

El estrés o la falta de higiene bucal, factores que también son perjudiciales para el corazón, según Cigna

Más allá del sedentarismo, un peso poco saludable o una alimentación inadecuada, existen otro tipo de factores perjudiciales para la salud cardiovascular cuyo impacto puede pasar desapercibido

El estilo de vida afecta directamente a la salud cardiovascular. Según la Fundación Española del Corazón, nueve de cada diez infartos de miocardio están provocados por algún tipo de factor de riesgo “clásico, conocido y modificable”, como el sedentarismo, un peso poco saludable, una alimentación inadecuada, el tabaquismo o la falta de control de enfermedades como la diabetes o la hipertensión arterial. Aunque prestar atención a estos aspectos ayudará enormemente a mejorar la salud cardiovascular, también existen otro tipo de factores del día a día que pueden llegar a impactar negativamente en el corazón y que, en muchos casos, no se suelen encontrar bajo el radar. Es el caso del estrés crónico, la falta de vitamina D o una mala higiene bucal.

La Sociedad Española de Cardiología alertaba recientemente de que la mortalidad hospitalaria por infarto de miocardio se ha duplicado durante la pandemia. Teniendo en cuenta estas cifras, y que muchos de los factores de riesgo asociados a problemas cardiovasculares han incrementado su incidencia durante los últimos meses, es más importante que nunca prestar atención a aquellas recomendaciones de estilo de vida que contribuyen a la salud del corazón.

Y es que, tal y como recoge el último estudio Cigna, ‘COVID-19 Global Impact’, perteneciente a su estudio anual ‘360° Well-Being Survey 2020’, el 48% de los españoles reconoce no hacer ejercicio de forma regular -cinco puntos por encima de los datos registrados en abril-, cuatro de cada diez no sigue una dieta saludable -este porcentaje era del 35% durante el confinamiento-, y el 39% afirma no tener un peso adecuado -cinco puntos porcentuales más- .

“A estos datos se suma el impacto de determinados factores de riesgo para la salud cardiovascular que pueden no ser tan conocidos por la mayoría de las personas. Por eso, es vital que estemos bien informados acerca de las pautas y recomendaciones de estilo de vida para cuidar nuestra salud cardiovascular. No podemos olvidar que las enfermedades isquémicas del corazón son la primera causa de fallecimiento en España, según el Instituto Nacional de Estadística (INE). Cuidarnos desde un punto de vista holístico, comprendiendo la relación que existe entre salud y bienestar físico y emocional, es clave para gozar de una buena calidad de vida”, destaca la Dra. María Sánchez, e-Health Medical Manager en Cigna España.

Con motivo del Día Mundial del Corazón (29 de septiembre), la aseguradora de salud Cigna, expone algunos hábitos o situaciones de la vida diaria que pueden suponer un factor de riesgo para la salud cardiovascular:

Vivir con niveles altos de estrés durante un largo periodo de tiempo: El estrés crónico puede llegar a provocar problemas cardíacos, como hipertensión arterial o arritmias, así como favorecer el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en personas que ya padecen problemas cardíacos, tales como isquemia cerebral (ictus), angina de pecho o infarto. Esto se debe a la respuesta fisiológica que provoca el estrés y que obliga al corazón a trabajar más intensamente: tensión extra en los músculos, incremento de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial y mayor demanda de oxígeno. Por esa razón, es recomendable aprender a manejarlo incorporando en la rutina diaria actividades que contribuyan a limitar su impacto.

Descuidar la higiene bucal. Una mala higiene bucal está relacionada con un mayor riesgo de sufrir hipertensión o un accidente cardiovascular, según un análisis publicado en 'Hypertension'. El origen está en las enfermedades periodontales - inflamación de las encías por falta de higiene-, que pueden causar presión arterial alta y, a su vez, ocasionar daños en los vasos sanguíneos y una acumulación de placa en el flujo sanguíneo.

La falta de vitamina D. La falta de radiación solar directa en la piel también puede aumentar el riesgo de padecer problemas de corazón, como la hipertensión. Esto se debe a que la exposición a la luz solar es fundamental para sintetizar la vitamina D en el cuerpo. Si los niveles de esta vitamina son bajos, se incrementa el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, según revelan numerosos estudios como el publicado en el 'Journal of Clinical Hypertension'.

Una mala calidad del descanso. Un estudio realizado por investigadores del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) muestra que las personas que duermen menos de 6h. diarias pueden tener un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, en comparación con aquellas que descansan entre 7.h y 8h. Este factor de riesgo podría estar afectando a un porcentaje elevado de la población, ya que, según el mencionado estudio Cigna, cuatro de cada diez españoles afirman no dormir lo suficiente y únicamente el 29% indica que la calidad del descanso es "muy buena o excelente".

Excederse con el ejercicio. Pese a que el ejercicio es una excelente actividad para mantener una buena salud y bienestar, realizar actividades que supongan un esfuerzo extra al que no se está acostumbrado también puede tener consecuencias negativas para el corazón. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que, aunque el nivel de actividad recomendado dependerá de la capacidad de cada persona, hay evidencias de que el beneficio de realizar ejercicio disminuye cuando se rebasan los 300 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada. Por ello, es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de iniciar la práctica deportiva si no se está acostumbrado, así como realizarse chequeos médicos frecuentes, para evitar cualquier riesgo.

Roncar en exceso. Aunque roncar no presenta riesgos importantes para la salud, sí conviene consultar con un profesional de la salud, ya que, en muchos casos, las personas que roncan en exceso padecen una problemática denominada 'apnea obstructiva'. Este problema causa que, al dormir, una persona deje de respirar durante unos instantes, provocando que sus niveles de oxígeno en sangre disminuyan drásticamente y se produzcan irregularidades en el ritmo cardíaco. Esta alteración, a la larga, aumenta el riesgo de hipertensión, insuficiencia cardíaca, derrame cerebral o infarto de miocardio.

Aunque apostar por un estilo de vida saludable es importante para prevenir cualquier problema de corazón, también es fundamental conocer aquellos trastornos asociados al padecimiento de alguna enfermedad cardiovascular, como la hipertensión, el colesterol alto o la diabetes. Llevando un control exhaustivo de todos los indicadores de salud (presión arterial, colesterol, azúcar en sangre, etc.) y realizándose chequeos médicos rutinarios siempre que sea necesario, se reducirán enormemente las probabilidades de padecer cualquier trastorno relacionado con la salud del corazón.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Pozuelo de Alarcón](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>