

El corazón es el órgano central de la circulación. No resulta fácil comprender como puede ser a la vez tan simple y tener una función tan compleja; o como puede empezar a latir a los 21 días de la concepción, trabajar sin parar de latir, en promedio, 2.759.400.000 veces durante una vida de 75 años. El corazón con su latido y pulso consecuente, es la expresión más cabal de la vida.

Como el organismo humano es multicelular y el hecho de que los órganos formados a partir de las células estén alejados del medio nutriente y oxigenante obliga a vehiculizar el aporte energético a través de un líquido, la sangre.

El corazón recibe y evacua la sangre que debe circular por todo el organismo. Posee forma algo cónica o piramidal, sin embargo, la anatomía y la geometría no coinciden plenamente. A veces se utiliza la comparación *solo con fines*

descriptivos. El corazón se halla mantenido en su posición, por la continuidad con los grandes vasos que arriban y parten de él: la arteria aorta y sus ramas principales; los vasos pulmonares que lo fijan a los pulmones y las venas cavas. Además, el pericardio por sus inserciones, vertebrales, diafragmáticas, esternales, aponeuróticas y sus repliegues sobre los grandes vasos, constituye *el principal elemento de la fijación cardiaca*. Se puede destacar que, durante los movimientos respiratorios y los decúbitos, se evidencia en el corazón, una relativa movilidad a pesar de esta “fijeza” descrita anteriormente.

Por su gran complejidad e impacto sobre el organismo en su totalidad, la importancia de su cuidado.

Las enfermedades cardiovasculares pueden manifestarse de muchas formas: presión arterial alta, enfermedad arterial coronaria, enfermedad valvular, accidente cerebrovascular y arritmias (latidos irregulares). Según la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardiovasculares causan el fallecimiento de más de 17 millones de personas en el mundo cada año.

. En la actualidad, es el asesino número uno del mundo y **se estima que para 2030 esta cifra aumente a 23 millones**.

La enfermedad arterial coronaria, la forma más frecuente de enfermedad cardiovascular, es la principal causa de muerte en los Estados Unidos en la actualidad. El cáncer, que ocupa el segundo lugar, causa un número de

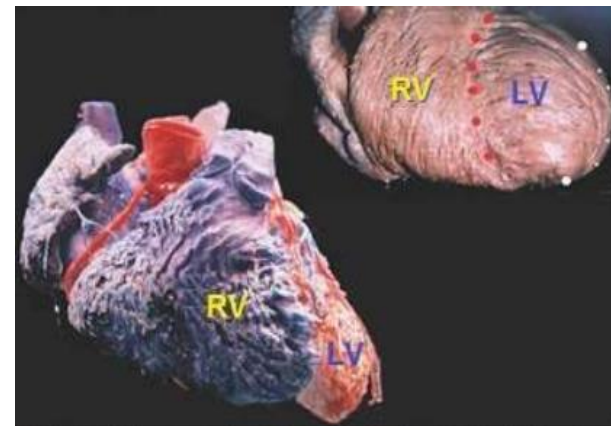
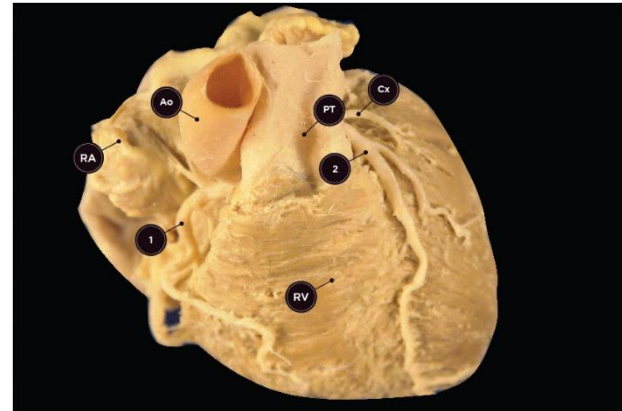


FIG 1.5: Vista anterior del corazón, donde se distingue el ventrículo derecho (RV) de posición anteromedial y el ventrículo izquierdo (LV) conformando el ápex del corazón.



fallecimientos que es apenas un poco más de la mitad de las muertes ocasionadas por enfermedades cardiovasculares.

Los investigadores han identificado ciertas variables que desempeñan papeles importantes en las probabilidades de que una persona presente enfermedades cardiovasculares. Estas variables se conocen como factores de riesgo.

Cuanto más factores de riesgo tenga una persona, mayores serán sus probabilidades de padecer una enfermedad del corazón. Algunos factores de riesgo pueden cambiarse, tratarse o modificarse y otros no. Pero el control del mayor número posible de factores de riesgo, mediante cambios en el estilo de vida y/o medicamentos, puede reducir el riesgo cardiovascular.

Principales factores de riesgo

Hipertensión Arterial. Consideramos que es uno de los factores que influye fuertemente y que se puede evitar fácilmente. Como es uno de los factores que la gente confunde con diversos síntomas, haremos una breve descripción.

¿Qué es?

Es la elevación sostenida, crónica, no puntual de la presión por encima del límite normal que se contempla generalmente como 140/90. Lo deseable es un poco menos de 140/90. Se define la presión por encima de 140/90 como patológica. En un adulto sano en reposo la presión debe ser aproximadamente de 120/80.

En los adultos lo deseable es que se tomen la presión una vez por año por lo menos. Tengamos en cuenta que también los chicos y adolescentes también pueden tener hipertensión, sobre todo en familias donde halla hipertensos, hay que controlar a los chicos. SER JOVEN NO SIGNIFICA NO TENER HIPERTENSION, AUNQUE SEAN DELGADOS PORQUE ESTO DEPENDE MUCHO DE LA CARGA GENETICA.

Un error muy común es pensar que la hipertensión da síntomas como por ejemplo dolores de cabeza, mareos, etc. La hipertensión es una enfermedad asintomática. Lo que ocurre en general es que las personas cuando sienten algo se asustan, van corriendo a tomarse la presión y le da alta. Pero eso fue por el susto, no porque la presión haya causado un síntoma.

Colesterol elevado.

Diabetes.

Obesidad y sobrepeso.

Tabaquismo.

Inactividad física.

Pero no tiene que ser de esta manera. Al hacer solo unos pequeños cambios en nuestras vidas, todos podemos tener vidas más largas, mejores y más sanas para el corazón. mismo, a las personas que te importan y a las personas de todo el mundo: **¿Que hacer para cuidar nuestro corazón?**

- Reduce las bebidas y los jugos de fruta azucarados – en su lugar, elije agua o jugos no azucarados.
- Sustituye los dulces por fruta fresca como una alternativa saludable.
- Intenta incluir en tu dieta 5 porciones de frutas y verduras al día, tanto frescas como congeladas, enlatadas o deshidratadas.
- Mantén el consumo de bebidas alcohólicas dentro de los límites recomendados.
- Trata de limitar los alimentos procesados y envasados que a menudo son altos en sal, azúcar y grasa.
- Prepara en casa comida saludable para llevar al colegio o al trabajo.
- Intenta realizar como mínimo 30 minutos de actividad física moderada 5 días a la semana. O al menos 75 minutos de actividad física moderada 5 días a la semana.
- Jugar, caminar, hacer tareas del hogar, bailar ¡todo cuenta!
- Sé más activo/a todos los días: usa las escaleras, camina o ve en bicicleta en vez de conducir.
- Haz ejercicio con amigos y familiares: ¡estarás más motivado y será más divertido!
- Descarga una aplicación para hacer ejercicio o usa un podómetro para realizar un seguimiento de tu progreso.
- A los 2 años de dejar de fumar se reduce sustancialmente el riesgo de padecer una enfermedad coronaria.
- A los 15 años de dejar de fumar, el riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV) vuelve a ser como el de una persona no fumadora.
- Al dejar de fumar no solo mejorarás tu salud sino también la de aquellos que están a tu alrededor.