



O que é? São condições que predisõem uma pessoa a maior risco de desenvolver doenças do coração e dos vasos. Existem diversos fatores de risco para doenças cardiovasculares, os quais podem ser divididos em imutáveis e mutáveis.

FATORES IMUTÁVEIS

São fatores imutáveis aqueles que não podemos mudar e por isso não podemos tratá-los. São eles :

Hereditários:

Os filhos de pessoas com doenças cardiovasculares tem uma maior propensão para desenvolverem doenças desse grupo. Descendentes de raça negra são mais propensos a hipertensão arterial e neles ela costuma ter um curso mais severo. **Idade:**

Quatro entre cinco pessoas acometidas de doenças cardiovasculares estão acima dos 65 anos. Entre as mulheres idosas, aquelas que tiverem um ataque cardíaco terão uma chance dupla de morrer em poucas semanas.

Sexo:

Os homens tem maiores chances de ter um ataque cardíaco e os seus ataques ocorrem numa faixa etária menor. Mesmo depois da menopausa, quando a taxa das mulheres aumenta, ela nunca é tão elevada como a dos homens. **FATORES MUTÁVEIS**

São os fatores sobre os quais podemos influir, mudando, prevenindo ou tratando.

Fumo:

O risco de um ataque cardíaco num fumante é duas vezes maior do que num não fumante. O fumante de cigarros tem uma chance duas a quatro vezes maior de morrer subitamente do que um não fumante. Os fumantes passivos também tem o risco de um ataque cardíaco aumentado.

Colesterol elevado:

Os riscos de doença do coração aumentam na medida que os níveis de colesterol estão mais elevados no sangue. Junto a outros fatores de risco como pressão arterial elevada e fumo esse risco é ainda maior. Esse fator de risco é agravado pela idade, sexo e dieta.

Pressão arterial elevada:

Para manter a pressão elevada, o coração realiza um trabalho maior, com isso vai hipertrofiando o músculo cardíaco, que se dilata e fica mais fraco com o tempo, aumentando os riscos de um ataque. A elevação da pressão também aumenta o risco de um acidente vascular cerebral, de lesão nos rins e de insuficiência cardíaca. O risco de um ataque num hipertenso aumenta várias vezes, junto com o cigarro, o diabete, a obesidade e o colesterol elevado.

Vida sedentária:

A falta de atividade física é outro fator de risco para doença das coronárias. Exercícios físicos regulares, moderados a vigorosos tem um importante papel em evitar doenças cardiovasculares. Mesmo os exercícios moderados, desde que feitos com regularidade são benéficos, contudo os mais intensos são mais indicados. A atividade física também previne a obesidade, a hipertensão, o diabete e abaixa o colesterol.

Obesidade:

O excesso de peso tem uma maior probabilidade de provocar um acidente vascular cerebral ou

doença cardíaca, mesmo na ausência de outros fatores de risco. A obesidade exige um maior esforço do coração além de estar relacionada com doença das coronárias, pressão arterial, colesterol elevado e diabetes. Diminuir de 5 a 10 quilos no peso já reduz o risco de doença cardiovascular.

Diabete melito:

O diabete é um sério fator de risco para doença cardiovascular. Mesmo se o açúcar no sangue estiver sob controle, o diabete aumenta significativamente o risco de doença cardiovascular e cerebral. Dois terços das pessoas com diabete morrem das complicações cardíacas ou cerebrais provocadas. Na presença do diabete, os outros fatores de risco se tornam mais significativos e ameaçadores.

Anticoncepcionais orais:

Os atuais ACOs têm pequenas doses de hormônios e os riscos de doenças cardiovasculares são praticamente nulos para a maioria das mulheres. Fumantes, hipertensas ou diabéticas não devem usar anticoncepcionais orais por aumentar em muito o risco de doenças cardiovasculares.

Existem outros fatores que são citados como podendo influenciar negativamente os fatores já citados. Por exemplo, estar constantemente sob tensão emocional (estresse) pode fazer com que uma pessoa coma mais, fume mais e tenha a sua pressão elevada. Certos medicamentos podem ter efeitos semelhantes, por exemplo, a cortisona, os antiinflamatórios e os hormônios sexuais masculinos e seus derivados.