

# Conoce las principales enfermedades vasculares



Los problemas de salud vascular, es decir, que involucran al sistema circulatorio, pueden afectar cualquier parte del cuerpo y variar desde afecciones menores hasta enfermedades graves. Se estima que millones de personas en todo el mundo sufren enfermedades vasculares, comprometiendo su calidad de vida y, en muchos casos, representando una grave amenaza.

Conocer los antecedentes familiares, realizar consultas de rutina con un angiólogo o cirujano vascular es esencial, porque algunas enfermedades son silenciosas.

## Principales enfermedades vasculares

- 1 Varices:** venas dilatadas y tortuosas, especialmente en las piernas, causando dolor, sensación de peso, cansancio e hinchazón. Afectan a cerca del 20% de los adultos, con las mujeres presentando mayor predisposición.
- 2 Trombosis:** formación de coágulos en los vasos sanguíneos, con síntomas como hinchazón, dolor y enrojecimiento. Alrededor de 10 millones de casos de trombosis venosa profunda se registran anualmente según la Sociedad Internacional de Trombosis y Hemostasia. De estos pacientes, 1 de cada 4, muere por afecciones causadas por trombosis.
- 3 Disección Arterial:** ruptura de la capa protectora de una arteria, causando dolor repentino e intenso.
- 4 Embolia Pulmonar:** obstrucción de las arterias de los pulmones por un coágulo, que causa dificultad respiratoria, dolor en el pecho y tos. Afecta alrededor de 350.000 personas y causa 85.000 muertes al año en los Estados Unidos.
- 5 Aneurisma:** dilatación anormal de una arteria, a menudo asintomática hasta la ruptura. Tres cuartas partes de los aneurismas aórticos ocurren en el abdomen (debajo de los riñones) y este tipo es relativamente común, afectando a alrededor del 1,5% de los hombres mayores de 65 años, según la Fundación Británica del Corazón.
- 6 Vasculitis:** inflamación de las paredes de los vasos sanguíneos, con síntomas variables, incluyendo fiebre y fatiga.
- 7 Aterosclerosis:** inflamación arterial con acumulación de placas de colesterol, principal causa de enfermedades cardiovasculares, responsable del 31% de las muertes mundiales.
- 8 Accidente Cerebro Vascular (ACV):** interrupción del flujo sanguíneo al cerebro, con síntomas como debilidad, dificultad del habla y dolor de cabeza intenso. Es la segunda causa principal de muerte, que representa alrededor del 11% del número total de muertes en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).



Para mantener una buena salud vascular, adopta hábitos saludables, practica ejercicios físicos con regularidad, mantén un peso equilibrado, evita permanecer largos períodos en la misma posición, no consumas alcohol, cigarrillos y otras drogas, controla el colesterol y sigue una dieta rica en fibra, frutas y verduras.  
**¡Cuida tu cuerpo y vive mejor!**