



*Nombre del Alumno: Leticia Desiree Morales Aguilar*

*Nombre del tema: Enfermedades cardiovasculares.*

*Segundo parcial.*

*Nombre de la Materia: Microanatomia.*

*Nombre del profesor: DR. Guillermo del solar Villareal.*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana.*

## INTRODUCCIÓN.

Prevención cardiovascular: cómo evitar que la enfermedad cardíaca aparezca

Más vale prevenir que curar, dice el refrán. Y en el caso de la salud cardíaca esta frase es, si cabe, aún más cierta. El colectivo médico insiste en que la mejor manera de combatir las enfermedades cardiovasculares es procurando que no lleguen a aparecer. Un objetivo posible si modificamos nuestras conductas y hábitos, reduciendo al máximo los factores de riesgo relacionados con eventos cardíacos.

Tal como recuerdan los especialistas, entre el 80 y el 90% de los infartos se asocian a factores de riesgo clásicos conocidos y modificables, lo que significa que la práctica totalidad de ellos se podrían prevenir si vigiláramos esos factores de riesgo. Para ello debemos mantener a raya el sedentarismo y los niveles de colesterol además de vigilar nuestro peso, la presión arterial y el azúcar y evitar el tabaco.

### Sedentarismo

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la causa del 6% de los fallecimientos del planeta: 3,2 millones de personas mueren cada año por adoptar un nivel insuficiente de actividad física. Además, se considera que el sedentarismo es el principal causante del 30% de las cardiopatías isquémicas (infarto y angina de pecho). Por eso, realizar ejercicio físico de forma frecuente es una de las mejores herramientas para evitar que la enfermedad cardiovascular aparezca.

### Niveles de colesterol.

Debemos vigilar los niveles de colesterol porque cuando las células son incapaces de absorber todo el colesterol que circula por la sangre, el sobrante se deposita en la pared de la arteria y contribuye a su progresivo estrechamiento originando la arterosclerosis.

### Peso

La obesidad es un factor de riesgo cardiovascular importante que además está relacionado con otros factores de riesgo y enfermedades como la diabetes y la hipertensión arterial.

# EPIDEMIOLOGÍA Y PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

## EPIDEMIOLOGÍA DESCRIPTIVA

La enfermedad cardiovascular en el mundo

son la causa más frecuente de muerte en el mundo, tras el aborto, debido fundamentalmente a la cardiopatía isquémica (CI) y a los accidentes cerebrovasculares

## EPIDEMIOLOGÍA ANALÍTICA

**Los factores de riesgo clásicos son:**

- Tabaco.
- Hipertensión arterial (HTA).
- Hipercolesterolemia (colesterol unido a lipoproteínas de baja densidad [c-LDL] elevado).
- Diabetes.

con alta capacidad predictiva con el riesgo de cardiopatía isquémica y accidentes cerebrovasculares.

## PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

**Estrategia de alto riesgo y estrategia poblacional**

con Rose, pueden distinguirse dos tipos de estrategia preventiva. En primer lugar, la estrategia de alto riesgo, que requiere un cribado (screening) para identificar únicamente a aquellas personas con un perfil de riesgo elevado de ECV.

- Actúa sobre todos los miembros de la población para disminuir la media poblacional del factor de riesgo.

**Asociación de factores de riesgo: síndrome metabólico**

En el estudio INTERHEART (de casos y controles), donde se observaron unas estimaciones puntuales de odds ratios (OR) de infarto de miocardio debido al tabaco, HTA y diabetes.

**Hormonas: contraceptivos, terapia en menopausia**

- (estrógenos y progesterona) elevan el riesgo de CI y ACV.

-La terapia hormonal sustitutiva en la menopausia con progestágenos y estrógenos) ha demostrado elevar significativamente tanto el riesgo de CI

**Factores de riesgo de enfermedad cerebrovascular**

-El tabaco, la obesidad abdominal, la dieta, el sedentarismo y la diabetes.

**Estrategia poblacional sobre lípidos**

-De prevención primaria es, por tanto, más poderosa que la estrategia de alto riesgo. Según el NCEP25, su objetivo es la adopción de estilos de vida saludables en el conjunto de la población, con acciones que incluyen controlar el peso

- Hipertensión arterial
- Tabaquismo y prevención cardiovascular

**Alimentación y riesgo cardiovascular**

- dieta mediterránea (PDM) ha mostrado un efecto preventivo del infarto de miocardio y el ictu
- patrón alimentario reduce los factores de riesgo, especialmente el síndrome metabólico

**Alcohol**

El consumo moderado/bajo de alcohol reduce el riesgo de cardiopatía isquémica, pero consumos elevados se asocian a una mayor incidencia y mortalidad cardiovascular y por todas las causas (relación en «U»).

**Tratamiento antiagregante y prevención cardiovascular**

El consumo de ácido acetilsalicílico en bajas dosis (75 a 100mg/día) o (100-325mg en días alternos) para la prevención cardiovascular



# EPIDEMIOLOGIA Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER



## EPIDEMIOLOGIA DESCRIPTIVA

Resume la situación sobre incidencia, trascendencia, mortalidad y tendencias en el mundo Y procede de los registros que monitorizan los casos diagnosticados en un área geográfica.

## EPIDEMIOLOGIA ANALÍTICA

- Factores no modificables
- Agentes biológicos
- Factores de estilo de vida modificables
- Factores ambientales y hormonales

## PREVENCIÓN PRIMARIA

Educación sanitaria y la promoción de la salud

- Reducción del consumo de tabaco, alcohol y del sobrepeso; aumento de la práctica de actividad física.

LA INTERNATIONAL AGENCY FOR RESEARCH ON CANCER (IARC) PRESENTA EL CÁNCER DIAGNOSTICADO CON MÁS FRECUENCIA EN CADA PAÍS SEGÚN EL SEXO.

Los tumores más frecuentes en nuestro medio son el de próstata y el de pulmón en los varones y el de mama y colorrectal en las mujeres.

### FACTORES NO MODIFICABLES: EDAD, SEXO Y GENÉTICA

- El cáncer es mucho más frecuente entre los varones.
- De 0 a 39 años, sólo 1 de cada 58 varones y 1 de cada 52 mujeres desarrollarán cáncer.
- Los factores genéticos contribuyen
- Síndromes hereditarios como el cáncer colorrectal hereditario no polipósico (síndrome de Lynch), del 2-3% de los casos, y la poliposis adenomatosa familiar, del 0,5% de los casos.

- seguimiento de una dieta sana (evitar carnes rojas y ahumados)
- Aumentar la adhesión a la dieta mediterránea), protección solar, o mejor, no exponerse excesivamente al sol.

### VACUNACIÓN

- La vacuna frente a la hepatitis B es eficaz y puede considerarse una herramienta eficaz para la prevención del hepatocarcinoma.

### FACTORES AMBIENTALES

- La radiación ultravioleta (UV), principalmente tipo B
- Las radiaciones ionizantes son un factor de riesgo para leucemias, cáncer de tiroides, cáncer de mama, pulmón, tumores gastrointestinales y, en menor grado, para tumores óseos y cerebrales.

### FACTORES HORMONALES

- Estrógenos (menarquia precoz, menopausia tardía y edad tardía del primer embarazo a término) explican el 70-80% del cáncer de mama.
- La combinación farmacológica estrógenos/progestágenos (contraceptivos orales, terapia hormonal en la menopausia) incrementa el riesgo de cáncer de mama.

### FACTORES DE ESTILO DE VIDA MODIFICABLES

- Tabaco: Es el factor de riesgo más importante. El riesgo relativo (RR) de cáncer de pulmón se sitúa entre 10 y 25 para fumadores activos y entre 1,25 y 1,75 para fumadores pasivos.
- Alcohol: Entre un 3 y un 10% del total de cánceres se deben al alcohol.
- Dieta: Las aflatoxinas, ahumados/salazones, Las carnes rojas, Protectoras: consumo de lácteos y calcio, el aceite de oliva.
- Actividad física, sobrepeso y obesidad: La reducción del riesgo de cáncer asociada a la práctica de actividad física es del 20-30%.

### QUIMIOPREVENCIÓN

- Del cáncer de mama, próstata, pulmón, colorrectal y piel,

### PREVENCIÓN SECUNDARIA DEL CÁNCER

- Programas de educación.
- Programas de cribado poblacional

- Cribado del cáncer de mama: Se recomienda la mamografía convencional.
- Cribado del cáncer de colon y recto: Se debe recomendar firmemente para mujeres y varones de 50-75 años (tipo A).
- Cribado del cáncer de cuello de útero: Se debe realizar mediante el test de Papanicolaou en mujeres si son sexualmente activas, entre los 21 y los 65 años, o bien desde el inicio de las relaciones sexuales.
- Cribado de otros cánceres: Tipo I: para cáncer de Pulmón, Oral, Piel. Tipo D: Próstata, Vejiga, Ovario, Páncreas, Testículo. -Cáncer de piel y de testículo.

## Conclusión.

Las distintas manera de prevención cardiovascular nos ayudaran a saber cómo prevenir enfermedades cardiovasculares, tal como e infarto agudo al miocardio, incluso, nos daremos cuenta a base de la lectura los distintos factores de riesgo, como el tabaco, HTA, hipercolesterolemia, diabetes, lo cual nos ayudara a poner planes y dietas para mejorar la presión arterial, incluso para reemplazar tabaquismo con alimentación para así reducir ese factor de riesgo hasta dejarlo nulo, ya que no solo pueden desencadenar una enfermedad cardiovascular si no pulmonar. En la lectura da a entender que incluso el alcohol en pequeñas cantidades ayuda a disminuir factores de riesgo, incluso se dice que tomar una copa de vino tinto diaria es equivalente a 30 minutos de ejercicio. Al igual que el cáncer, trata de los mismos temas y el cómo poder manejar riesgos y factores antes de que se puedan desarrollar con más rapidez y ocasionar la muerte.

# Bibliografía

*Cáncer y enfermedades cardiovasculares*