

# ¿Como afecta el colesterol elevado, la hipertensión y la diabetes a tu corazón?

López Cruz Erik Antonio

14 de octubre 2021



# Hipertensión

Grados de presión arterial

| Categoría                               | Sistólica (mmHg) |   | Diastólica (mmHg) |
|---|------------------|---|-------------------|
| Hipotensión                             | menor de 80      | o | menor de 60       |
| Normal                                  | 80-120           | y | 60-80             |
| Prehipertensión                         | 120-139          | o | 80-89             |
| Hipertensión grado 1 (HTA 1)            | 140-159          | o | 90-99             |
| Hipertensión grado 2 (HTA 2)            | 160 o superior   | o | 100 o superior    |
| Crisis hipertensiva (emergencia médica) | superior a 180   | o | superior a 110    |

Fuente: American Heart Association

La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes arteriales. La forma de saber si tiene presión arterial alta (HTA o hipertensión) es analizar su presión arterial.



#ResúmenesDeMedicina  
**DIABETES MELLITUS**

Dr. CIX

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS SEGÚN ADA 2018

|  |   |
|--|---|
| <b>HbA1c</b><br><b>6.5%</b><br><small>(Confirmado en una segunda ocasión)</small>  | <b>Glucemia en ayunas</b><br><b>126mg/dL</b><br><small>(Confirmado en una segunda ocasión)</small>      |
| <b>Glucemia a las 2 horas de una prueba de tolerancia oral con 75g de glucosa</b><br><b>200mg/dL</b><br><small>(Confirmado en una segunda ocasión)</small> | <b>Glucemia al azar</b><br><b>200mg/dL</b><br><small>en pacientes con síntomas de hiperglucemia</small> |

RIESGO AUMENTADO DE DIABETES (PREDIABETES)

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
| <b>HbA1c</b><br>5.7 - 6.4% | <b>Glucemia en ayunas</b><br>100 - 125 mg/dL | <b>Glucemia después de tolerancia</b><br>140 - 199 mg/dL |
|----------------------------|--|--|

[www.doctorcix.com](http://www.doctorcix.com)    /doctorcix    @doctor\_cix

- La diabetes mellitus es una enfermedad que se produce cuando el páncreas no puede fabricar insulina suficiente o cuando ésta no logra actuar en el organismo porque las células no responden a su estímulo.



# Factores de riesgo



**Edad**



**Antecedentes familiares**



**Dislipidemias**



**Hipertensión arterial**



**Medicamentos**



**Obesidad**



**Sedentarismo**



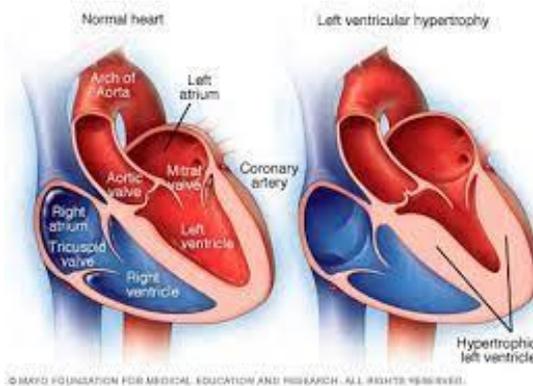
**Embarazo**



# EFFECTOS DE LA HIPERTENSION EN EL CORAZON



- Propicia acúmulos de colesterol en las arterias y fenómenos de trombosis (pueden producir infarto de miocardio o infarto cerebral).
- En el peor de los casos, puede reblandecer las paredes de la aorta y provocar su dilatación (aneurisma) o crecimiento del corazón (Hipertrofia ventricular)

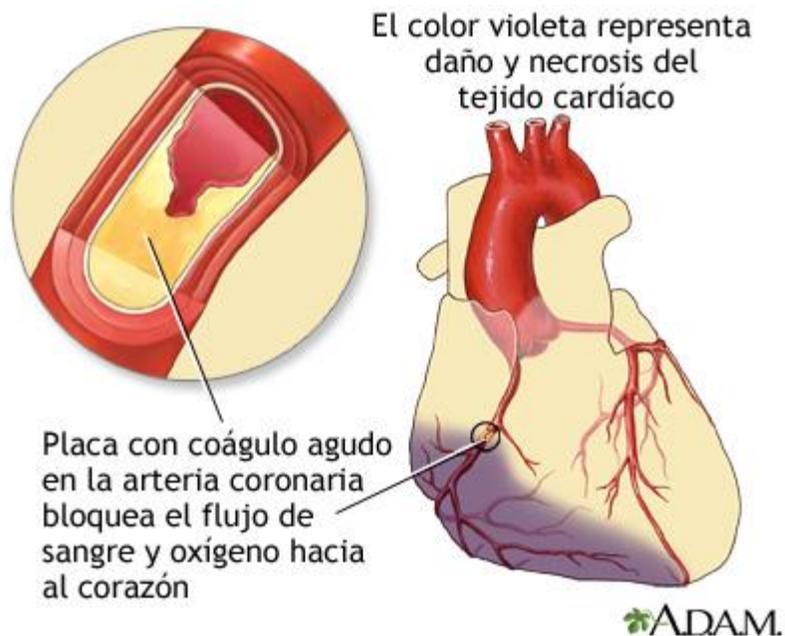


# EFFECTOS DE LA DIABETES EN EL CORAZON

Daña progresivamente los vasos sanguíneos (arterias y venas) y acelera el proceso de arteriosclerosis aumentando el riesgo de padecer una **enfermedad cardiovascular**:

1. Angina
2. Infarto agudo de miocardio

El riesgo cardiovascular de una persona diabética de padecer un evento cardiovascular se iguala al de una persona no diabética que haya tenido un infarto.



# ¿Qué se puede hacer?

El mejor tratamiento de la hipertensión es un estilo de vida cardiosaludable:

- **No fumes.** El tabaco aumenta la presión arterial y la frecuencia cardiaca. Además, las personas hipertensas fumadoras multiplican el efecto perjudicial del tabaco. Dejar de fumar tiene unos efectos positivos superiores a cualquier medicación para la hipertensión.
- **Cuidado con el alcohol.** El consumo excesivo de alcohol provoca el incremento de la presión arterial y otras alteraciones perjudiciales el corazón y otros órganos.
- **Controla tu peso.** El sobrepeso es una causa de hipertensión. Rebajarlo reduce la presión arterial y disminuye el riesgo cardiovascular y de diabetes.



**Telecuidado**



# ¿Qué se puede hacer?

El mejor tratamiento de la hipertensión es un estilo de vida cardiosaludable:

- **Ejercítate.** La realización de ejercicio físico regular consigue bajar las cifras de presión arterial. Además, aumenta la masa muscular y la capacidad de esfuerzo, ayuda a controlar el peso y logra disminuir el riesgo cardiovascular.
- **Practica una dieta cardiosaludable.** Los hipertensos deben disminuir el consumo de sal y alimentos que la contengan. También es necesario consumir frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pan y otros cereales. Por último, usar aceite de oliva como grasa principal e incrementar la ingesta de aves y pescado en detrimento de las carnes rojas.
- **Tratamiento farmacológico.** Si eres hipertenso no puedes conformarte con las recomendaciones anteriores, ya que es posible que debas seguir un tratamiento farmacológico. Los resultados no siempre reflejan una reducción inmediata de la presión arterial, así que es necesario esperar un poco antes de plantearle al médico un cambio de medicación. Los fármacos antihipertensivos están agrupados en varios tipos:



# COLESTEROL

- El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra en la sangre y este es producido en el hígado.
- También puedes obtener colesterol a partir de los alimentos que comes. La carne, el pescado, los huevos, la mantequilla, el queso y la leche contienen colesterol. La fruta, la verdura, las hortalizas y los cereales (como la avena) no contienen nada de colesterol.



# ¿Que tipos de colesterol existen?

- Colesterol LDL, responsable de transportar el colesterol a las células.



- Colesterol HDL, transporta el colesterol sobrante de las células hacia el hígado, donde es eliminado. Por lo tanto, este colesterol hace que sea más difícil sufrir un riesgo cardiovascular.



- Aquí están algunos otros factores de riesgo para colesterol alto y/o enfermedad del corazón en general:
- Tener sobrepeso u obesidad
- Falta de actividad física
- Fumar
- Dieta inadecuada
- **Diabetes**
- **Alta presión sanguínea**



# EFFECTOS DEL COLESTEROL ALTO EN EL CORAZON

- El LDL excesivo en sangre con lleva acumulaciones de grasa-placas en las paredes de las arterias y los vasos sanguíneos.

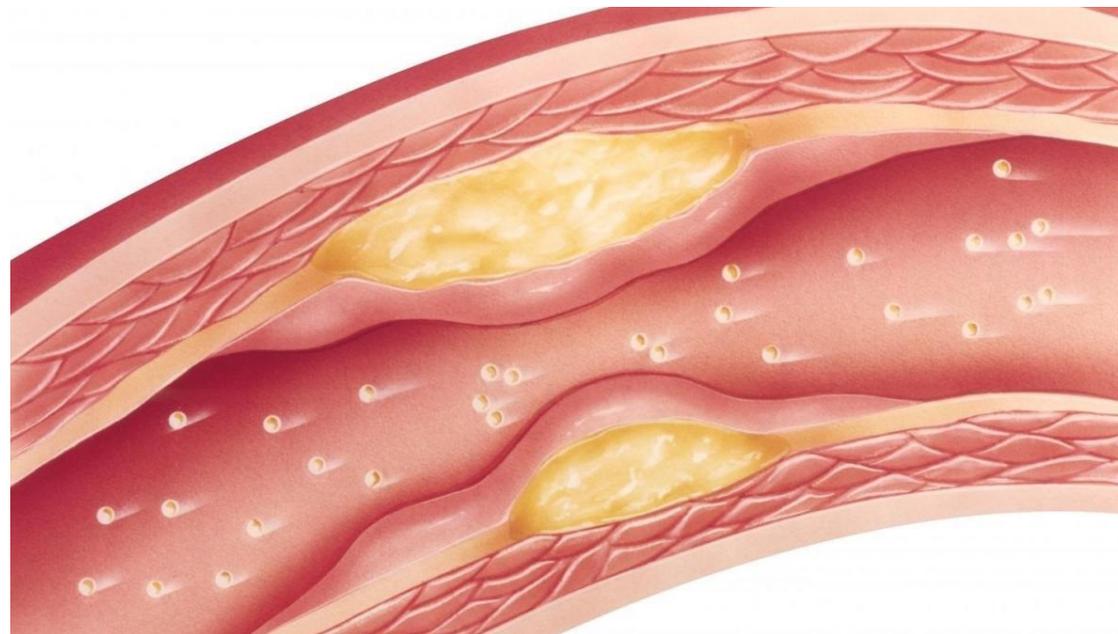
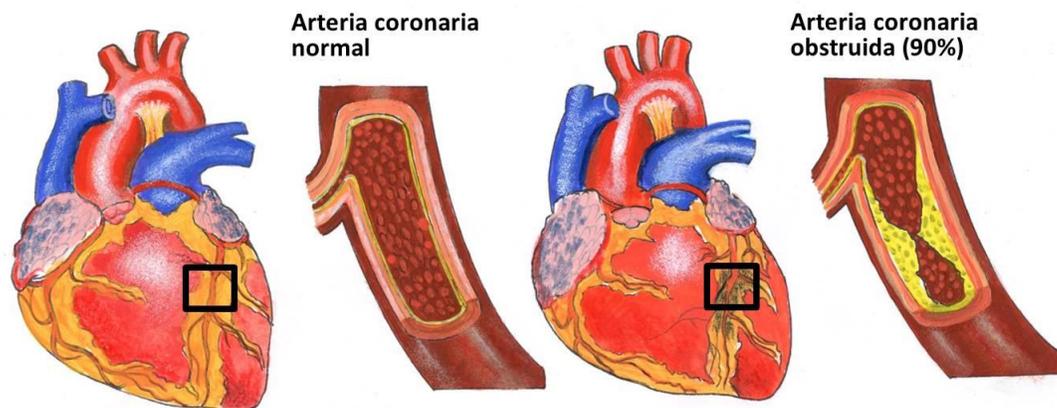
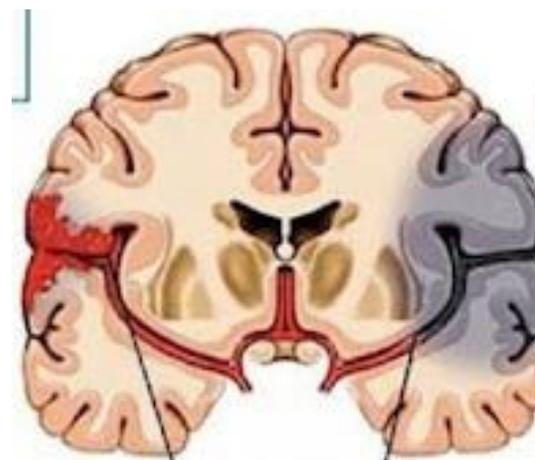
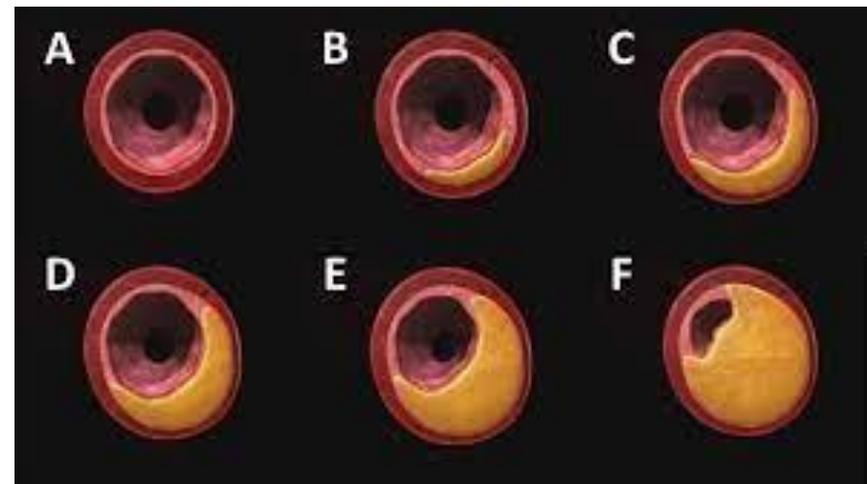


Fig: Afectación de las arterias del corazón (arterias coronarias) por la aterosclerosis.

# EFECTOS DEL COLESTEROL ALTO EN EL CORAZÓN

- Tensión en las arterias y obstrucciones en la circulación, se estima que multiplica por dos el riesgo de sufrir accidentes cardíacos.
- Enfermedades coronarias como los paros cardíacos o los infartos proceden del daño que sufre el corazón, que tiene que hacer un esfuerzo mayor para que la sangre se impulse adecuadamente a través de arterias y venas obstruidas.
- El cerebro también puede padecer los efectos del colesterol alto en forma de accidentes cerebrovasculares.



# ¿Qué puede hacer usted?

- Es importante saber que el colesterol alto **no tiene signos ni síntomas**.
- 1. Hablar con su médico sobre la verificación de sus niveles de colesterol (que se hace con una prueba de sangre) y la evaluación de su riesgo para un ataque cardíaco o un derrame cerebral.



**Telecuidado**



## El Plato del Bien Comer



- **Coma una dieta saludable y equilibrada.**
- **Pierda peso.** Tener sobrepeso es un riesgo para la enfermedad del corazón. También, puede aumentar su colesterol. Perder peso puede ayudar reducir sus niveles de colesterol LDL y su colesterol total, así como aumentar sus niveles de colesterol HDL.
- **Haga ejercicio regularmente.** La actividad física regular puede ayudar a reducir niveles de colesterol LDL y aumentar niveles de colesterol HDL.
- **No fume.** Fumar es un factor que aumenta el riesgo de enfermedad del corazón en personas que tienen colesterol alto.



**Telecuidado**



Gracias!

