

## Enfermedades Cardíacas



Solo en Brasil mueren cada día el equivalente a cuatro aviones a chorro llenos de personas debido a enfermedades cardíacas. Eso representa un número aterrador de 730 personas por día. La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que a nivel mundial “mueren cada año cerca de 12 millones de personas por problemas cardíacos”.

Generalmente, la enfermedad cardíaca se desarrolla silenciosamente a lo largo de muchos años. Las arterias vitales que proveen de oxígeno al corazón se van estrechando y endureciendo, y con el tiempo pueden quedar tapadas.

Un ataque cardíaco se produce por el bloqueo completo de una de las arterias coronarias y una parte o la totalidad del músculo cardíaco, muere. El síntoma principal es dolor en el pecho, que con frecuencia, se describe como una sensación de presión fuerte en el pecho.

Analicemos los “tres grandes” factores de riesgo de las enfermedades cardíacas:

1. **Fumar** – responsable de cerca del 30% de las muertes cardiovasculares.
2. **Presión arterial alta** – en muchos casos, una presión arterial elevada puede ser corregida a través de simples cambios en el estilo de vida.
3. **Colesterol elevado** – podemos reducir significativamente nuestros niveles de colesterol, aumentando la ingestión de alimentos vegetales

En última instancia, nuestro estado de salud, está determinado por las elecciones que hacemos. Jesús mismo dijo: “*Yo vine para que tengan vida, y la tengan en abundancia.*” (Juan 10:10).

CARLOS ALBERTO ROSA DE OLIVEIRA - UCOB

