



# Salud

**Por Jorge Martínez Trabal, MD**  
Hospital Episcopal San Lucas

## **ATEROSCLEROSIS: ENFERMEDAD O PROCESO NATURAL**

La aterosclerosis es el nombre de la condición que ocasiona las muertes cardiovasculares. Es la razón principal de muertes en los países desarrollados, seguido muy de cerca por las malignidades. Según envejecemos, surge la osteoporosis y salen arrugas en la piel; también envejecen los vasos sanguíneos y se tapan.

Estos procesos, que limitan nuestro bienestar y son considerados enfermedades, no son otra cosa que cambios degenerativos. Según se degeneran los vasos sanguíneos, ocurren cambios en sus capas. Estos cambios son precipitados por procesos inflamatorios y “factores de riesgo” como: fumar, niveles altos de colesterol, vida sedentaria y la pobre alimentación. Estos hábitos, acompañados de otras condiciones que son alterables con cambios en el estilo de vida, representan los factores de riesgo más importantes en el manejo de las enfermedades degenerativas. Por ello, la Sociedad Americana de Cardiología y el Colegio de Cardiólogos recomiendan modificaciones de dieta e incluir ejercicios en su rutina diaria como parte del manejo de estas enfermedades.

La formación de placa ateromatosa, o “arruga” dentro de los vasos sanguíneos, es un proceso que toma muchos años en ocurrir. Entre las capas de los vasos sanguíneos se acumulan células que, con el tiempo, van acumulando un material de alto contenido de grasa que los obstruye. Estos, a su vez, tratan de crecer para adaptarse a la demanda del tejido y llevar más cantidad de sangre. Con el tiempo, esta placa se pone rígida y sigue creciendo, obstruyendo el flujo de la sangre. La ausencia de flujo a través del vaso sanguíneo puede ocasionar la muerte, aunque también puede pasar completamente inadvertida. Esto puede ocurrir en todas las partes del cuerpo, pero el lugar principal de presentación inicial es el corazón.

La prevención va a prevenir los eventos cardiovasculares. En términos de la alimentación, el exceso de carbohidratos es el problema y no tanto así la grasa que nos comemos, sino la que el cuerpo produce. El ejercicio es la clave de la prevención a largo plazo. A corto plazo, tomar una aspirina al día disminuye los riesgos de eventos en más de un 27 %, en quienes ya tienen aterosclerosis.

Si presenta estos problemas debe ser tratado por un especialista en condiciones vasculares o por un cardiólogo. En la isla existen varios centros especializados donde conseguirá tratamiento para sus condiciones cardiovasculares. Enfátice en un estilo de vida saludable y vivirá más y mejor.

*El autor es cirujano periferovascular en el Hospital Episcopal San Lucas Ponce. Para información, llame al 787-844-2080.*



**Para más información,  
llame al 787-844-2080.**

**Suplementos**  
GFR MEDIA FORA