



Personas Mayores

Cómo cuidar el corazón de las **personas mayores**



■ Cómo cuidar el corazón de las personas mayores

El **envejecimiento** es un proceso natural que está presente a lo largo de la vida, desde el mismo momento de la concepción hasta la muerte. Se trata de un proceso continuo e irreversible en el que se presentan múltiples transformaciones biopsicosociales y corporales que se suelen asociar con la edad.

A **nivel cardiovascular**, este paso de los años en las personas mayores puede provocar cambios en el **corazón** y los **vasos sanguíneos**. Por ejemplo, a medida que una persona envejece, el corazón no late tan rápido durante la actividad física o en momentos de estrés como lo solía hacer cuando era más joven.

Las transformaciones que ocurren con la edad pueden aumentar el riesgo de una persona de desarrollar una **enfermedad cardíaca**. Una de las causas principales es la aparición de **aterosclerosis**, una patología que se caracteriza por el engrosamiento y rigidez de la **pared arterial** producto de la acumulación de placa de ateroma, la cual se forma por acumulación de grasa, colesterol y otras sustancias.

Esta afección se acentúa en presencia de **factores de riesgo cardiovascular** como tabaquismo, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes o antecedentes familiares de cardiopatía isquémica precoz. De ahí la importancia de retrasar, disminuir, evitar o revertir el riesgo manteniendo un estilo de vida saludable.



- **¿Cuándo comienza este proceso?**

Todo va a depender de los factores de riesgo. Sin embargo, como norma general, a partir de los 55-60 años en varones y de los 60-65 en mujeres hay un punto de inflexión donde la edad supone un mayor riesgo cardiovascular.

A partir de entonces, existen más posibilidades de que se manifiesten algunas de las patologías cardiovasculares frecuentes como hipertensión arterial, arritmias, fibrilación auricular, valvulopatías, insuficiencia cardíaca, cardiopatía isquémica, infarto agudo de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

- **¿Se pueden prevenir la aterosclerosis?**

Si, una forma de evitar el avance de la aterosclerosis y, de paso, cuidar tu corazón en la tercera edad es vigilando los clásicos factores de riesgo que son comunes a todas estas patologías: hipertensión arterial, diabetes, tabaquismo, colesterol elevado, insuficiencia renal, obesidad y sedentarismo, entre otras.

- **¿Cómo prevenir?**

1. Realizando anualmente un chequeo médico general que incluya parámetros de función renal, lípidos (colesterol y triglicéridos), glucemia y hemoglobina glicosilada. Así se podrá pesquisar oportunamente
2. cualquier parámetro alterado para tratarlo.
3. Siguiendo un estilo de vida cardiosaludable con una dieta equilibrada y baja en sodio y ejercicio físico aeróbico moderado, al menos, tres veces a la semana.
4. Controlando la presión arterial.
5. Manteniendo niveles de colesterol, triglicéridos y peso saludable.
6. Evitando el consumo de alcohol y tabaco.
7. Durmiendo lo suficiente y manejando el estrés.



El mundo está experimentando una gran transformación demográfica. Para 2050, el número de personas de más 60 años aumentará de 600 millones a casi 2.000 con todo lo que aquello significa. Por eso, comience a cuidar su corazón desde ya, para así alcanzar un envejecimiento saludable y activo a futuro.

Te recordamos que el contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

- Savarese G, Becher PM, Lund LH, Seferovic P, Rosano GMC, Coats AJS. Global burden of heart failure: a comprehensive and updated review of. *Cardiovasc Res.* 2023;118(17):3272-3287.
- Moturi S, Ghosh-Choudhary SK, Finkel T. Cardiovascular disease and the biology of aging. *J Mol Cell Cardiol.* 2022;167:109-117.
- North BJ, Sinclair DA. The intersection between aging and cardiovascular disease. *Circ Res.* 2012;110(8):1097-1108.
- Heart Health and Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/heart-health-and-aging>
- How to Prevent Heart Disease. <https://medlineplus.gov/howtopreventheartdisease.html>
- Arteriosclerosis / Atherosclerosis. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arteriosclerosis-atherosclerosis/symptoms-causes/syc-20350569>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR