



**UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN Y CULTURA**  
**BOLETÍN DE PRENSA Nº 441**  
**16 de agosto de 2019**

## **Enfermedades Cardiovasculares**

El tabaquismo, el sobrepeso y obesidad, la mala alimentación y el sedentarismo representan importantes factores directos que influyen en el aparecimiento de enfermedades cardiovasculares. En gran medida es el resultado de un estilo de vida determinado por la influencia de aspectos socioeconómicos y culturales, por lo que es importante considerar medidas de prevención según el nivel de actuación en la evolución natural de la enfermedad y sus factores determinantes.

La Dra. Sol Calero, Cardióloga Clínica, indicó que las enfermedades cardiovasculares engloban enfermedades que afectan varias partes del sistema vascular: infartos agudos de miocardio, arterosclerosis, depósito de placas de colesterol y calcio en las arterias, así como insuficiencias de las válvulas y enfermedades como la fiebre reumática que puedan llevar a una insuficiencia cardíaca.

La urbanización, industrialización y globalización que acompañan la transición económica, traen consigo cambios en los modos de vida que propician las enfermedades cardíacas. La prevención primaria pasa por llevar una vida saludable basada en una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico, e incorporar otros hábitos saludables que evitan factores de riesgo: no fumar, no consumir alcohol, no practicar deporte en ambientes contaminados, evitar el estrés.

Otro factor es el control de la salud en la edad adulta, la creencia de que si no hay síntomas no hay enfermedad hace que sean muy pocos los que se someten a revisiones médicas regulares para conocer su estado de salud. La prevención secundaria se fundamenta en dos pilares básicos: el cumplimiento del tratamiento para mantener estables los factores de riesgo y el control periódico acudiendo a la consulta del médico para someterse a una revisión rutinaria, la que asegura que están controlados y que no se han producido complicaciones asociadas, muchas de ellas graves.

La premisa fundamental de la prevención de las enfermedades cardiovasculares es ser consciente de que no basta con sentirse bien, hay que tener la certeza de que realmente es así, lo cual es posible sometiéndose a controles médicos de forma regular. **JP**

