

## Arteriosclerosis

# Estrechamiento de las arterias

La actividad física, una dieta cardiosaludable, combatir el sobrepeso y controlar el estrés son hábitos que previenen la arteriosclerosis

La arteriosclerosis, que significa “endurecimiento de las arterias”, es una enfermedad degenerativa caracterizada por el estrechamiento de las arterias, que puede dar lugar a anginas de pecho, infartos de miocardio o a parálisis de las extremidades, dependiendo de cuál sea la arteria afectada. Es una patología de difusión universal, aunque en su incidencia se registran diferencias geográficas, raciales y sexuales.

La arteriosclerosis se desarrolla lentamente y sus alteraciones morfológicas pueden surgir a edades tempranas. Sobre las paredes arteriales se van depositando lípidos, células fibrosas, células musculares, cristales de colesterol y depósitos de calcio, que forman placas de ateroma (placas que originan esta enfermedad) y poco a poco obstruyen las arterias. En las últimas décadas se habla de epidemia en los países industrializados debido a su alta incidencia entre su población.

**Factores de riesgo de la arteriosclerosis.** El proceso se ve favorecido por ciertos factores de riesgo. Son hábitos, rasgos o alteraciones asociados a un importante aumento de la susceptibilidad para enfermar. Pueden ser modificables o inmodificables. Identificar los factores de riesgo de esta enfermedad permite realizar la prevención primaria: eliminar los

factores de riesgo para controlar el desarrollo de la enfermedad.

Tabaco, hipertensión arterial y colesterol elevado, especialmente la fracción LDL (el llamado colesterol malo), son los factores de riesgo más importantes asociados a esta afección. Por el contrario, el colesterol bueno, o fracción HDL, juega un papel preventivo. De hecho, cada día se da más importancia como factor predictivo al HDL: valores bajos de HDL son peligrosos, incluso con niveles de colesterol totalmente normales.

También la diabetes mellitus, la obesidad, el sedentarismo y el estrés favorecen el desarrollo de arteriosclerosis. Todos estos son **factores de riesgo modificables**, es decir, podemos actuar sobre ellos: se puede dejar de fumar, adelgazar, hacer ejercicio, cambiar de dieta... lo que, por cierto, constituye la base fundamental de la prevención primaria.

Pero hay **factores de riesgo inmodificables**. La edad, el sexo, la carga genética y la raza no los podemos cambiar. La edad es el factor de riesgo inmodificable de mayor entidad: las lesiones iniciales aparecen en la aorta en la primera década de la vida, en las arterias coronarias en la segunda y en las arterias cerebrales en la tercera.

En las mujeres, la arteriosclerosis es mucho menos frecuente que en los

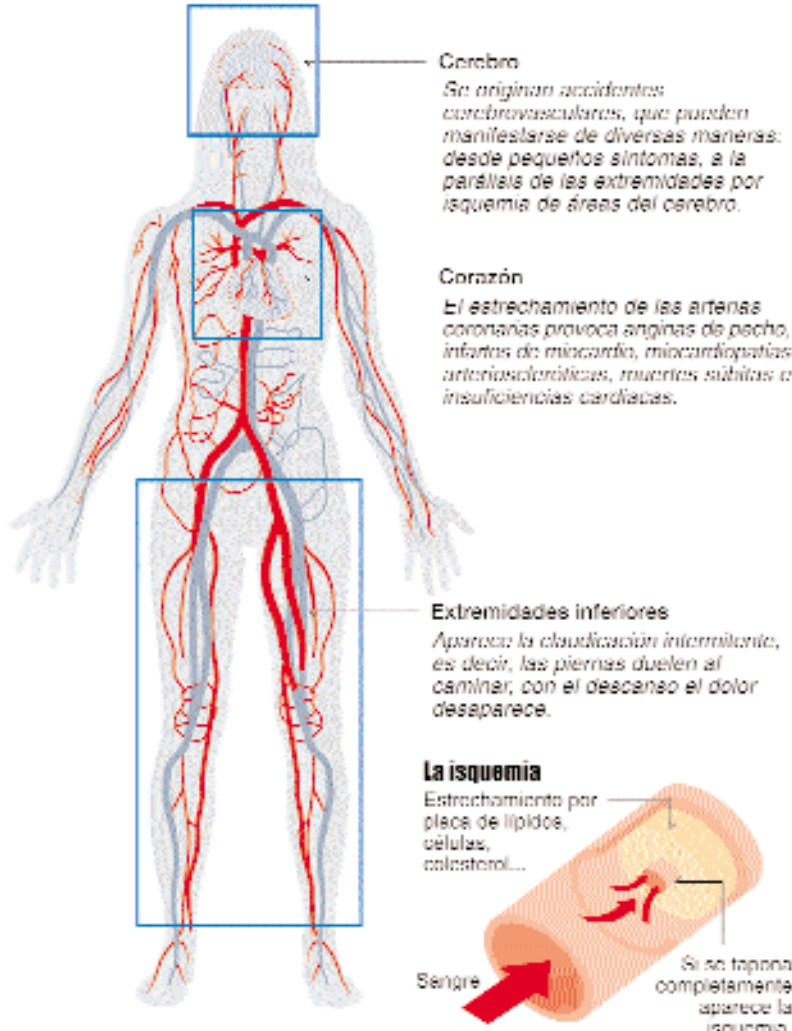


hombres hasta que llega la menopausia, por lo que resulta muy tentador hacer responsable de la situación a las hormonas femeninas, pero aún no se ha confirmado este supuesto papel protector.

La raza blanca parece más predispuesta a este tipo de lesiones que otras razas. Y, finalmente, la carga genética cobra cada día más importancia, por lo que hay que valorar muy cuidadosamente la historia familiar del paciente.

## Consecuencias de la arteriosclerosis

La arteriosclerosis es asintomática mientras la arteria no se obstruye. Cuando el estrechamiento no permite que la sangre circule, se produce la isquemia (falta de riego y aporte de oxígeno a un tejido). Tras son las zonas del cuerpo más afectadas por los estrechamientos: corazón, extremidades inferiores y cerebro.



Cuando el estrechamiento de las arterias impide que la sangre circule, se producen isquemias (falta de riego a los tejidos)



tual evitar las situaciones de estrés, por ello se hace necesario combatir la tensión emocional mediante técnicas de relajación. Las hay de fácil realización y muy efectivas.

**COMBATIR EL EXCESO DE PESO.** La obesidad se suele acompañar de hipertensión, aumento del colesterol y del ácido úrico, diabetes... En muchos casos reduciendo el peso se corrigen total o parcialmente estas anomalías. Por ello resulta tan importante mantener un peso corporal correcto.

**CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL.** En la mayoría de los casos la hipertensión es ligera y se puede controlar con hábitos higiénicos sanos: ejercicio, dieta, relajación... Sólo cuando las cifras son muy elevadas de forma permanente se puede necesitar tratamiento farmacológico.

**Dejar de fumar.** El tabaco que tiene un efecto muy pernicioso no sólo sobre la arteriosclerosis, sino también sobre otras enfermedades.

## Para prevenir la arteriosclerosis...

**ACTIVIDAD FÍSICA.** Ejercicio físico practicado con regularidad, tres sesiones semanales de 50-60 minutos, preferiblemente de tipo aeróbico como marcha, andar a paso rápido, bicicleta, correr, nadar... No es necesario que sea extenuante ni que nos fatigue, el ejercicio moderado ofrece magníficos resultados.

**DIETA CARDIOSALUDABLE.** Aporte calórico correcto. Son muy recomendables los alimentos vegetales como legumbres, frutas, hortalizas, ricos en sustancias antioxidantes (vitaminas A, E, C). El ácido fólico, presente en verduras de hoja verde, frutos secos o aceites ve-

getales, tiene un papel importante en la prevención, lo mismo que los ácidos grasos omega-3, que se encuentra en los pescados azules. También el té y el vino (consumido moderadamente) contienen antioxidantes tan potentes como las verduras y frutas. El aceite de oliva es preferible a otros tipos de aceite. Hay que disminuir el consumo de alimentos ricos en colesterol y grasas saturadas: huevos, leche entera, carnes grasas, embutidos, vísceras.

**CONTROLAR EL ESTRÉS.** El estrés tiene un efecto perjudicial en la arteriosclerosis. No es fácil en la sociedad ac-