

Ciencia&Sociedad

Agosto

es el Mes del Corazón por la importancia vital del órgano e incidencia de las enfermedades que le afectan como primera causa de muerte en todo el mundo.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE A NIVEL GLOBAL

Promoción, prevención y pesquisa: pilares para cuidar al corazón y la vida

Es un órgano vital, también la protección y el abordaje del riesgo e impacto de graves afecciones crónicas como hipertensión o agudas como el infarto. Porque alto porcentaje de víctimas podrían evitarse con autocuidado y consulta oportuna.

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Cuidar la salud cardíaca es cuidar la vida, por eso es vital aumentar las condiciones que protejan de graves problemas patológicos y también cada minuto cuando se trata de atender una afección tanto crónica como aguda que se presente.

Es el mensaje, consciencia y acción que se busca transmitir cada agosto como Mes del Corazón en el mundo, con foco en la educación para la promoción de la salud y prevención del desarrollo e impacto de las enfermedades cardiovasculares (ECV), primera causa de muerte a nivel global junto al cáncer y en Chile ocupa un tercio de la carga total de fallecimientos tanto de mujeres como de hombres, y una de las más incidentes y mortales afecciones es el infarto agudo al miocardio.

Y es que alto porcentaje de enfermedad y de víctimas fatales podrían evitarse de la mano de autocuidado, responsabilidad y pesquisa tanto de factores de riesgo como de síntomas de alerta de ECV, materia que abordan en su integralidad y desde sus especialidades el cardiólogo Pablo López, jefe de la Unidad de Hospitalizados CR Cardiovascular del Hospital Clínico Regional Guillermo Grant Benavente y especialista en Clínica Biobío; junto a la urgencióloga Aliosha Sáez, jefa de la Unidad de Urgencia de Clínica Biobío.

En el horizonte de la reducción de riesgos y la prevención es que el doctor López releva que es esencial que las personas se sensibilicen, sean proactivas y accedan a "realizar evaluaciones cardiovasculares de forma preventiva, y a buscar activamente los factores de riesgo para poder anticiparse y controlarlos precozmente".



FOTO: /CC

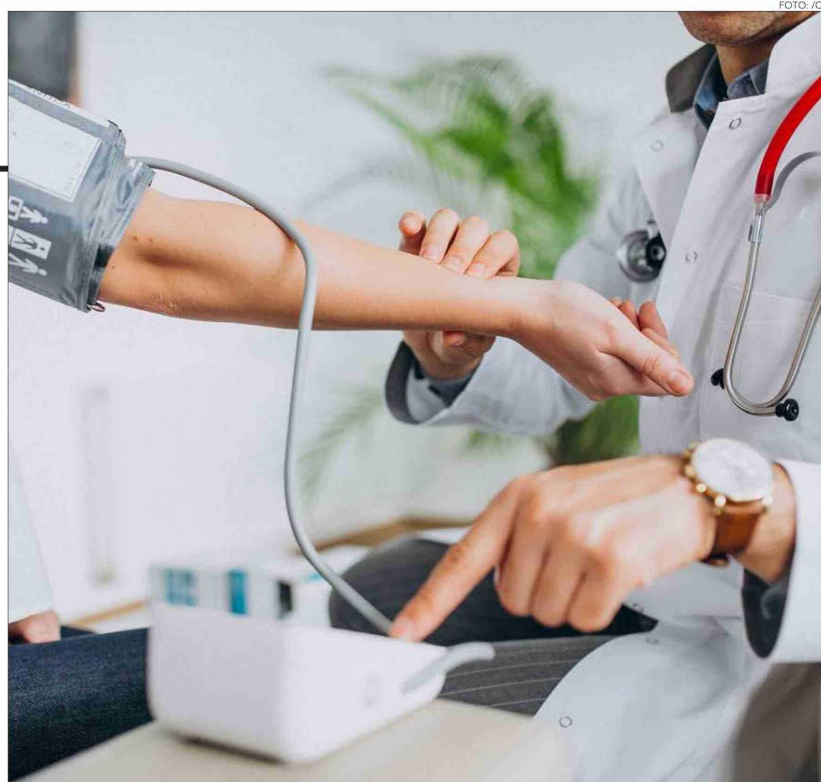
También es crucial conocer las señales de alerta para reconocer un emergente evento cardíaco: "síntomas que es importante reconocer como de gravedad y consultar en un servicio de urgencia, especialmente en personas de alto riesgo", advierte la doctora Sáez.

Reconocer el infarto

Por la emergencia e incidencia del ataque al corazón es clave ahondar en sus características, unas más conocidas que otras y pueden hacer la diferencia en la alarma y acción.

El cardiólogo explica que sínto-

mas clásicos del infarto agudo al miocardio, y motivo de consulta urgente, son dolor en el pecho de tipo opresivo que se irradia normalmente hacia el brazo izquierdo, también hacia la mandíbula, espalda y hasta mandíbula. También podría haber palpitaciones, pulso



LA CONSULTA OPORTUNA es clave para prevenir o pesquisar ECV, y también detectar eventos como infartos.

irregular, dificultad para respirar, dolor abdominal a nivel de la boca del estómago, mareos, náuseas, sudoración y compromiso de conciencia.

Las evidencias muestran que el ataque al corazón se produce de repente y el dolor suele durar más de 20 minutos, pero síntomas pueden tener distintas intensidades entre personas y tender a desaparecer con reposo o medicamentos. Y se ha descrito que hay signos que podrían notarse horas y hasta días antes.

En este sentido, López manifiesta que "si las personas presentan disminución de la capacidad de hacer ejercicio o la capacidad funcional, la que puede asociarse a dificultad respiratoria o disnea, siempre es mejor una consulta".

Desde allí la urgençióloga afirma que síntomas de infarto de miocardio no son iguales en hombres y mujeres, ni en toda condición etaria y patológica, pudiendo complejizar su detección y abordaje que siempre es vital.

"En varones el cuadro clínico es más clásico. Sin embargo, las mujeres como también adultos mayores y personas diabéticas pueden ser más oligosintomáticos o tener menos síntomas. Por ejemplo, la mujer simplemente puede tener un dolor abdominal en la boca del estómago, mareos y náuseas o dificultad respiratoria", resalta.

Es así que se deben valorar especialmente estos síntomas, menos clásicos y más inespecíficos, tanto

por pacientes como profesionales de centros asistenciales para un diagnóstico oportuno que puede salvar vidas. "Nuestra intensidad de sospechas tiene que ser más alta frente a las mujeres y ampliar nuestro espectro de síntomas a otros más atípicos", enfatiza.

Esta intensa sospecha también aplica a una potencial similitud y confusión entre sintomatología del ataque cardíaco con otros cuadros como crisis de pánico o de ansiedad. "Son diagnósticos de exclusión, claramente lo más importante es diagnosticar que no sea infarto. Por lo tanto, frente a algún síntoma se debe consultar a un servicio de urgencia", sostiene la especialista.

La consulta debe ser al centro de urgencia más cercano para una revisión por un equipo médico que determine sospecha diagnóstica y permita actuar según ello, sea de atención primaria, hospital o clínica.

Promover y prevenir

Un infarto al corazón aparece a cualquier momento y persona, pero hay quienes tienen más o menos probabilidades. Ahí se puede y debe actuar.

El cardiólogo Pablo López resalta que hay factores de riesgo cardiovascular modificables y que no. No se puede cambiar el paso del tiempo y edad que aumenta el riesgo, ni los antecedentes familiares de ECV ni haber presentado un evento. Sí se pueden evitar o intervenir y controlar hábitos y

condiciones determinantes para dañar o beneficiar la salud, sobre lo que enfatiza lo nocivo del sedentarismo, alimentación no saludable, obesidad, diabetes, dislipidemias, hipertensión arterial, tabaquismo, y hasta higiene bucal o del sueño.

Grave es que "muchas de estas condiciones tienen alta prevalencia". Más de 74% de la población chilena tiene sobrepeso u obesidad, hay alta carga de diabetes e hipertensión, en un marco de predominancia de hábitos nocivos precoces y riesgos precoces versus el pasado: "Se observa un aumento progresivo en los niveles de obesidad a corta edad y con ello las enfermedades. Se ha visto, por ejemplo, a más personas jóvenes que presentan infartos agudos al miocardio", advierte.

Ante ello releva la importancia de ser consciente la realidad socio-sanitaria e individual, acudir a chequeos y ser proactivo del autocuidado para evitar o controlar factores de riesgos y aumentar los protectores.

"El principal desafío es cambiar el enfoque y no sólo hacer prevención de enfermedades, sino también insistir en la promoción de la salud, de una vida saludable, de hacer más ejercicios, lo que en cierta forma constituye una especie de ahorro para la salud cardiovascular", cierra.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl

