

¿Cómo prevenir la aterosclerosis?

El Ciudadano · 10 de marzo de 2024

Quienes la padecen podrían tener consecuencias como infarto agudo de miocardio y enfermedad cerebrovascular.



Una **alimentación balanceada y actividad física** en los primeros 20 años de la vida son factores importantes para mantener alejados a los jóvenes de la obesidad y por ende, de la aterosclerosis, padecimiento que se caracteriza por la obstrucción del paso de la sangre en arterias coronarias, cerebrales, renales y la aorta, afirmó el doctor **Pedro Rivera Lara**.

También puedes leer: [Jubilados del IMSS protestan por falta de pagos en Puebla](#)

El **jefe de Urgencias Cardiovasculares del Hospital de Cardiología del Centro Médico Nacional Siglo XX**, del **Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)**, Pedro Rivera Lara, señaló que aunque es un proceso crónico que deriva en la aparición de la enfermedad, se tiene evidencia que con factores de riesgo cardiovascular a edad más temprana, podrían iniciar las primeras lesiones de placa aterosclerótica.

Detalló que padecimientos como la diabetes y la hipertensión, así como la edad (45 años en hombres y 55 años en mujeres) **aceleran el proceso de degeneración de las arterias**, que se manifiesta en dos de sus expresiones principales: infarto al miocardio y enfermedad cerebro vascular.

El especialista en cardiología del IMSS explicó que en México, de las personas que padecen aterosclerosis y sufren un infarto, **27 por ciento tiene consecuencias fatales**; sin embargo, con las estrategias que se

aplican en el Instituto esta tasa se ha reducido al 14.9 por ciento e incluso, en esta Unidad Médica de Alta Especialidad ese registro se ha podido ubicar en menos del 9 por ciento.

A través de la prevención primaria se puede mantener un buen control de los 2 principales factores de riesgo cardiovascular que predominan en la población mexicana como lo son la diabetes mellitus 2, la hipertensión arterial sistémica, las dislipidemias como hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia, así como la obesidad, detonantes en el desarrollo de esta patología.

En el Seguro Social, dijo, se cuenta con medicamentos y módulos de atención como **DiabetIMSS** que buscan mejorar el estilo de vida del derechohabiente mediante la orientación nutricional, actividades físicas apropiadas para la enfermedad e identificación oportuna de comorbilidades.

A pesar de que la aterosclerosis no tiene cura, el doctor Rivera Lara apuntó que se puede prevenir desde etapas tempranas con un estilo de vida saludable como el ejercicio aeróbico, control de peso, reducción en el consumo de alcohol y tabaco, monitorización de las cifras de colesterol LDL en población vulnerable, por lo que el padecimiento podría retrasar su aparición algunas décadas.

Refirió que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el país con un registro de 105,752 casos en el año 2022, más frecuente en hombre que la mujer, siendo el infarto agudo de miocardio la causa con mayor frecuencia asociada aterosclerosis, con una tasa de mortalidad global del 27 por ciento de los casos.

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

➡ <https://bit.ly/3tgVlSo>

💬 <https://t.me/ciudadanomx>

📧 elciudadano.com



Fuente: El Ciudadano