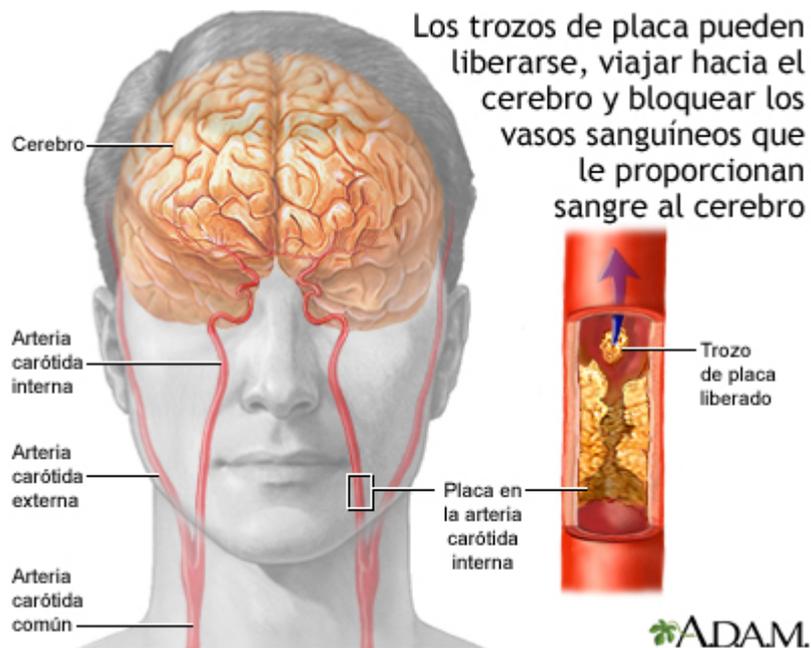


ENFERMEDAD DE LAS ARTERIAS CARÓTIDAS

Al igual que el corazón, las células del cerebro necesitan un constante suministro de sangre rica en oxígeno. Las arterias carótidas se encargan de suministrar sangre al cerebro, extendiéndose desde la aorta (el vaso sanguíneo principal que se origina en el corazón) hasta el cerebro.

Las carótidas, como cualquier otra arteria del cuerpo, pueden estrecharse parcialmente o por completo. El material graso que se deposita en las arterias se llama ateroma. Con el tiempo el ateroma se acumula, formando placas y estrechando la arteria (=estenosis). Un accidente cerebrovascular se produce cuando las arterias carótidas se obstruyen y el cerebro no recibe suficiente oxígeno.



La enfermedad de las arterias carótidas aumenta el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular de tres maneras:

- La acumulación de placas puede estrechar significativamente las arterias carótidas.
- Un coágulo sanguíneo puede atascarse en una arteria carótida estrechada por placas.
- La placa puede desprenderse de las arterias carótidas y obstruir una arteria más pequeña en el cerebro (arteria cerebral).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

El riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular aumenta con la edad, y es más común en hombres que en mujeres. El accidente cerebrovascular es una de las primeras causas de muerte y una de las principales causas de discapacidad entre la población adulta.

Causas

Los factores de riesgo de la enfermedad de las arterias carótidas son similares a los de la enfermedad de las arterias coronarias:

- Niveles elevados de lipoproteínas de baja densidad (colesterol malo) y triglicéridos en la sangre.
- Presión arterial alta.
- Diabetes.
- Tabaquismo.
- Antecedentes familiares de enfermedad arterial coronaria.
- Obesidad.
- Sedentarismo.

Síntomas

Aunque no hay síntomas específicos de enfermedad de las arterias carótidas, los síntomas de advertencia de un accidente cerebrovascular son una buena manera de determinar si existe una obstrucción en las arterias carótidas. Los ataques isquémicos transitorios (AIT) son uno de los síntomas de advertencia más importantes de un posible accidente cerebrovascular en el futuro cercano. Los AIT son episodios transitorios de dolor de cabeza, mareo, hormigueo, entumecimiento, vista nublada, confusión o parálisis que pueden durar unos pocos minutos o hasta un par de horas.

Los siguientes son otros indicios y síntomas de una obstrucción en una arteria carótida:

- Debilidad o parálisis del brazo, la pierna o el rostro, de un lado del cuerpo.
- Entumecimiento u hormigueo en el brazo, la pierna o el rostro, de un lado del cuerpo.
- Dificultad para tragar.
- Pérdida de la vista o vista nublada en un ojo.
- Mareo, confusión, desmayo o coma.
- Dolor de cabeza intenso y repentino de origen desconocido.

Tratamiento

Además de tratar la aterosclerosis u otros trastornos subyacentes, podrían ser necesarios cambios en el estilo de vida, medicamentos, intervenciones transcatóter o intervenciones quirúrgicas para contrarrestar los efectos de la enfermedad de las arterias carótidas y reducir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Prevención

La medida más importante para evitar la aparición de ateromas y su progresión a enfermedades vasculares más graves es la prevención. Se recomienda:

- Una dieta rica en vegetales y frutas, con bajo contenido en colesterol. Es importante:
 - Reducir el consumo de carne roja y lácteos (excepto desnatados).
 - Evitar las comidas que contengan ácidos grasos trans (como la margarina y los aceites vegetales parcialmente hidrogenados).
 - Reducir la ingesta de huevos, principalmente la yema, ya que un consumo elevado de yemas de huevo puede producir aterosclerosis.
 - Una dieta vegetariana combinada con ejercicio y una reducción en los niveles de estrés ha demostrado reducir la incidencia de aterosclerosis.
 - Reducir el consumo de sal.
 - Limitar el consumo de alcohol.
- Mantener un peso saludable.
- Realizar ejercicio físico de forma regular.
- Evitar la hipertensión.
- Controlar eficazmente la glucemia y evitar que aparezca diabetes.
- Evitar el tabaquismo.

Complementos alimenticios

Además de un estilo de vida saludable existen diversos **suplementos alimenticios** que pueden ayudar a controlar la progresión de esta enfermedad.

HeartMax® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- **Ácidos Grasos Omega-3:** El aceite de pescado, rico en ácidos grasos omega-3, EPA y DHA, se ha asociado a la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Reduce el colesterol LDL, los triglicéridos y la tensión sanguínea.
- **L-Carnitina:** Previene la producción de metabolitos tóxicos de los ácidos grasos. Mejora la utilización de los ácidos grasos y aumenta la energía. Reduce los triglicéridos y el colesterol y aumenta el HDL (colesterol bueno).
- **Coenzima Q10:** Trabaja junto con la L-Carnitina en la combustión de las grasas, como aporte de energía.
- **Ajo:** El ajo produce varios efectos que en conjunto reducen el riesgo de aterosclerosis: Puede mejorar el perfil del colesterol, puede disminuir levemente los niveles de presión arterial, así como proteger contra los radicales libres y reducir la tendencia de la sangre a coagularse.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Homocisteína Complex (HealthAid): El ácido fólico, junto con otros componentes del grupo de vitaminas B (B12 y B6), neutraliza la homocisteína. La homocisteína es uno de los factores de riesgo de la aterosclerosis y su disminución puede prevenir la aparición de infartos de miocardio.

Vitamina C 1.000 mg +Bioflavonoides (HealthAid): Constituye un buen antioxidante, reduce el nivel de colesterol e impide el bloqueo de las arterias. Se recomienda combinarla con bioflavonoides porque estos aumentan su capacidad antioxidante y ayudan a conservar las paredes de las arterias en buen estado.

Fibra de cáscara de Psyllium (HealthAid): Es una fuente excelente de fibra soluble que puede reducir el riesgo de cardiopatías disminuyendo el colesterol LDL y el colesterol total en sangre.

Aceite de semilla de linaza 1.000 mg (HealthAid): El aceite de linaza (fuente de ALA, ácidos grasos omega 3) es una buena alternativa al aceite de pescado. La riqueza en ALA y otros ácidos grasos insaturados de las semillas de lino ayudan a prevenir la aterosclerosis y disminuir el colesterol.

Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid): Fluidifica la sangre, previene la formación de trombos y reduce la tensión arterial.