas.

Es muy frecuente que el primer síntoma sea una emergencia como un infarto o una embolia cerebral.

Muchos factores aumentan el riesgo de aterosclerosis. Estos incluyen la diabetes, presión alta, fumar, historia familiar de infartos, obesidad y falta de ejercicio.

El diagnóstico de aterosclerosis se realiza en la visita médica por medio de la historia clínica del paciente y de unas pruebas de sangre o estudios adicionales.

El tratamiento de la aterosclerosis incluye cambios de estilo de vida, además de medicamentos y procedimientos médicos que pueden incluir cirugía.

Factores de riesgo

Colesterol elevado. El exceso de colesterol se acumula en las arterias. A medida que pasa el tiempo, éstas se van estrechando. El tratamiento del colesterol incluye comer una dieta sana y hacer ejercicio. Si ya existe aterosclerosis documentada, la mayoría de los pacientes necesitan medicamentos también.

Hipertensión. La presión alta también aumenta el riesgo de aterosclerosis. Además de los cambios del estilo de vida, se necesitan medicamentos para controlarla en la gran mayoría de los casos.

Fumar. El cigarrillo daña las arterias significativamente, además de aumentar el riesgo de infartos y embolias cerebrales, entre otros problemas

Diabetes. En la diabetes, el cuerpo no puede regular bien el azúcar y aumentan los niveles de glucosa. Los pacientes diabéticos tienen un riesgo muy alto de enfermedad cardiovascular, particularmente cuando está descontrolada.

Obesidad. La obesidad, así como la falta de ejercicio aumenta y hasta acelera el proceso de aterosclerosis

Historia familiar. Es importante saber si existen antecedentes cardíacos en la familia. Aunque el estilo de vida es importante, también existe un factor hereditario que predispone a la aterosclerosis

Signos y síntomas de aterosclerosis

Como hemos mencionado antes, la aterosclerosis no presenta síntomas por años e incluso décadas. Los síntomas ocurren cuando las arterias están severamente ocluidas y van a depender del órgano que afectan.

Por ejemplo, la angina se presenta como dolor de pecho, o dificultad respiratoria y significa arterias tapadas en el corazón (enfermedad coronaria). Una embolia cerebral puede ser resultado de un bloqueo a nivel de las carótidas (arterias en el cuello que irrigan al cerebro).

Exámenes diagnósticos

Además de la historia médica y un examen físico, su doctor puede ordenar varias pruebas.

En la sangre se puede detectar el colesterol total, así como sus partículas que se conocen como colesterol bueno (HDL), colesterol malo (LDL) y triglicéridos.

Otros exámenes comunes incluyen el electrocardiograma, las pruebas de esfuerzo, el ecocardiograma y el cateterismo cardíaco.

Tratamiento de la aterosclerosis

El tratamiento consiste en cambios de estilo de vida, así como una combinación de medicamentos para disminuir sus complicaciones. A menudo, es necesario también realizar procedimientos menores o cirugías más avanzadas.

Cambios en la dieta

La dieta es quizás uno de los factores más importantes en el tratamiento de la aterosclerosis. El enfoque es comer pocas grasas y aumentar la cantidad de frutas y vegetales. Hay que evitar las carnes rojas. Se puede consumir pescado y carnes blancas. Las carnes blancas incluyen pollo y pavo sin piel. Las fibras solubles también ayudan a bajar el colesterol, en particular la avena.

Se aconseja disminuir la cantidad de sal en la dieta. No solamente la del salero, sino la que está en las comidas procesadas. Al comprar alimentos, hay que fijarse en la cantidad de sal o sodio. El alcohol se debe limitar a no más de dos tragos al día.

Ejercicio

El ejercicio constante ayuda a mejorar la mayoría de los factores que producen la aterosclerosis. Al hacer ejercicio, se mejora la presión arterial y el colesterol también. Hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio moderado 3 veces por semana ha demostrado tener efectos muy beneficiosos en la aterosclerosis.

En general la aterosclerosis es una enfermedad crónica que necesita muchos cambios y sobre todo visitas frecuentes a su médico para monitorear el progreso de la enfermedad.

No deje de visitar a su médico, ni suspenda las medicinas sin consultar primero.

Recuerde que al cambiar su estilo de vida, no sólo se está ayudando a usted mismo, sino a toda su familia también.