



**ACCIONES CLAVES PARA CUIDAR  
LA SALUD CARDIOVASCULAR**

**JULIÁN TORRES JÁCOME  
ROSA ELENA ARROYO CARMONA**

**ROSA.ARROYO@CORREO.BUAP.MX**

# ACCIONES CLAVES PARA CUIDAR LA SALUD CARDIOVASCULAR

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de defunción en el mundo. Estas enfermedades agrupan una serie de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos (OMS, 2025).

Por su parte, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en el 2024, analizó las principales causas de muerte de todas las edades en México y como resultado se sabe que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en México, seguida por la diabetes mellitus que desafortunadamente también está relacionada a daño cardíaco (INEGI, 2025).

Una de las patologías con mayor prevalencia es la cardiopatía isquémica o infarto al miocardio. Afortunadamente esta enfermedad es prevenible ya que se relaciona con factores de riesgo como la hipertensión arterial, el colesterol elevado, la diabetes y el tabaquismo. Por esta razón la OMS y otras organizaciones de salud como la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) han emitido una serie de recomendaciones para disminuir el riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares entre las cuales se incluyen mantener niveles adecuados de: actividad física, sueño, tensión arterial, lípidos y glucosa en sangre (Figura 1). Mantener una alimentación equilibrada, controlar el peso corporal, eliminar el estrés, la exposición a la nicotina y al alcohol (Lloyd-Jones, 2022).

Respecto a la alimentación se recomienda que nuestra dieta incluya frutas, verduras, legumbres, granos integrales y proteínas. Por otra parte, se debe limitar el consumo de comida procesada, grasas saturadas, azúcares refinados y sodio (Diab, 2023).

Una dieta que ha dado buenos resultados para la salud cardiovascular es la dieta mediterránea, está inspirada en los hábitos alimenticios de los países que bordean el mar Mediterráneo (España, Italia y el sur de Grecia), es rica en cereales integrales, verduras de hojas verdes, frutas, legumbres, nueces sin sal, hierbas, especias y aceite de oliva extra virgen, con un aporte moderado de proteínas provenientes del pescado y aves, consumo moderado de alcohol y consumo limitado de carnes rojas y dulces (Diab, 2023).

Este patrón de alimentación proporciona antioxidantes, reduce la inflamación de la pared vascular, previene la formación de placas de ateroma, ayuda a mantener el microbioma intestinal y mejora los niveles de lípidos lo que ayuda a disminuir el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL) también conocido como colesterol malo. Además, aumenta el colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL) o colesterol bueno (AHA, 2025; Diab, 2023).

De esta manera la dieta mediterránea elimina muchos de los ingredientes de la dieta estadounidense estándar que provocan las enfermedades cardiovasculares (Diab, 2023). Además, tiene beneficios como la reducción de peso, prevención de la diabetes tipo 2, reduce algunos tipos de cáncer, mejora la salud cerebral, mejora el estado de ánimo y reduce el estrés. Lo que a la larga proporciona una sensación de bienestar. (Lloyd-Jones, 2022).

Por otro lado, sabemos que la dieta debe combinarse con el ejercicio para lograr un peso óptimo. La OMS recomienda “moverse más” mediante actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular para lograr una actividad física regular, esto significa hacer al

menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa por semana, o 75 minutos de actividad vigorosa. De acuerdo a los datos publicados por INEGI, el 41% de la población adulta se reconoce como físicamente activa, y de ellos solo el 64% realiza ejercicio físico en un nivel suficiente para obtener resultados en la salud (INEGI, 2025).

Para los que somos sedentarios cabe añadir que no es necesario hacer un entrenamiento vigoroso pues el entrenamiento de resistencia (es un tipo de ejercicio físico que busca mejorar la capacidad del cuerpo para soportar esfuerzos prolongados; vea Figura 2), ayuda a mejorar o mantener la masa y la fuerza muscular, y tiene efectos fisiológicos y clínicos beneficiosos sobre las enfermedades cardiovasculares (ECV) y previene los factores de riesgo a padecerlas (Paluch, 2024b).

Los beneficios del ejercicio se relacionan también con el control de la presión arterial y la glucosa en sangre. Por ejemplo, con un entrenamiento de resistencia se puede reducir de 2 a 5 mg/dL de glucosa en sangre en los adultos mayores, pacientes con prediabetes y diabetes (Paluch, 2024b). Cabe añadir que a través del control glucémico podemos prevenir la aparición de enfermedades metabólicas como la diabetes. Siendo esta última un factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares.

Respecto a la presión arterial, el ejercicio es la primera línea de tratamiento para la hipertensión, pues se logra una disminución de los valores de la presión arterial. Este efecto varía de acuerdo a la intensidad del ejercicio.

Por otro lado, una deficiencia en la calidad del sueño se relaciona con un incremento del riesgo cardiovascular lo que incluye un aumento de la presión arterial. La duración del sueño recomendada para un adulto es de 7 a 8 horas. Sin embargo, uno de los problemas que nos aqueja a la sociedad moderna es el déficit en las horas de sueño, lo que desencadena un desbalance en la regulación del sistema nervioso

simpático y parasimpático dejando una mayor prevalencia de la actividad adrenérgica. También se ha reportado un desbalance hormonal, específicamente en las concentraciones de la grelina y la leptina que son las hormonas implicadas en la regulación de la ingesta de alimentos y la saciedad respectivamente. En conjunto estas las alteraciones dan como resultado un aumento en la ingesta de alimentos lo que produce un mayor riesgo de padecer obesidad, diabetes y síndrome metabólico (Makarem, 2019).

En conclusión, el estilo de vida es la principal causa de riesgo para los padecimientos cardiovasculares, por tal motivo los programas de educación en salud cardiovascular como Ciencia que palpita son necesarios para la divulgación de las acciones para mantener la salud cardiovascular y así disminuir la incidencia en las enfermedades cardiacas. El objetivo principal debe ser enseñar a los niños y jóvenes a cuidar la salud cardiovascular para prevenir que en la adultez se presenten las complicaciones en la salud.

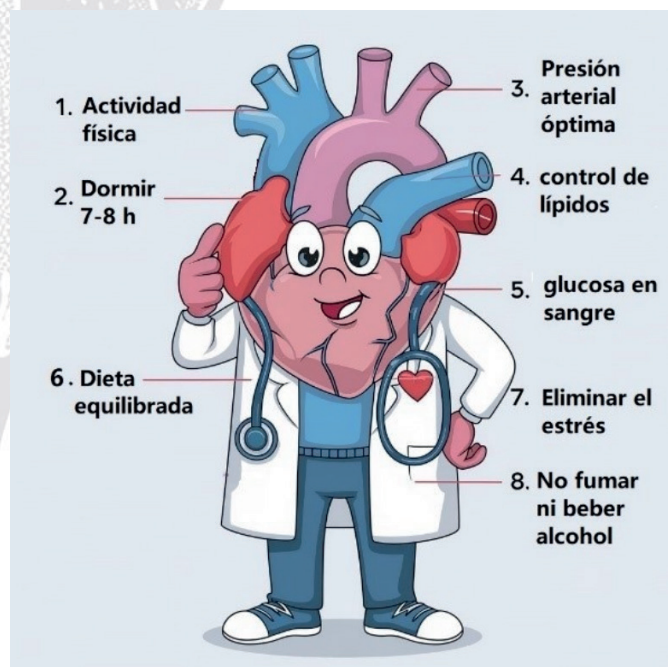


Figura 1. Los 8 pasos esenciales para cuidar la salud cardiovascular. Imagen generada con Ideogram.ai



Figura 2. Participantes del simposio Ciencia que palpita durante el programa de activación física. El entrenamiento de resistencia se puede realizar con ejercicios cardiovasculares como correr, nadar, montar en bicicleta, bailar o con ejercicios de fuerza como sentadillas,

## Referencias

- Estadística de defunciones registradas (5 septiembre 2024). inegi.org.mx. Recuperado el 7 de enero de 2025, de [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/EDR/EDR2024\\_1erT.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/EDR/EDR2024_1erT.pdf)
- Enfermedades cardiovasculares. (2025). Who.int. Recuperado el 7 de enero de 2025, de <https://www.who.int/es/health-topics/cardiovascular-diseases>
- Araujo Egas, C. M., Castillo Aldás, K. M., Londoño Mateus, J. C., & Revelo Benavides, K. M. (2021). Relación del síndrome metabólico en el riesgo de enfermedades cardiovasculares. *RECIMUNDO*, 5(1), 120–128. [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(1\).enero.2021.120-128](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(1).enero.2021.120-128)
- Diab, A., Dastmalchi, L. N., Gulati, M., & Michos, E. D. (2023). A heart-healthy diet for cardiovascular disease prevention: where are we now?. *Vascular health and risk management*, 19, 237-253. <https://doi.org/10.2147/VHRM.S379874>
- Lloyd-Jones, D. M., Allen, N. B., Anderson, C. A. M., Black, T., Brewer, L. C., Foraker, R. E., Grandner, M. A., Lavretsky, H., Perak, A. M., Sharma, G., Rosamond, W., & on behalf of the American Heart Association. (2022). Life's Essential 8: Updating and enhancing the American Heart Association's construct of cardiovascular health: A presidential advisory from the American Heart Association. *Circulation*, 146(5). <https://doi.org/10.1161/cir.0000000000001078>
- Ideogram.ai. (2023) Ideogram.ai 2.0. [Modelo de generación texto a imagen]. <https://ideogram.ai/>
- Paluch, A. E., Boyer, W. R., Franklin, B. A., Laddu, D., Lobelo, F., Lee, D.-C., McDermott, M. M., Swift, D. L., Webel, A. R., Lane, A., & on behalf the American Heart Association Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology; Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; Council on Epidemiology and Prevention; and Council on Peripheral Vascular Disease. (2024b). Resistance exercise training in individuals with and without cardiovascular disease: 2023 update: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 149(3). <https://doi.org/10.1161/cir.0000000000001189>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (27 de enero de 2025). Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2024. <https://www.inegi.org.mx/programas/mopradef/2024/>
- Makarem, N., Shechter, A., Carnethon, M.R. et al. (2019). Sleep Duration and Blood Pressure: Recent Advances and Future Directions. *Curr Hypertens Rep* 21, 33. <https://doi.org/10.1007/s11906-019-0938-7>