

¿CÓMO ENVEJECE NUESTRO SISTEMA CARDIOVASCULAR?



El envejecimiento es un fenómeno multifactorial, que afecta todos los niveles de organización biológica, desde las moléculas hasta los sistemas fisiológicos, para entender de una manera más simple mencionaremos que:

La edad cronológica es la suma de años que han transcurrido desde el nacimiento y la edad biológica es la que tienen los sistemas, tejidos y células de un organismo en relación a sistemas, tejidos y células "normales" (edad aparente).

Los médicos y personal enfocados al área de la salud está familiarizado con las enfermedades más comunes y prevalentes que se presentan en la población geriátrica a nivel del sistema cardiovascular, pero pocos conocen los cambios fisiológicos normales asociados con su envejecimiento, es decir los cambios fisiológicos normales que se presentan de acuerdo a la edad de la persona, los cuales pueden determinar la presencia o ausencia de síntomas, su nivel funcional y el resultado de exámenes diagnósticos aparentemente anormales.

Si bien durante el reposo el adulto mayor logra desarrollar unos mecanismos adaptativos a nivel cardiovascular que le permiten funcionar de manera adecuada, éstos pueden entrar en falla cuando se ven sometidos a situaciones de estrés, tales como durante un ejercicio físico extenuante o en caso de enfermedad aguda, eventos en los cuales se pone a prueba la reserva funcional.



Entre los cambios estructurales a nivel cardiaco se tienen:

- Las grandes arterias se engruesan y pueden llegar a dilatarse o elongarse.
- Mayor probabilidad de desarrollar aterosclerosis.
- Disminución en el número de miocitos (fibras musculares) y en las células del sistema de conducción cardiaca, desarrollo de fibrosis.
- Mayor probabilidad de los efectos hemodinámicos que pueden originar hipotensión o hipertensión.

Durante el reposo el sistema cardiovascular es capaz de desarrollar mecanismos adaptativos eficientes, pero en situaciones de estrés como el ejercicio, los adultos mayores deben utilizar al máximo la fuerza de contracción la cual aumentará a medida que el corazón es llenado con mayor volumen de sangre y ello es consecuencia directa del efecto que tiene el incremento de carga sobre la fibra muscular para mantener el gasto cardiaco. Por lo que hay que estar atentos a los cambios estructurales y funcionales asociados con el envejecimiento cardiovascular.



¿Qué consecuencias tienen estos cambios?

- Menor bombeo del corazón pudiendo producirse un fallo en la circulación.
- Estrechamiento y rigidez de los vasos sanguíneos que conlleva a una menor llegada de oxígeno y otros nutrientes a los tejidos cuando se necesita la máxima capacidad.
 - Menor capacidad de recuperación ante el estrés.
 - Insuficiencia cardiaca: la pérdida de fuerza contráctil del corazón provoca que ante una situación que requiera gran esfuerzo no podrá adaptarse.
 - La menor afluencia de oxígeno a los tejidos del organismo provoca que las personas mayores suelen fatigarse antes y con mayor intensidad al realizar actividades físicas.
- Arterioesclerosis.
- Dificultades en la capacidad del sistema para distribuir la sangre por las células del cuerpo.
- Aumento del tamaño del corazón por la acumulación progresiva de grasa. Especialmente en las mujeres tras la menopausia.

El funcionamiento del sistema cardiovascular tiene una importante influencia sobre los sentimientos de bienestar e identidad de los individuos. La eficiencia del sistema cardiovascular es esencial para la vida.

Cómo podemos alargar el proceso de envejecimiento cardiaco:

- Mejorar nuestra calidad de vida a través de la alimentación baja en grasa.
- Realizar actividad física y recreativa que ayuden a mejorar nuestro estado de ánimo.
- Revisiones periódicas que incluyan estudios de laboratorio y de valoración cardiaca.

Referencias:

<http://www.vejezyvida.com/envejecimiento%C2%BFque-cambios-se-producen-en-el-sistema-cardiovascular/>

<http://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-prevencion-cardiovascular-el-adulto-mayor-S0716864012703747>

<https://scc.org.co/revista.cfm?do=verarticulo&id=430>



Realizado por:

Dra. María de la Luz Pérez Cardiel

Contacto:

Dr. Mario A. Roque Linares | Gerente Gestión Médica

+52.55.5387.6000 | e. 6532 | mario.roque@aon.com | aon.com.mx