

Cinco maneras de reducir los ataques cardiacos en las mujeres

Publicado el: 07-02-2018

Una investigación reciente señala que las mujeres podrían reducir su riesgo de ataque cardiaco en hasta un 92 por ciento si hacen las siguientes cinco cosas:

1. Comer muchas verduras, frutas, pescado, granos integrales y legumbres.
2. Consumir una cantidad moderada de alcohol.
3. Practicar el control del cinturón (mantener la cintura más pequeña que las caderas).
4. Caminar o montar en bicicleta durante cuarenta minutos diarios y hacer además una hora de ejercicio semanal.
5. No fumar. Ese consejo tal vez ya lo haya oído antes. Aún así, el nuevo estudio deja muy claro las ventajas de un estilo de vida saludable para el corazón.

Misión posible

"Estos cinco factores saludables de la dieta y el estilo de vida no son imposibles de seguir", asegura a WebMD en un mensaje de correo electrónico Agneta Akesson, PhD, MPH.

El estudio señala "cuánto puede USTED, a partir de su propia motivación, reducir su riesgo de [ataque cardiaco] con estos factores saludables de estilo de vida y en particular con una combinación de dieta y estilo de vida saludables"; asegura Akesson. "Depende de nosotros depende lo que decidimos hacer", aseguró Akesson, quien trabaja en la división de epidemiología nutricional del Instituto Karolinska de Estocolmo, Suecia.

Prevención de los ataques cardiacos en las mujeres

- El equipo de Akesson estudió a más de 24,000 mujeres posmenopáusicas en Suecia.
- En 1997, las mujeres informaron sobre su dieta, el ejercicio y otros hábitos de su estilo de vida. Ninguna tenía cáncer, enfermedad cardiaca ni diabetes tipo 2 en ese momento.
- Akesson y sus colegas le dieron seguimiento a las mujeres durante seis años en promedio. Durante ese tiempo, 51 mujeres murieron de enfermedad cardiaca y 257 mujeres sobrevivieron un ataque cardiaco.
- Los ataques cardiacos fueron 92 % menos probables en las mujeres que tenían los cinco hábitos inteligentes para un corazón saludable, comparado con las que no tenían ninguno.
- Pero no había muchas mujeres en ese grupo. Apenas el cinco por ciento de las mujeres aseguraron tener los cinco hábitos.
- El estudio señala que si todas las mujeres hubieran estado en ese grupo, más de las tres cuartas partes de los ataques cardiacos pudieron haberse prevenido.

Paso a paso

Cada hábito saludable para el corazón ayudó a prevenir ataques cardíacos en las mujeres del estudio de Akesson.

Por ejemplo, las mujeres que comieron de manera saludable y bebieron de manera modesta fueron 57 por ciento menos propensas a tener ataque cardíaco que otras mujeres.

Eso no es tan alto como la reducción de 92 por ciento en el riesgo de ataque cardíaco para las mujeres que tampoco fumaban, tenían una proporción entre cintura y cadera saludable y hacían ejercicio regularmente. Pero es mejor que nada.

Cómo ayuda el ejercicio al corazón

Otro estudio reciente muestra ahora cómo el ejercicio ayuda a reducir el riesgo de problemas cardíacos en la mujer.

- La actividad física regular ayuda a prevenir ataques cardíacos y otros "eventos" cardíacos de tres maneras:
- A través de sustancias químicas de la sangre relacionadas con la inflamación, la función de los vasos sanguíneos y la coagulación
- Mejorando la presión arterial
- Mejorando los niveles de colesterol

Los datos del estudio provinieron de más de 27,000 mujeres saludables de 45 años y mayores que se estudiaron durante cerca de once años, en promedio.

Durante ese tiempo 979 mujeres tuvieron un "evento" cardíaco, como un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular o una derivación de arteria coronaria.

Los investigadores notaron que las mujeres que informaron hacer ejercicio físico regular fueron las menos propensas a tener un evento cardíaco durante el estudio.

Fuente: <https://netsaluti.com>