

Enfermedades del sistema circulatorio

Martha Hahmann



Índice

Síntomas y consejos
para evitar las deficiencias del
sistema circulatorio.

4

¿Cuáles son las principales
enfermedades del sistema
circulatorio?

5

Recomendaciones

15

Consejos para
mantenerse sanos

16

Para prevenir las enfermedades
del sistema circulatorio

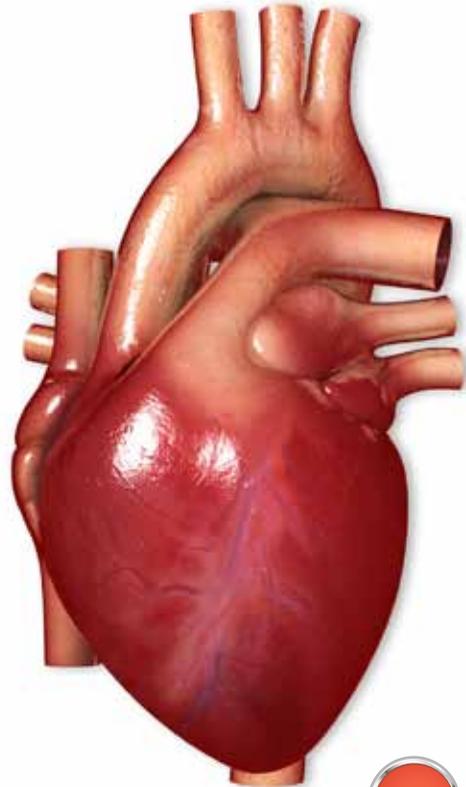
17

Síntomas y consejos para evitar las deficiencias del sistema circulatorio.

Comer sanamente es fundamental para tener un corazón y un cuerpo sanos.

Las enfermedades cardiovasculares afectan al 25 por ciento de la población mundial. Los antecedentes familiares y la predisposición son factores que los desencadenan, pero no hay que descuidar la dieta y los hábitos cotidianos, ya que éstos influyen en demasía la aparición de diferentes enfermedades que pueden evitarse, con el simple hecho de cuidarse.

Las enfermedades del sistema circulatorio son la principal causa de muerte en nuestro país, por lo que es necesario conocerlas para poder prevenirlas.



¿Cuáles son las principales enfermedades del sistema circulatorio?

1. Insuficiencia cardíaca

El bombeo inadecuado hace que la circulación disminuya en todo el cuerpo y la sangre se acumula en las venas. También se junta sangre en los pulmones.

La insuficiencia cardíaca se da cuando:

- El miocardio no puede bombear sangre del corazón de manera adecuada.
- Rigidez en los músculos del corazón, lo cual no permite que se llenen de sangre con facilidad.

Los Síntomas más comunes:

- Fatiga, desmayos, debilidad
- Urgencia de orinar por la noche
- Palpitaciones
- Hígado o abdomen inflamado
- Dificultades respiratorias nocturnas que despiertan en mitad de la noche

- Tos
- Inapetencia
- Hinchazón de tobillos y pies
- Dificultades respiratorias durante la actividad o luego de acostarse
- Incremento de peso

Cambios en el estilo de vida importantes:

- Dejar de fumar
- Controlar el peso
- Descansar lo suficiente, especialmente luego de comer, hacer ejercicio y otras actividades
- Limitar el consumo de alcohol
- Realizar actividad física con regularidad
- Bajar el colesterol



2. Hipertensión arterial

La fuerza que la sangre efectúa sobre la pared de las arterias puede no ser constante. Los antecedentes familiares, la falta de actividad física, la ingesta de sal en las comidas son factores que benefician esta alteración que ocasiona daños en el corazón, riñones y retina.

Causas

La presión se eleva con la edad, debido a que los vasos sanguíneos se hacen más rígidos y ello aumenta el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y enfermedad renal.

Síntomas:

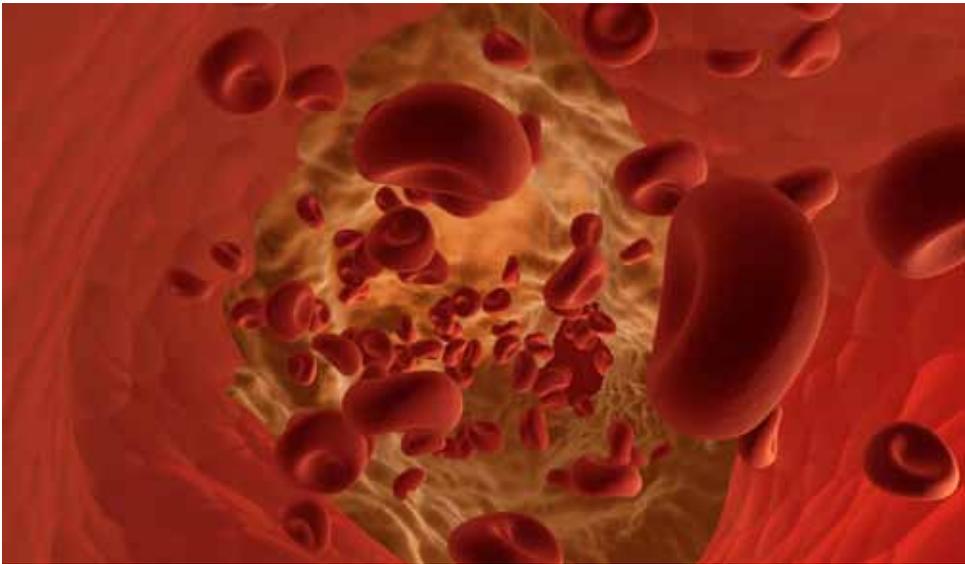
En general la hipertensión no presenta síntomas y se detecta en un examen médico de rutina cuando se toma la presión y desde allí se comienza a controlar.

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Decaimiento

Tratamiento

Entre las cosas que el tratamiento para bajar la presión puede incluir están:

- Llevar una alimentación saludable controlando el consumo de sal (menos de 1,500 mg diarios)
- Realizar actividad física
- Abandonar el tabaquismo
- Disminuir el estrés: Puede practicarse, relajación, yoga, meditación, etc.
- Disminuir el consumo de alcohol



3. Circulación inadecuada

Se hace evidente cuando los músculos de las piernas no reciben suficiente sangre. El fumar, ser mayor de 60 años, la obesidad, presentar tensión arterial alta, padecer diabetes, son factores que agravan la enfermedad que ya de por sí es grave.

Síntomas:

- Dolor en la pierna
- Calambres
- Debilidad



4. Ataque cardíaco

Consiste en el bloqueo de las arterias que transportan la sangre y oxígeno a los órganos.

Ocurre cuando una arteria coronaria se bloquea y se obstruye la circulación de sangre al corazón. Al no recibir el oxígeno que la sangre lleva, los músculos que forman el corazón se dañan y dejan de funcionar. Como consecuencia de esto, la persona que sufrió el infarto puede tener graves lesiones o morir.

Una de las principales causas de los infartos es la arterioesclerosis, que se agrava por fumar, por hipertensión, diabetes, obesidad y estrés. Los infartos son más frecuentes en los hombres que en las mujeres.



5. Arteriosclerosis

La arterioesclerosis o endurecimiento de las arterias puede ser causada por estrés prolongado, por el uso habitual de estimulantes como la nicotina de los cigarrillos al fumar, cafeína o cocaína. Sin embargo, la causa más común es el consumo excesivo de grasas, principalmente de origen animal, que se van adhiriendo poco a poco en las paredes de una arteria.

Los síntomas más comunes son:

- Incapacidad de concentración
- Vértigo
- Náuseas
- Dolor y calambres en las piernas.

Por tratarse de una enfermedad causada principalmente por prácticas de nuestra vida diaria, es importante que desde jóvenes:

- Cuidemos nuestra alimentación
- Regulemos el consumo que hacemos de alimentos que contienen grasas

- Realicemos ejercicio frecuentemente
- Evitemos fumar y consumir productos como café, té y drogas, que pueden causar daño a nuestra salud.

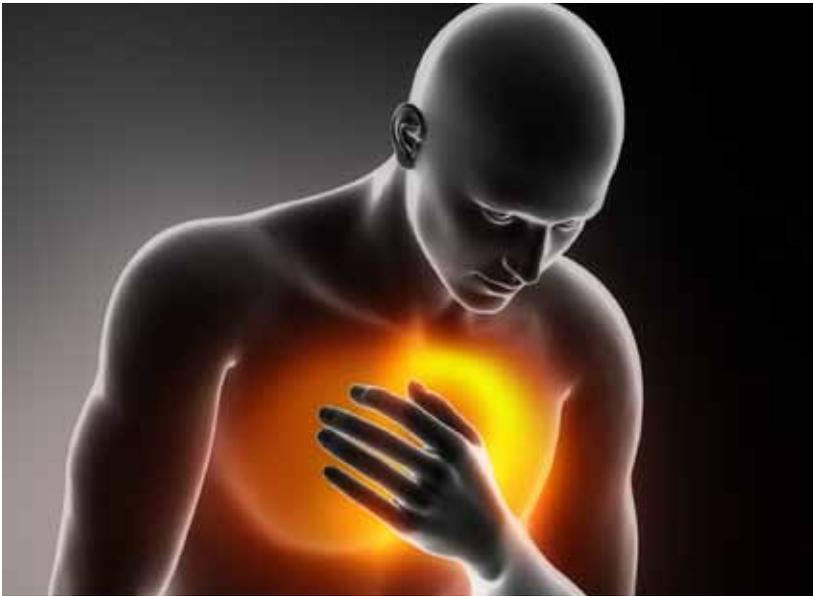


6. Angina

Se origina cuando el músculo cardíaco no recibe suficiente oxígeno. De nuevo, el fumar, beber alcohol, la presión arterial elevada, la diabetes, el sedentarismo y la obesidad, son factores que agravan el cuadro o lo desencadenan.

Síntomas:

- Dolor punzante en la zona del pecho
- Latidos irregulares mientras se está descansando



7. Arritmias

Es el trastorno en el ritmo cardiaco. En ciertos casos son benignas, pero en otros es fundamental tratarlas.

Síntomas:

- Palpitaciones
- Síncopes



8. Aneurisma

Son las dilataciones existentes en los vasos de las arterias. Pueden surgir en cualquier sitio, pero lo más habitual es que se presenten en la aorta abdominal.

Síntomas:

- El 75 por ciento de aquellos que padecen este trastorno no presentan dolor alguno
- Puede existir dolor abdominal o lumbar inespecíficos



Recomendaciones

- Si existen antecedentes familiares de alguna alteración del sistema circulatorio, se recomienda consultar al especialista simplemente para evaluar la prevención, por más que no se detecten síntomas.
- En el caso de la aparición de alguna dolencia característica, lo ideal es acudir cuanto antes al médico para evitar tratamientos extensos o que no resulten de manera eficiente. Tratar las enfermedades a tiempo puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.



Consejos para mantenerse sanos:

- La actividad física es importante no sólo para mantener un corazón y órganos sanos, sino para mantener controlada cualquier tipo de enfermedad.
- Eliminar de manera absoluta el tabaco.
- Una dieta equilibrada a base de verduras y frutas, ayuda a mantener el colesterol adecuado, lo cual beneficia a que no se despierten trastornos innecesarios.
- Evitar la sal en las comidas. Reemplazarla con otros condimentos que no hagan daño



Para prevenir las enfermedades del sistema circulatorio:

- Evitar comer sal y grasa en exceso.
- No tomar café ni té negro en exceso. El té de hierbas (sin cafeína) es más sano.
- Eliminar el sobrepeso, buscar ayuda profesional si es necesario.
- No fumar, ni beber alcohol en exceso.
- Hacer ejercicio, caminar o correr. Es importante hacerlo moderadamente, varias veces a la semana.
- Descansar y dormir bien.
- A partir de los 25 años de edad, es conveniente tomarse la presión una vez al año, aunque no se sienta mal.

Enfermedades del sistema circulatorio

1,067 palabras

Martha Hahmann

814 palabras

Imágenes: Shutterstock

Fuente: <http://www.sanar.org/enfermedades/enfermedades-del-sistema-circulatorio>

http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/vivamos_mejor/recursos/revista/u2/u2_t10.htm

