

# Arteriosclerosis, base de enfermedades cardiovasculares

*El estilo de vida condiciona la aparición de placas en las arterias desde la infancia*

**ANICHA SENDÍN**

Barcelona

La arteriosclerosis es la causa más frecuente de enfermedad cardiovascular. Podríamos decir que es la base. Es una enfermedad degenerativa de las arterias que puede tener consecuencias muy graves. Se ha observado que puede empezar a formarse ya desde que nacemos, aunque es más frecuente que se manifieste a partir de los 40 años. Las placas arterioscleróticas, que van ocluyendo las arterias hasta taponarlas, no se forman de la noche a la mañana, requieren un proceso, un tiempo. Con los malos hábitos vamos ayudando a que esa formación avance. Dicho de otra manera, con cada bocado de grasas saturadas, o con cada sorbo de bebidas carbonatadas, estamos poniendo un granito de arena, es decir, una montaña en potencia.

A medida que la arteriosclerosis avanza, el endotelio, la túnica que recubre la parte interna de todas las arterias empieza a alterarse. "Las células endoteliales se van deteriorando y se genera un

**Para la hipertensión y el colesterol existen fármacos efectivos, aunque también pueden tener efectos secundarios**

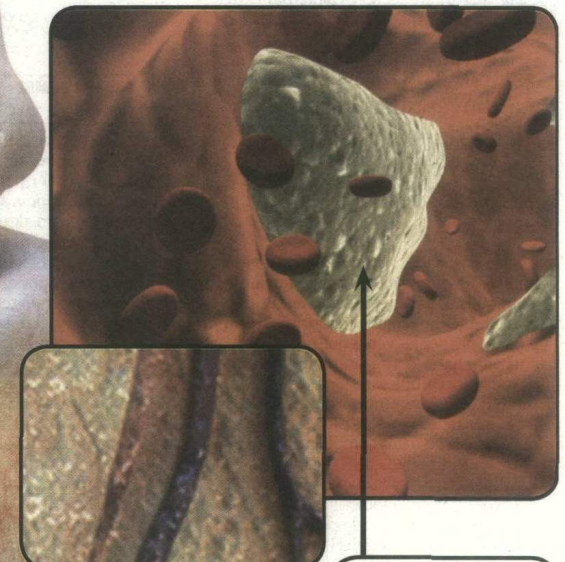
proceso inflamatorio. Por eso la arteriosclerosis se considera una inflamación, aunque la definimos de bajo grado", explica Ramon Estruch, especialista de medicina interna del Clínic. Las células, a su vez, se llenan de lípidos, principalmente de colesterol malo, el LDL. "Las partículas de colesterol 'malo' se oxidan, lo que a su vez provoca

que aún más células entren dentro, hasta formarse una lesión visible que se conoce como la placa de arteriosclerosis o ateroma", añade. El riesgo está en que esta placa puede romperse y, con ello, causar complicaciones cardiovasculares. Posteriormente se puede formar un trombo que, en muchos casos, provoca la obstrucción de la arteria y, con ello, un infarto agudo de miocardio.

La arteriosclerosis es una enfermedad degenerativa, las arterias van adelgazando poco a poco. Cuando este adelgazamiento supone más del 50%, la situación empieza a ser significativa y pueden empezar las dificultades de circulación. "Al principio, estos problemas se manifiestan cuando el cuerpo está realizando ejercicio. El paciente, al no llegarle correctamente la sangre a las piernas, por ejemplo, nota un dolor en la pantorrilla que le obliga a detener la actividad y permanecer en reposo", indica este especialista. Es un síntoma de que el sistema empieza a claudicar, una señal de problemas circulatorios patentes.

Los hábitos de vida tienen una influencia determinante en la aparición y desarrollo de la arteriosclerosis. Existe una memoria conductual muy importante de lo que se ha comido a lo largo de la vida. "Si engordas, seguro que estás haciendo algo mal. Pero, por otro lado, la gente que come mal y no engorda, deben saber que también corren el mismo riesgo, porque promueven de la misma forma la arteriosclerosis", aclara María Isabel Covas, jefe del grupo de riesgos cardio-

vasculares y nutrición del Instituto Municipal de Investigación Médica (IMIM). Una vez ya se ha descubierto que el paciente ha presentado una complicación clínica a consecuen-



Las placas de ateroma van ocluyendo las arterias hasta taponarlas. Cuando este adelgazamiento supone más del 50% la circulación sanguínea se ve alterada

cia de las lesiones de las arterias se deben iniciar medidas de prevención secundaria para evitar problemas mayores.

Dieta para reducir peso y ejercicio diario consiguen mejoras en todo el organismo incluso a los dos meses. Además, se deben tratar

de forma más intensa los factores de riesgo asociados al paciente. Para la hipertensión y el exceso de colesterol existen fármacos efectivos, aunque también dan lugar a efectos secundarios como dolores musculares o alteraciones hepáticas. Además, son tratamientos diarios, por lo que el grado de cumplimiento suele ser bajo. Se está intentando disponer de pastillas que engloben diferentes fármacos para conseguir que la tasa de abandono sea menor. ●