

# MAPA MENTAL



FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN PUEDEN INCLUIR, EDAD, SEXO, ANTECEDENTES FAMILIARES, EL TABAQUISMO, LA MALA ALIMENTACIÓN, LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA, EL CONSUMO DE ALCOHOL, LA HIPERTENSIÓN, LA DIABETES Y LA OBESIDAD.

LA TENDENCIA DE LA MORTALIDAD POR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES PRESENTÓ TRES PERIODOS: ENTRE 1990-1997 SE PRODUJO UN INCREMENTO EN AMBOS SEXOS; EN 1997-2000 UNA TENDENCIA DECRECIENTE Y ENTRE 2000-2015 UNA TENDENCIA ESTACIONARIA EN MUJERES Y CRECIENTE EN HOMBRES. LA MORTALIDAD POR ENFERMEDADES ISQUÉMICAS DEL CORAZÓN Y ENFERMEDADES HIPERTENSIVAS SE INCREMENTARON EN HOMBRES Y MUJERES CON EL CONSECUENTE APORTE NEGATIVO A LA ESPERANZA DE VIDA.

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES PROVOCAN 1,9 MILLONES DE MUERTES AL AÑO, EL CÁNCER, 1,1 MILLONES; LA DIABETES, 260.000; Y LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS CRÓNICAS, 240.000. TODAS ELLAS COMPARTEN FACTORES DE RIESGO COMO LA OBESIDAD, LA INACTIVIDAD FÍSICA, EL TABAQUISMO Y LA DIETA NO SALUDABLE, ENTRE OTROS.

EN MÉXICO, EL 19% DE MUJERES Y HOMBRES DE 30 A 69 AÑOS MUERE DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, Y SE ESTIMA QUE EL 70.3% DE LA POBLACIÓN ADULTA VIVE CON AL MENOS UN FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR.

INCLUYERON 437 PPP (54,5 % HOMBRES); LA MEDIA DE CATEGORÍAS DE PPP FUE 2,42 (DE 0,7) Y EL 31,6% PRESENTABAN TRES O MÁS CATEGORÍAS. LAS CATEGORÍAS MÁS FRECUENTES FUERON: CATEGORÍA A (64,5%), F (41,8%) Y E (33,9%). EL 79,6% PRESENTABAN EV: CARDIOPATÍA ISQUÉMICA 39,8%, INSUFICIENCIA CARDÍACA 35,5%; LA ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR 20,8% Y ARTERIOPATÍA PERIFÉRICA SINTOMÁTICA 14,2%. LA PREVALENCIA DE LOS FRCV FUE: HIPERTENSIÓN ARTERIAL 79,4%; DIABETES MELLITUS 59,5%; OBESIDAD 47,1%; DISLIPEMIA 33,9% Y TABAQUISMO 13,1%. LOS FACTORES ASOCIADOS A LA EV FUERON: LA EDAD, EL SEXO, EL DIAGNÓSTICO DE DISLIPEMIA, EL ÍNDICE DE CHARLSON, NÚMERO DE ERRORES SEGÚN PFEIFFER Y LA HBATC.

CONSUMIR ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS, QUE INCLUYAN EN CADA UNA DE LAS COMIDAS FRUTAS ENTERAS Y VERDURAS, EVITAR EL CONSUMO DE TABACO Y SUS DERIVADOS, ASÍ COMO LA EXPOSICIÓN AL HUMO DE ESTOS PRODUCTOS, APRENDER A MANEJAR LOS PROBLEMAS, ASÍ COMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL Y LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE, MEJORAN LA SALUD EN GENERAL Y LA DEL CORAZÓN.