[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Ciudad de México el 27/09/2022

# [Cleveland Clinic comparte 4 maneras de ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón](http://www.notasdeprensa.es)

## Los infartos al miocardio y los accidentes cerebro vasculares cobran más de 17 millones de vidas al año, y se estima que esta cantidad ascenderá a 23.6 millones para el 2030, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Bajo el marco del Día Mundial del Corazón, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en México y en el mundo. Los infartos al miocardio y los accidentes cerebro vasculares cobran más de 17 millones de vidas al año, y se estima que esta cantidad ascenderá a 23.6 millones para el 2030, según la Organización Mundial de la Salud (OMS)[1] Si bien la acumulación de placa puede provocar un ataque cardíaco o un derrame cerebral, el cardiólogo Luke Laffin MD, especialista de Cleveland Clinic, centro médico académico multidisciplinario sin fines de lucro, dice que hay medidas que puede tomar para prevenir enfermedades cardíacas. "Otras enfermedades cardiovasculares (problemas del ritmo cardíaco y de las válvulas o insuficiencia cardíacas) pueden no ser tan prevenibles», dice el Dr. Laffin. 4 maneras de ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón:Para ayudar a prevenir enfermedades cardíacas, el Dr. Laffin recomienda tener hábitos saludables para el corazón en cuatro áreas: 1. Hacer ejercicio regularmente"El corazón es un músculo que necesita ejercicio. Obtener la frecuencia cardíaca en una zona de entrenamiento aeróbico mantiene esa función de bombeo cardíaco o sistólica", dice el Dr. Laffin. "Pero lo que es más importante, la actividad física regular puede conducir a una presión arterial más baja y a la estabilidad del peso". 2. Una dieta saludableLa dieta mediterránea es una gran alternativa. Esto significa una dieta cargada de: frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables. "Un estudio del New England Journal of Medicine de 2018 demostró que esta forma de comer va más allá de mejorar el colesterol y la presión arterial. 3. Dejar de fumarFumar es una de las principales causas de la aterosclerosis (cuando las arterias se endurecen y se estrechan debido a la placa de colesterol y el calcio). También puede aumentar su riesgo de sufrir un ataque al corazón y experimentar beneficios en cuestión de meses. Dejar o evitar el hábito es una necesidad absoluta para proteger su corazón. 4. Exámenes de salud regularesNo son solo los factores del estilo de vida los que afectan el riesgo de enfermedad cardíaca. La genética también puede inclinar la balanza a tu favor (o no). "Para mantenerse al tanto de los factores de enfermedades del corazón que no puede cambiar, hable con su proveedor de atención médica regularmente" dice el Dr. Laffin. ¿Cuándo se debería ver a un cardiólogo?Los cardiólogos a menudo ven a las personas cuando tienen molestias o dolor en el pecho. "La gente experimenta esto de manera diferente", dice el Dr. Reed. Deben buscar atención médica, ya sea a través de un médico de atención primaria para empezar, o un cardiólogo. Debe consultar a un cardiólogo si experimenta estos síntomas: Sensación de que el corazón se acelera, sentir que podrías desmayarte. dificultad para respirar que está empeorando. Malestar en el pecho o mala indigestión que no desaparece. Hinchazón en las piernas. Aumento de peso notable. Más información: https://my.clevelandclinic.org/departments/heart [1] Enfermedades del corazón, pandemia permanente, Gaceta UNAM 2020

**Datos de contacto:**

Norma Aparicio

zleal@atrevia.com

55 5922 4262

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/cleveland-clinic-comparte-4-maneras-de-ayudar](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Industria Farmacéutica Sociedad

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)