# **Anatomía del corazón**

El corazón pesa entre 200 a 425 gramos y es un poco más grande que una mano cerrada. Al final de una vida larga, el corazón de una persona puede haber latido (es decir, haberse dilatado y contraído) más de 3.500 millones de veces. Cada día, el corazón medio late 100.000 veces, bombeando aproximadamente 2.000 galones (7.571 litros) de sangre.



El corazón se encuentra entre los pulmones en el centro del pecho, detrás y levemente a la izquierda del esternón. Una membrana de dos capas, denominada «pericardio» envuelve el corazón como una bolsa. La capa externa del pericardio rodea el nacimiento de los principales vasos sanguíneos del corazón y está unida a la espina dorsal, al diafragma y a otras partes del cuerpo por medio de ligamentos. La capa interna del pericardio está unida al músculo cardíaco. Una capa de líquido separa las dos capas de la membrana, permitiendo que el corazón se mueva al latir a la vez que permanece unido al cuerpo.

El corazón tiene cuatro cavidades. Las cavidades superiores se denominan «aurícula izquierda» y «aurícula derecha» y las cavidades inferiores se denominan «ventrículo izquierdo» y «ventrículo derecho». Una pared muscular denominada «tabique» separa las aurículas izquierda y derecha y los ventrículos izquierdo y derecho. El ventrículo izquierdo es la cavidad más grande y fuerte del corazón. Las paredes del ventrículo izquierdo tienen un grosor de sólo media pulgada (poco más de un centímetro), pero tienen la fuerza suficiente para impeler la sangre a través de la válvula aórtica hacia el resto del cuerpo.

#### Las válvulas cardíacas

Las válvulas que controlan el flujo de la sangre por el corazón son cuatro:

* La válvula tricúspide controla el flujo sanguíneo entre la aurícula derecha y el ventrículo derecho.

#### La válvula pulmonar controla el flujo sanguíneo del ventrículo derecho a las arterias pulmonares, las cuales transportan la sangre a los pulmones para oxigenarla.

* La válvula mitral permite que la sangre rica en oxígeno proveniente de los pulmones pase de la aurícula izquierda al ventrículo izquierdo.
* La válvula aórtica permite que la sangre rica en oxígeno pase del ventrículo izquierdo a la aorta, la arteria más grande del cuerpo, la cual transporta la sangre al resto del organismo.

#### El aparato circulatorio

El corazón y el aparato circulatorio componen el aparato cardiovascular. El corazón actúa como una bomba que impulsa [la sangre](https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/la-sangre/) hacia los órganos, tejidos y células del organismo. La sangre suministra oxígeno y nutrientes a cada célula y recoge el dióxido de carbono y las sustancias de desecho producidas por esas células. La sangre es transportada desde el corazón al resto del cuerpo por medio de una red compleja de arterias, arteriolas y capilares y regresa al corazón por las vénulas y venas. Si se unieran todos los vasos de esta extensa red y se colocaran en línea recta, cubrirían una distancia de 60.000 millas (más de 96.500 kilómetros), lo suficiente como para circundar la tierra más de dos veces.

Enfermedad cardiovascular

Otros nombres: Cardiopatía

Afección cardíaca que se manifiesta mediante vasos sanguíneos enfermos, problemas estructurales y coágulos sanguíneos.

**TIPOS MÁS COMUNES**

Insufiencia cardiaca

Imposibilidad de bombear correctamente

[Enfermedad coronaria](https://www.google.com/search?client=ms-android-motorola-rev2&v=11.21.9.21.arm64&hl=es-US&cds=0&sxsrf=ALeKk03jaPhx5BUtrs9k1tACmOK1h3grIA:1596637879731&q=Enfermedad+coronaria&stick=H4sIAAAAAAAAAONgFuLUz9U3MMo2yyhQ4gAxDYsNcx8xOnILvPxxT1jKYtKak9cYjbi4gjPyy13zSjJLKoVUuNigLCkuHim4Jg0GKS4uOI9nFxNHfllqUVlmavkiVhHXvLTUotzUlMQUheT8ovy8xKLMRAA0JoSmfQAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjr1J_No4TrAhWgF7kGHesrBwoQ0EAwAnoECAQQBA)

[Lesión o enfermedad en los principales vasos sanguíneos del corazón.](https://www.google.com/search?client=ms-android-motorola-rev2&v=11.21.9.21.arm64&hl=es-US&cds=0&sxsrf=ALeKk03jaPhx5BUtrs9k1tACmOK1h3grIA:1596637879731&q=Enfermedad+coronaria&stick=H4sIAAAAAAAAAONgFuLUz9U3MMo2yyhQ4gAxDYsNcx8xOnILvPxxT1jKYtKak9cYjbi4gjPyy13zSjJLKoVUuNigLCkuHim4Jg0GKS4uOI9nFxNHfllqUVlmavkiVhHXvLTUotzUlMQUheT8ovy8xKLMRAA0JoSmfQAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjr1J_No4TrAhWgF7kGHesrBwoQ0EAwAnoECAQQBA)

[Hipertensión arterial](https://www.google.com/search?client=ms-android-motorola-rev2&v=11.21.9.21.arm64&hl=es-US&cds=0&sxsrf=ALeKk03jaPhx5BUtrs9k1tACmOK1h3grIA:1596637879731&q=Hipertensi%C3%B3n+arterial&stick=H4sIAAAAAAAAAONgFuLUz9U3MMo2yyhQ4gAxsy1NMx4xOnILvPxxT1jKYtKak9cYjbi4gjPyy13zSjJLKoVUuNigLCkuHim4Jg0GKS4uOI9nFxNHfllqUVlmavkiVjGPzILUopLUvOLMw5vzFBKBzKLMxBwAKFayUX8AAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjr1J_No4TrAhWgF7kGHesrBwoQ0EAwAnoECAQQBQ)

[Afección en la que la presión de la sangre hacia las paredes de la arteria es demasiado alta.](https://www.google.com/search?client=ms-android-motorola-rev2&v=11.21.9.21.arm64&hl=es-US&cds=0&sxsrf=ALeKk03jaPhx5BUtrs9k1tACmOK1h3grIA:1596637879731&q=Hipertensi%C3%B3n+arterial&stick=H4sIAAAAAAAAAONgFuLUz9U3MMo2yyhQ4gAxsy1NMx4xOnILvPxxT1jKYtKak9cYjbi4gjPyy13zSjJLKoVUuNigLCkuHim4Jg0GKS4uOI9nFxNHfllqUVlmavkiVjGPzILUopLUvOLMw5vzFBKBzKLMxBwAKFayUX8AAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjr1J_No4TrAhWgF7kGHesrBwoQ0EAwAnoECAQQBQ)

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que **afectan tanto al sistema circulatorio, como al corazón**. Entre ellas se encuentran la enfermedad coronaria, la enfermedad cardiaca, insuficiencia cardíaca, la [**hipertensión arterial**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial.html), el [**infarto de miocardio**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/infarto-miocardio.html.html).

Su etiología es multifactorial y compleja, interviniendo tanto factores ambientales como genéticos. Estos factores de riesgo suelen presentarse asociados entre sí, potenciando el riesgo cardiovascular.

Las manifestaciones clínicas de los factores de riesgo cardiovascular variarán dependiendo del tipo de factor de riesgo.

## Tipos

En la actualidad los factores de riesgo cardiovascular se pueden dividir en dos tipos:

### **No modificables**

#### **Edad**

A medida que una persona va envejeciendo, su corazón también lo hará. Por este motivo, las **personas de edad avanzada son las principales víctimas de la mayor parte de las cardiopatías**.

De hecho, la incidencia de la [**insuficiencia cardiaca**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/insuficiencia-cardiaca.html) se duplica a partir de los 40-45 años,

#### **Sexo**

Los **hombres tienen más riesgo** de tener una patología cardiovascular que las mujeres. Los expertos atribuyen esto a que las [**hormonas**](https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/diccionario/hormonas.html)**femeninas** ejercen un efecto protector. De hecho, con la [**menopausia**](https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/diccionario/menopausia.html) se produce un aumento del índice de las enfermedades de corazón en la mujer.

#### **Herencia genética**

En los últimos años los especialistas han observado que existe cierta concentración de patologías cardiovasculares en algunas familias, por lo que se considera que podría existir un indicio de causa genética.

### **Modificables**

#### **Hipertensión arterial**

La hipertensión arterial es una enfermedad caracterizada por un incremento de las cifras de [**presión arterial**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial/2015/08/07/tension-arterial-necesitas-88696.html) por encima de 140/90 mmHg y considerada uno de los principales problemas de salud pública en los países desarrollados.

Los individuos con una tensión arterial entre 130/80 y 139/89 tienen el doble de riesgo de desarrollar hipertensión arterial que los individuos con valores menores.

La hipertensión es una enfermedad asintomática y fácil de detectar, sin embargo, cursa con complicaciones graves y letales si no se trata a tiempo. En el 90 por ciento de los casos la causa es desconocida por lo cual se le ha denominado 'hipertensión arterial esencial', la cual presenta una fuerte influencia hereditaria. Asimismo, en la 'hipertensión arterial secundaria', existen causas directamente responsables de la elevación de las cifras tensionales. Esta forma de hipertensión puede servir de alerta para localizar enfermedades más graves.

#### **Colesterol**

El **colesterol**  es uno de los factores de riesgo más importantes ya que, **si sus niveles se elevan pueden producir**[**hipercolesterolemia**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipercolesterolemia.html). De hecho, las personas con niveles de colesterol en sangre de 240 mg/dl tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto que las que tienen cifras de 200.

Otro motivo importante es que cuando las células son incapaces de absorber todo el colesterol, éste se puede adherir a las paredes de las arterias facilitando el estrechamiento y la formación de la ateroesclerosis.

#### **Diabetes**

Las personas que tienen [**diabetes**](https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/diabetes.html) tienen **mayor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular**, por lo que la prevención de esta patología es clave.

Los motivos son que la [**glucosa**](https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/glucosa.html) puede elevarse en la sangre, deteriorar los vasos sanguíneos y acelerar la ateroesclerosis. Además, la diabetes también aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como las enfermedades cerebrovasculares.

#### **Tabaquismo**

Es el factor de riesgo más importante puesto que **la incidencia de las patologías cardiovasculares en fumadores es tres veces mayor que en el resto de las personas**. Desde la Fundación Española del Corazón señalan que la posibilidad de padecer una enfermedad del corazón es proporcional a la cantidad de cigarrillos fumados al día y al número de años en los que mantiene el tabaquismo.

#### **Ausencia de ejercicio físico**

Los cambios de estilo de vida en las sociedades occidentales han propiciado que el **sedentarismo** aumente en la población general pese a que se ha relacionado el estilo de vida sedentario con la mortalidad cardiovascular.

Las personas que no realizan ninguna actividad física tienen más riesgo de tener hipertensión, ateroesclerosis y enfermedades respiratorias.

#### **Obesidad**

La obesidad interviene en el desarrollo de muchas patologías. En el caso de las enfermedades cardiovasculares, si la grasa se acumula en el abdomen afectará más riesgo cardiovascular.



La posibilidad de padecer una enfermedad del corazón es proporcional a la cantidad de cigarrillos fumados al día.

Existen algunas personas que tienen mayor riesgo de tener una afección cardiaca. Para distinguir unas de otras, **los especialistas valorarán el riesgo cardiovascular en personas que tienen más de 40 años** y presentan alguno o varios de los factores de riesgo cardiovascular que se han descrito.

En el diagnóstico deberá incluir la medición y el registro de los siguientes datos clínicos:

* Historial familiar de enfermedades cardiovasculares.
* Edad.
* Género.
* Etnia.
* Consumo de tabaco.
* Perfil lipídico en ayunas.
* Glucemia en ayunas.
* Índice de masa corporal.
* Perímetro abdominal.
* Si la persona tiene diabetes deberá anotar la fecha de diagnóstico y determinar la hemoglobina glucosilada, la presencia de albuminuria y la creatinina sérica.

Dependiendo del riesgo de enfermedad cardiovascular que haya, se realizará un tratamiento u otro, pero se pueden establecer unas condiciones generales:

* Mejorar los hábitos de dieta.
* Realizar más actividad física.
* Medidas generales contra el sobrepeso y la obesidad.
* Evitar el tabaco.