**FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR**

La modificación de algunos estilos de vida constituye un aspecto clave para la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Para lograr este objetivo es fundamental que podamos reconocer cuáles son los llamados **Factores de Riesgo Cardiovascular.**  Mientras más factores de riesgo tiene un individuo, mayor es su probabilidad de sufrir un [infarto](http://www.redsalud.uc.cl/link.cgi/VidaSaludable/Glosario/I/3481) o un [accidente vascular cerebral](http://www.redsalud.uc.cl/link.cgi/VidaSaludable/Glosario/A/799).

Los factores de riesgo para la enfermedad coronaria se dividen en dos grandes grupos: los que son modificables y los que no lo son.

Tal como lo dice su nombre, los factores no modificables o inmodificables son aquellos intrínsecos de la persona, inalterables. Dentro de estos, se clasifican los siguientes:

* **Edad:** La enfermedad coronaria aumenta con la edad, lo que se refleja en que el aproximadamente cuatro de cada cinco personas que fallecen a causa de enfermedad coronaria, son mayores de 65 años.
* **Sexo:** Los hombres tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedad coronaria. Las mujeres por lo general no se ven afectadas por esta enfermedad hasta después de la menopausia, lo que se atribuye a una disminución en los niveles de estrógenos y a un aumento de los lípidos en la sangre.
* **Historia familiar – genética:** Se ha demostrado que existe una tendencia familiar para el
* desarrollo de enfermedad coronaria. Esto se refleja en un aumento del riesgo de sufrir enfermedad coronaria cuando un familiar directo, hombre menor de 55 años o mujer menor de 65 años, ha fallecido por la causa o ha sufrido un infarto.

El segundo grupo de factores de riesgo corresponde a los modificables que, tal como lo dice su nombre, podemos cambiar mediante alguna intervención para evitar que influyan negativamente sobre nuestra salud. Entre ellos están:

* [Tabaquismo](http://www.redsalud.uc.cl/link.cgi/VidaSaludable/Glosario/T/8136)
* [Diabetes mellitus](http://www.redsalud.uc.cl/link.cgi/VidaSaludable/Glosario/D/3476)
* [Hipertensión arterial](http://www.redsalud.uc.cl/link.cgi/VidaSaludable/Glosario/H/3453)
* [Colesterol elevado o displipidemias](http://www.redsalud.uc.cl/link.cgi/VidaSaludable/Glosario/C/4006)
* [Obesidad](http://www.redsalud.uc.cl/link.cgi/VidaSaludable/Glosario/O/3502)
* [Sedentarismo](http://www.redsalud.uc.cl/link.cgi/Enfermedades/S/8139)
* [Factores psicosociales](http://redsalud.uc.cl/link.cgi/Enfermedades/F/8206)

En estudios realizados por el Departamento de Enfermedades Cardiovasculares UC se establece que en nuestro país, uno de cada dos hombres y mujeres de 45 años, presentan factores de riesgo importantes que pueden derivar a futuro en afecciones cardiovasculares, como infarto, bypass, angioplastía, entre otros, con el consecuente deterioro en su calidad de vida personal y laboral.