



**La mayoría de las cardiopatías congénitas pueden ser detectadas de manera temprana, lo que favorece el diagnóstico y tratamiento oportuno.**

Las enfermedades cardiovasculares más comunes en niños son las llamadas cardiopatías congénitas. Se consideran como el defecto de nacimiento más común, ya que afectan entre 8 y 10 de cada 1.000 recién nacidos. Dicho grupo de enfermedades se caracteriza por la presencia de alteraciones causadas por defectos en la formación del corazón durante el período embrionario en el embarazo. Sin embargo, la mayoría de ellas son detectables mediante la ecografía obstétrica, que permite al médico observar, por ejemplo, eventuales anomalías en el tamaño o posición de las distintas cámaras del corazón o en el desarrollo de éste.

“Existen ciertos factores que favorecen su aparición, como antecedentes familiares de cardiopatías congénitas; alteraciones cromosómicas, como el síndrome de Down; antecedentes maternos de diabetes, alcoholismo, lupus o rubéola durante el embarazo, así como la ingesta de drogas o algunos fármacos en la gestación”, explica el doctor Carlos Fernández, Presidente de la fundación SOCHICAR.

En esos casos, lo recomendable es la evaluación temprana durante los primeros días del nacimiento por parte de equipos especializados. “En nuestro país es frecuente que los recién nacidos sean sometidos, antes del alta, al método de screening neona-

## Claves de la salud cardiovascular en niños: prevención y hábitos saludables

tal, el cual permite tamizar a los pacientes que requieren de estudios más profundos. En el caso de enfermedades congénitas, con el diagnóstico y la detección oportuna, es posible efectuar un tratamiento adecuado antes que sobrevengan complicaciones multisistémicas que pueden llevar al fallecimiento”, agrega el Dr. Fernández.

Ello, porque entre el 25 al 40% de los defectos cardíacos que se detectan en los recién nacidos son congénitos críticos, es decir, requieren cirugía u otras intervenciones en el primer año de vida para sobrevivir. Por esto, los controles efectuados por los profesionales de la salud en este grupo etario son muy importantes.

“Gracias a los significativos avances en el tratamiento médico y quirúrgico de las cardiopatías congénitas, se espera que el 85 % de los bebés sobrevivan hasta la adultez, por lo que estas patologías se consideran una enfermedad crónica en lugar de una terminal”, afirma.

**Hábitos de vida saludable**  
Hoy se sabe que las enfermedades cardiovasculares de los adultos tienen su origen en etapas tempranas de la vida, razón por la cual es

imprescindible prevenir el desarrollo de los factores de riesgo de los padres. ¿Cuáles? La hipertensión, diabetes mellitus tipo 2 y obesidad.

De esta manera, se debe apuntar el esfuerzo a evitar la aparición de dichos factores en los hijos, mediante la promoción de hábitos de vida saludable. Ello, porque el estilo de vida actual -una alta tasa de sedentarismo, exceso de tiempo en pantallas y estrés- y la alimentación no saludable influyen en el mayor riesgo cardiovascular.

“Algo que puede parecer simple, como realizar algún tipo de ejercicio, puede tener un importante efecto preventivo a nivel cardiovascular, ya que el sedentarismo se considera la “puerta de entrada” a la obesidad y ésta, a su vez, se asocia con otras enfermedades como la hipertensión arterial. Además, la niñez es la época ideal para la formación de los hábitos, por lo que se recomienda adoptar una alimentación saludable, basada por ejemplo en dietas mediterráneas y pobre en alimentos procesados”, advierte el profesional.

¿Cómo identificar proble-

mas cardíacos en nuestros hijos?

Durante los primeros meses de vida, los signos de sospecha de cardiopatía congénita son: falta de ascenso de peso y dificultad para alimentarse al pecho, ya que el niño respira más rápido y tiene que hacer pausas en la lactancia. Otra señal es la coloración azulada en los labios.

Siempre en los controles pediátricos se buscan signos anormales en el examen físico, como alteraciones de los pulsos arteriales o la aparición de “soplos”, que son ruidos anormales en el corazón. Cuando los niños son más grandes y ya se encuentran en etapa escolar, hay que estar atentos a la presencia de dolor opresivo en el pecho, relacionado con la actividad física; o si éste se asocia con súbitas pérdidas de conocimiento y desmayos.

Por último, es recomendable consultar a un especialista si los padres tienen antecedentes cardiovasculares de enfermedad, como patologías del miocardio. También si el menor presenta obesidad moderada o severa o si ha sido pesquisado con cifras de presión arterial elevada.