



[PREVENIR ES CLAVE]

Detección y diagnóstico temprano es fundamental para evitar graves consecuencias

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud, un 36% de los chilenos tiene hipertensión arterial, cifras por sobre el promedio mundial (33%). **Por: Rodrigo M. Ancamil**

Las enfermedades cardiovasculares son de alta prevalencia en nuestro país, por lo que asumir un estilo de vida saludable, diagnosticar a tiempo y tratar las condiciones agravantes como hipertensión, diabetes, obesidad y sedentarismo es fundamental para evitar consecuencias mayores.

La hipertensión es uno de los factores que generan gran preocupación, en especial por lo silenciosa de esta patología que tiene

una alta prevalencia en el país. "En la actualidad la hipertensión arterial está presente en más del 30% de la población adulta, y en el grupo mayor de 65 años, tres de cada cuatro individuos la padece", explica el doctor Alejandro Martínez, cardiólogo y ex presidente de la Fundación de la Sociedad Chilena de Cardiología.

La hipertensión, ante la ausencia de síntomas en muchas personas, incluso con niveles de gran

severidad, provoca que se retarde el diagnóstico oportuno y el tratamiento que se debe seguir. En esa línea, la severidad es progresiva, y la exageran el aumento de peso y el estrés, presentes con frecuencia durante algunos periodos del año.

Ante esta problemática, es clave prestar atención a los síntomas y las señales que entrega el cuerpo y el organismo para detectar la presencia de enfermedades cardiovasculares, ya que sus consecuencias pueden conducir rápidamente a la muerte como en el caso de los infartos, una de las patologías cardiovasculares más comunes.

Otras enfermedad común son los accidentes cerebrovasculares o ACV, una lesión provocada en el cerebro como consecuencia de la interrupción de la irrigación sanguínea. "El ACV se presenta en dos formas: el isquémico y el hemorrágico. El primero, el más común

y menos letal, ocurre cuando una arteria del cerebro se obstruye, interrumpiendo el flujo sanguíneo. En tanto, el hemorrágico, aunque menos frecuente, provoca más muertes y se produce cuando un vaso sanguíneo se rompe, causando sangrado dentro del cerebro", explica Katherine Pincheira, académica Carrera de Enfermería, UDLA, Sede Concepción.

La docente señala que identificar los síntomas de los ACV es fundamental para actuar oportunamente, por lo que es importante prestar atención cuando se presenta la pérdida súbita de fuerza en un brazo o en una mitad del cuerpo, parálisis facial, dificultad para hablar y dolor de cabeza intenso, sin causa aparente. Una o más de estas señales indican que se debe acudir al centro de atención de urgencias más cercano. "Es importante también conocer los factores de riesgo asociados a esta

"En el caso de la categoría cardiovascular, MI Salcobrand cubre la mayoría de las patologías cardiovasculares con mayor prevalencia en el país, donde los clientes al utilizar el código en cada compra y en cualquier canal de venta de Salcobrand, tendrán descuentos progresivos que parten con un 20% en la segunda unidad, 30% en la tercera y 40% desde la 4ta a la 12va unidad. Y un 10% adicional pagando con SBPAY Visa".

CLAUDIA CARMONA, GERENTE COMERCIAL FARMA SALCOBRAND.

patología, entre ellos, tener la presión arterial elevada, diabetes, colesterol alto, tabaquismo, obesidad, sedentarismo, antecedentes familiares, y pertenecer al sexo masculino. Sin embargo, tener claro estos indicadores no es suficiente, ya que es esencial adoptar medidas preventivas efectivas, agrega Pincheira.

En esta línea, es necesario mantener bajo control las enfermedades cardiovasculares. Una alimentación saludable, reducida en sal y grasas, y rica en frutas y verduras, junto con una adecuada hidratación, puede hacer una gran diferencia. Además, practicar actividad física regular, evitar el exceso de peso, y moderar el consumo de alcohol, son medidas positivas a considerar.

Insuficiencia cardiaca

Definida como la pérdida de la capacidad del corazón para expeler la cantidad de sangre que supla los requerimientos metabólicos del organismo, la insuficiencia cardiaca se produce por deterioro del músculo cardíaco o por un ritmo no acorde con las necesidades fisiológicas.

Así lo explica el Dr. Roberto Aspée, especialista en Cardiología y director médico de Clínica Colonial, quien señala que entre los síntomas de esta enfermedad se encuentra la falta de aire en un esfuerzo habitual o en reposo en fases avanzadas, seguida de la falta de fuerzas para realizar tareas, hinchazón de pies y aumento de la frecuencia urinaria nocturna, principalmente.

En cuanto a su tratamiento el profesional indica que "comprende un manejo dietético pobre en sal, y en fases avanzadas la restricción de agua y líquidos. A la vez, se debe considerar el cuidado con los antiinflamatorios de uso habitual. En lo farmacológico, vasodilatadores y diuréticos, además de bloqueadores de la respuesta adrenérgica".

Entre las medidas preventivas el director médico de Clínica Colonial destaca la detección y tratamiento precoz de la hipertensión arterial, y la prevención del desarrollo de la arteriosclerosis coronaria que lleven a propiciar infartos agudos o un estado crónico de pobre circulación coronaria.

Equipamiento médico

Los dispositivos médicos son claves para detectar y tratar de manera rápida las enfermedades cardiovasculares, lo que ayuda a extender y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Desde la Asociación Gremial de Dispositivos Médicos de Chile (ADIMECH), sostiene que existen diversos exámenes que posibilitan la identificación precoz de estas enfermedades, como el holter de arritmia, el holter de presión arterial, el electrocardiograma, la cateterización cardíaca, la tomografía computarizada del corazón, la resonancia magnética cardíaca y la radiografía de tórax, entre otros.

Los dispositivos médicos utilizados para tratar enfermedades y padecimientos cardiovasculares pueden implantarse en el cuerpo de los pacientes o utilizarse afuera, dependiendo de su condición y gravedad. Entre ellos destacan los desfibriladores externos automáticos (DEA); catéteres de ablación cardíaca; dispositivos angioplásticos cardiovasculares; marcapasos; desfibriladores cardioversores implantables (DCI); stents, entre otros.

EFFECTOS DE LOS CIGARROS ELECTRÓNICOS

Los cigarrillos electrónicos, también conocidos como vaporizadores o e-cigarrillos, se han vuelto cada vez más populares en los últimos años. Aunque prometen ser una alternativa menos nociva que el tabaquismo tradicional, tiene diversos efectos nocivos. "Uno sus principales problemas es la presencia de sustancias químicas dañinas en los líquidos utilizados.

Aunque se afirma que estos fluidos son menos perjudiciales que el humo del tabaco, contienen nicotina, propilenglicol, glicerina y otros aditivos que pueden dañar los pulmones y el sistema cardiovascular", explica Samuel Gutiérrez director Carrera de Kinesiología Universidad de Las Américas Sede Concepción.

Además, la nicotina de estos aparatos es altamente adic-

tiva, pudiendo llevar a una dependencia similar a la del tabaco, principalmente por las altas concentraciones que pueden llegar a tener.

