

La salud del corazón y el envejecimiento

Publicado el: 08-07-2022

Las personas mayores de 65 años son mucho más propensas que las personas más jóvenes a sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral, o a desarrollar una enfermedad cardíaca coronaria (comúnmente llamada enfermedad cardíaca) e insuficiencia cardíaca

Las enfermedades cardíacas también son una de las causas principales de discapacidad, limitando la actividad y erosionando la calidad de vida de millones de personas mayores.

El envejecimiento puede causar cambios en el corazón y en los vasos sanguíneos. Por ejemplo, a medida que una persona envejece, el corazón no puede latir tan rápido durante la actividad física o en momentos de estrés como lo hacía cuando era más joven. Sin embargo, la cantidad de latidos por minuto (frecuencia cardíaca) en reposo no cambia significativamente con el envejecimiento normal.

Los cambios que ocurren con la edad pueden aumentar el riesgo de una persona de desarrollar una enfermedad cardíaca. Una de las causas principales de la enfermedad cardíaca es la acumulación de depósitos de grasa en las paredes de las arterias durante muchos años. Lo bueno es que hay cosas que una persona puede hacer para retrasar, disminuir, o posiblemente evitar o revertir el riesgo.

El cambio más común en el envejecimiento es el aumento de la rigidez de las arterias mayores, llamado arteriosclerosis o endurecimiento de las arterias. La arteriosclerosis causa presión arterial alta o hipertensión, que se vuelve más común a medida que las personas envejecen.

La presión arterial alta y otros factores de riesgo, incluso la edad avanzada, aumentan el riesgo de desarrollar aterosclerosis. Debido a que existen varios factores de riesgo modificables relacionados con la aterosclerosis, esta no es necesariamente una parte normal del envejecimiento. La placa se acumula dentro de las paredes de las arterias y, con el tiempo, endurece y estrecha las arterias, lo cual limita el flujo de sangre oxigenada a los órganos y a otras partes del cuerpo. El oxígeno y los nutrientes de la sangre son suministrados al músculo cardíaco a través de las arterias coronarias. La enfermedad cardíaca se desarrolla cuando la placa se acumula en las arterias coronarias, reduciendo el flujo de sangre al músculo cardíaco. Con el tiempo, el músculo cardíaco puede debilitarse y dañarse, resultando en una insuficiencia cardíaca. El daño cardíaco puede ser causado por ataques cardíacos, por la hipertensión y diabetes que un paciente ha tenido por largo tiempo, y por el consumo crónico y excesivo de alcohol.

Revisar la presión arterial

A medida que una persona envejece, es importante revisar su presión arterial con regularidad, incluso si está sana. Esto se debe a que los cambios en las arterias por el envejecimiento pueden causar hipertensión. Es posible que la persona se sienta bien pero, si no se trata, la presión arterial alta podría causar un derrame cerebral y problemas en el corazón, los ojos, el cerebro y los riñones. El ejercicio, los cambios en la dieta y la reducción del consumo de sal pueden ayudar a controlar la presión arterial alta; sin embargo, debido a que los cambios en las arterias por el envejecimiento suelen causar presión arterial alta en la edad avanzada, a menudo es necesario

tomar medicamentos. No es extraño que una persona necesite más de un medicamento para controlar la presión arterial alta.

La edad puede causar otros cambios en el corazón. Por ejemplo:

- Hay cambios en el sistema eléctrico relacionados con la edad que pueden causar arritmias (latidos cardíacos rápidos, lentos o irregulares) o hacer necesario el uso de un marcapasos. Las válvulas, que son como puertas unidireccionales que se abren y cierran para controlar el flujo de sangre entre las cámaras del corazón, pueden volverse más gruesas y rígidas. Las válvulas más rígidas pueden limitar el flujo de sangre que sale del corazón y además gotear sangre; ambas cosas pueden hacer que se acumule líquido en los pulmones o en otras partes del cuerpo (piernas, pies y abdomen).
- Las cámaras del corazón pueden aumentar de tamaño. La pared del corazón se engrosa, por lo que la cantidad de sangre que puede contener una cámara puede disminuir a pesar del aumento del tamaño general del corazón. El corazón puede llenarse de sangre más lentamente. La hipertensión que un paciente ha tenido por largo tiempo es la causa principal del aumento del grosor de la pared del corazón, lo cual puede aumentar el riesgo de fibrilación auricular, un problema común del ritmo cardíaco en las personas mayores.
- Con la edad, las personas se vuelven más sensibles a la sal, lo cual puede causar un aumento de la presión arterial e hinchazón en los tobillos o pies (edema).

Otros factores, como la enfermedad tiroidea o la quimioterapia, también pueden debilitar el músculo del corazón. Las cosas que una persona no puede controlar, como su historia clínica familiar, podrían aumentar su riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. Sin embargo, llevar un estilo de vida saludable para el corazón puede ayudar a evitar o retrasar una enfermedad grave.

¿Qué es la enfermedad cardíaca?

La enfermedad cardíaca es causada por la aterosclerosis, que es la acumulación durante muchos años de depósitos grasos, o placas, en las paredes de las arterias coronarias. Las arterias coronarias rodean el exterior del corazón y suministran los nutrientes de la sangre y oxígeno al músculo cardíaco. Cuando la placa se acumula dentro de las arterias, hay menos espacio para que la sangre fluya normalmente y suministre oxígeno al corazón. Si el flujo de sangre al corazón se reduce por la acumulación de placa o se obstruye si una placa se rompe repentinamente, puede causar angina (dolor o malestar en el pecho) o un ataque cardíaco. Cuando el músculo cardíaco no obtiene suficiente oxígeno y nutrientes de la sangre, las células del músculo cardíaco mueren (ataque cardíaco) y debilitan el corazón, disminuyendo su capacidad de bombear sangre al resto del cuerpo.

Signos de una enfermedad cardíaca

La enfermedad cardíaca en etapa temprana a menudo no presenta síntomas o los síntomas pueden ser apenas perceptibles. Es por eso que los chequeos regulares realizados por un médico son importantes.

Una persona debe comunicarse con el médico de inmediato si siente dolor, presión o incomodidad en el pecho. Sin embargo, el dolor en el pecho es un signo menos común de una enfermedad cardíaca a medida que la enfermedad progresa, así que hay que tener en cuenta otros síntomas. La persona debe decirle al médico si tiene:

- Dolor, adormecimiento u hormigueo en los hombros, brazos, cuello, mandíbula o espalda
- Falta de aliento cuando está activa, en reposo o acostada
- Dolor en el pecho durante la actividad física que mejora cuando descansa
- Aturdimiento
- Mareos
- Confusión
- Dolores de cabeza
- Sudores fríos
- Náuseas o vómito
- Cansancio o fatiga
- Hinchazón en los tobillos, pies, piernas, estómago o cuello
- Capacidad reducida para hacer ejercicio o mantenerse físicamente activa
- Problemas para hacer sus actividades normales

Los problemas con la arritmia son mucho más comunes en los adultos mayores que en los jóvenes, y la arritmia debe ser tratada. Consulte a un médico si siente palpitaciones en el pecho o tiene la sensación de que el corazón se está saltando un latido o latiendo demasiado fuerte, particularmente si está más débil de lo normal, mareado, cansado o le falta el aliento cuando está activo.

Si tiene algún signo de enfermedad cardíaca, el médico puede remitirlo a un cardiólogo, un médico que se especializa en trastornos del corazón.

Pruebas médicas para diagnosticar la enfermedad cardíaca

El médico revisará la presión arterial del paciente y analizará una muestra de sangre extraída en ayunas para medir la concentración de colesterol, un tipo de sustancia grasa que puede contribuir a formar placas en las arterias. El médico también podría hacer un análisis de sangre para medir las concentraciones de proteínas indicadoras de inflamación en el cuerpo y además sugerir que se realice un electrocardiograma (ECG o EKG, por sus siglas en inglés). Esta prueba examina la actividad eléctrica en el corazón. Una radiografía del tórax mostrará si el corazón está agrandado o si los pulmones contienen fluido; ambos trastornos pueden ser signos de una insuficiencia cardíaca. El médico podría realizar un análisis de sangre para detectar el péptido natriurético cerebral (BNP, por sus siglas en inglés), una hormona cuya cantidad aumenta cuando hay insuficiencia cardíaca. Si el cardiólogo necesita determinar la función del corazón o de las válvulas, puede solicitar un ecocardiograma, una prueba indolora que utiliza ondas de sonido para producir imágenes del corazón mientras late.

¿Qué puedo hacer para prevenir una enfermedad cardíaca?

Hay muchos pasos que puede tomar para mantener el corazón saludable.

Trate de ser más activo físicamente. Hable con el médico sobre el tipo de actividades que sería mejor para usted. Si es posible, intente realizar al menos 150 minutos de actividad física cada semana, teniendo en cuenta que lo mejor es hacer un poco de actividad todos los días. No tiene que hacer toda la actividad de una sola vez.

Comience haciendo actividades que disfruta, como por ejemplo, caminar a paso ligero, bailar, jugar boliche, andar en bicicleta o hacer jardinería. Evite pasar sentado varias horas todos los días.

Si fuma, deje de hacerlo. Fumar es la principal causa de muertes prevenibles. Fumar aumenta el daño en las paredes de las arterias. Nunca es demasiado tarde para obtener los beneficios de dejar de fumar. Dejar de fumar, incluso más tarde en la vida, puede reducir con el tiempo el riesgo de una enfermedad cardíaca, un derrame cerebral y cáncer.

Consuma una dieta saludable para el corazón. Elija alimentos que sean bajos en grasas trans y grasas saturadas, azúcares agregados y sal. A medida que envejecemos, nos volvemos más sensibles a la sal, lo cual puede causar hinchazón en las piernas y los pies. Coma muchas frutas, verduras y alimentos con alto contenido de fibra, como los elaborados con granos integrales. Obtenga más información sobre la alimentación saludable en el sitio del NIA. También puede encontrar información sobre el plan de alimentación DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión, DASH, por sus siglas en inglés) y los Patrones de Alimentación del [Departamento de Agricultura de los Estados Unidos](#).

Mantenga un peso saludable. Equilibrar las calorías que come y bebe con las calorías que quema por medio de la actividad física, ayuda a mantener un peso saludable. Algunas formas de mantener un peso saludable incluyen limitar el tamaño de las porciones y mantenerse físicamente activo.

Mantenga bajo control la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. Siga los consejos del médico para controlar estas afecciones y tome los medicamentos según las indicaciones.

Colesterol

Las concentraciones altas de colesterol en la sangre pueden causar la acumulación de placa en las arterias. El médico puede medir la concentración de colesterol en la sangre con un análisis de sangre. Debe ayunar toda la noche o durante 8 horas antes de este análisis de sangre. El análisis indicará la concentración de colesterol general o total, así como la concentración de colesterol LDL (colesterol "malo") y HDL (colesterol "saludable") y de triglicéridos (otro tipo de grasa en la sangre que lo pone en riesgo de tener problemas cardíacos).

No beba mucho alcohol. Los hombres no deben tomar más de dos bebidas al día y las mujeres solamente una. Una bebida es igual a:

- Una lata o botella de 12 onzas de cerveza corriente, cerveza ale o refresco de vino
- Una lata o botella de 8 o 9 onzas de licor de malta
- Una copa de 5 onzas de vino tinto o blanco
- Un trago de 1.5 onzas de licor destilado como ginebra, ron, tequila, vodka o whisky

Controle el estrés. Aprenda cómo controlar el estrés, relajarse y afrontar los problemas para mejorar la salud física y emocional. Considere actividades tales como un programa de control del estrés, meditación, actividad física y conversar sobre los problemas con amigos o familiares. Para obtener más información sobre las técnicas de control del estrés, visite el [National Center for Complementary and Integrative Health \(Centro Nacional para la Salud Complementaria e Integral\)](#).

Preguntas para hacerle al médico

Hágale preguntas al médico para obtener más información sobre su riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca y qué hacer al respecto. Aprenda qué puede hacer si tiene un riesgo mayor de desarrollar la enfermedad o ya tiene un problema cardíaco.

1. ¿Cuál es mi riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca?
2. ¿Cuánto mide mi presión arterial?
3. ¿Cuáles son mis concentraciones de colesterol? (Estas incluyen el colesterol total, el LDL, el HDL y los triglicéridos). Asegure que para determinar las concentraciones de colesterol el médico haya examinado una muestra de sangre extraída cuando usted estaba en ayunas.

4. ¿Necesito perder peso para mantener mi salud?
5. ¿Cuál es mi concentración de azúcar en la sangre? ¿Significa que estoy en riesgo de desarrollar diabetes?
6. ¿Qué otras pruebas de detección necesito para averiguar si estoy en riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca y qué debo hacer para reducir el riesgo?
7. ¿Qué puede hacer usted para ayudarme a dejar de fumar?
8. ¿Cuánta actividad física necesito para ayudar a proteger mi corazón?
9. ¿Qué es un plan de alimentación saludable para mi corazón?
10. ¿Cómo puedo saber si estoy teniendo un ataque cardíaco? Si creo que estoy teniendo uno, ¿qué debo hacer?

Fuente: <https://netsaluti.com>