



### **El corazón envejece mejor en las mujeres que en los hombres**

#### **El músculo cardíaco masculino aumenta su volumen, lo que incrementa el riesgo de falla cardíaca.**

El músculo que rodea el ventrículo izquierdo del corazón masculino tiende a hacerse más grande y denso con el paso del tiempo, mientras que el de las mujeres mantiene su tamaño, e incluso se encoge. En otras palabras, ambos envejecen de forma distinta.

Esta es la principal conclusión de un estudio de investigadores de la universidad estadounidense Johns Hopkins, cuyas conclusiones fueron publicadas en la edición de octubre de la revista Radiology.

Este trabajo tenía como objetivo evaluar esta área del corazón y los cambios que sufría en relación con la edad, mediante la observación de cerca de 3.000 hombres y mujeres, entre los 54 y 94 años de edad, durante una década.

Haciendo uso de resonancias magnéticas, los autores del estudio se propusieron identificar los cambios longitudinales en la estructura y la función del ventrículo izquierdo en estas personas, que estaban libres de enfermedad cardiovascular clínica al inicio de la investigación.

Para empezar, hay que decir que para ambos géneros el volumen de sangre del corazón al momento de iniciar la contracción (es decir, en periodo de relajación) disminuyó -9,8 y -13,3 mililitros por década, respectivamente, así como la cantidad de sangre que expulsa el ventrículo en cada contracción. “La masa del ventrículo izquierdo aumentó en los hombres y se redujo ligeramente en las mujeres (8 y -1,6 gramos por década, respectivamente)”, determinó el análisis.

Citado por la publicación Muy interesante, John Eng, uno de los autores de la investigación, explicó que “un músculo más voluminoso y un ventrículo más pequeño predicen un alto riesgo de fallo cardíaco relacionado con la edad”.

Adicional a esto, la investigación refirió que el cambio en la masa del ventrículo izquierdo se asocia negativamente con hipertensión y con los niveles de colesterol.

De acuerdo con el cardiólogo Gabriel Robledo, en las mujeres hay factores de protección que no tienen los hombres, entre ellos los estrógenos, que confieren un riesgo menor de



## Sala de Prensa

falla cardiaca hasta llegar a la menopausia; en esta etapa, explica el especialista, ellas pierden esta protección, lo cual eleva su vulnerabilidad en esta materia.

Así mismo, en la etapa de embarazo las mujeres cuentan con un factor de protección adicional, pues “durante la gestación el corazón tiene que trabajar más fuerte, con mayor estrés, y esto se puede comparar con el ejercicio, el cual es un factor protector de este órgano”, explicó el cardiólogo.

### Qué lo enferma

Existen factores que aceleran el envejecimiento del corazón e influyen en el desarrollo temprano de males cardiovasculares. Entre ellos se cuentan el sedentarismo, la mala alimentación y el consumo de cigarrillo, a lo que se suman enfermedades como la hipertensión, la diabetes, los niveles elevados de colesterol y algunos factores genéticos.

“En este proceso de envejecimiento se producen cambios en las células del corazón, las cuales van disminuyendo (entre los 30 y los 70 años el corazón pierde el 35 por ciento de su masa muscular), pero aumentan de tamaño, cambian de forma y se van endureciendo, lo cual causa fibrosis”, explicó Robledo.

Debido a la diferencia del comportamiento del corazón entre hombres y mujeres, demostrada en el estudio, la personalización de los tratamientos según el género de cada paciente es algo necesario para lograr un proceso exitoso.

En este sentido, Robledo expresa que en el hombre la mayor causa de falla cardiaca se da por enfermedad coronaria, mientras que en la mujer se presenta en mayor edad con antecedentes de hipertensión arterial y diabetes.

“Se debe tratar en forma individual cada persona debido a factores inherentes al género, como la menopausia y cambios hormonales que se presentan en la mujer; lo cual no se da en el hombre”, sostuvo el especialista.

### Cuide su corazón

De acuerdo con estadísticas de la Organización Mundial de la Salud, el 80 por ciento de los infartos del miocardio y los accidentes cerebrovasculares prematuros se pueden prevenir con la adopción de hábitos saludables.



**Universidad del Valle**

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



## Sala de Prensa

Entre los más importantes se cuentan el no consumo de cigarrillo, seguir una dieta balanceada (rica en verduras, frutas y fibra y baja en sal, grasas saturadas y azúcares) y practicar actividad física de manera regular.

También es fundamental someterse a chequeos regulares, particularmente cuando hay antecedentes familiares de problemas cardiacos, con el fin de evaluar la salud del corazón o detectar y controlar enfermedades como la diabetes, que lo afectan.

Enfermedades que matan

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de defunción en todo el planeta. Según sus estadísticas, “de aquí al 2030 casi 23,6 millones de personas morirán por alguna enfermedad cardiovascular, principalmente por cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. Se prevé que estas enfermedades sigan siendo la principal causa de muerte”.

Diana Martínez Cardona

Redactor EL TIEMPO

Diario El Tiempo 13 de Enero de 2016, Página 1 Sección Debes hacer.