



# 05

## Prevención Cardiovascular

*Los chequeos preventivos y el tratamiento oportuno y adecuado de las enfermedades cardiovasculares salvan vidas.*

Se recomienda para:

- Personas con antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular
- Personas con obesidad o sobrepeso.
- Tabaquistas activos y/o pasivos expuestos al humo del tabaco.
- Deportistas.
- Evaluación de estado antes de comenzar una actividad física.

Las personas mayores de 45 años  
deberían realizarse un estudio  
cada 1 ó 2 años.

*Recordá que la detección temprana  
favorece el pronóstico y permite corregir  
factores de riesgo cardiovasculares.*

*Consultá con tu médico.*



**DRES. TROVATO**  
centro de diagnóstico

Av. de Mayo N° 537 · (1704) Ramos Mejía  
Tel. Fax. 011 4654 5400 (Líneas Rotativas)  
[info@doctorestrovato.com.ar](mailto:info@doctorestrovato.com.ar)  
[www.doctorestrovato.com.ar](http://www.doctorestrovato.com.ar)



## SUGERENCIAS PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que afectan al corazón y los vasos sanguíneos.

Cuando afectan a los vasos pueden comprometer no sólo al corazón sino también al cerebro, riñones y miembros inferiores.

Dentro de las enfermedades cardiovasculares las de mayor recurrencia son la coronaria y la cerebro vascular.

La enfermedad coronaria es la enfermedad del corazón y las arterias que lo nutren (arterias coronarias). Puede manifestarse como angina de pecho o en forma aguda como infarto de miocardio.

La enfermedad cerebro vascular se manifiesta generalmente con ataques agudos denominados ACV, y se producen por obstrucción o sangrado de una arteria. Esto compromete en forma parcial o total, transitoria o permanente las funciones del sector del cerebro irrigado por esa arteria.

### ¿cuales son las causas ?

Existen varios factores reconocidos que aumentan el riesgo a desarrollar enfermedad cardiovascular, muchos de los cuales son modificables. Un factor de riesgo modificable es aquel que se puede prevenir, eliminar o controlar. Entre ellos se encuentran:

- Niveles elevados de colesterol, triglicéridos y otras sustancias grasas en la sangre.
- Presión arterial elevada.
- Elevados niveles de ácido úrico en la sangre (ocasionado principalmente por dietas con un alto contenido proteico).
- Ciertos desórdenes metabólicos, como la diabetes.
- Obesidad.
- Tabaquismo.
- Falta de ejercicio físico.
- Estrés crónico.

### ¿ cómo se pueden prevenir ?

- Deje de fumar.
- Evite exposición pasiva al humo del tabaco.
- Reduzca el consumo de alimentos con un contenido alto de grasas saturadas, azúcar y sal.
- Aumente el consumo de frutas y hortalizas.
- Cocine sin agregar sal. Reemplácelo por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.
- Sume al menos 30 MINUTOS diarios de actividad física de manera continua o acumulada: use escaleras, camine, baile, ande en bicicleta, etc.
- Limite el consumo de alcohol.