

PREVENCIÓN DEL INFARTO DE MIOCARDIO

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en las sociedades occidentales y aunque muchos pacientes logran superarlas gracias a los actuales avances científicos en diagnóstico y tratamiento, un gran porcentaje de ellos pasan a ser enfermos crónicos que requerirán cuidados socio-sanitarios por años.

La realidad epidemiológica de América Latina nos muestra que la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular sigue siendo elevada, asimismo el análisis de la mortalidad indica que la reciente disminución de las enfermedades cardiovasculares observados en los países desarrollados no son tan favorables en América Latina y el Caribe, existiendo una considerable variabilidad entre los países y los grupos de edad.

Esta verdadera epidemia se encuentra en vías de expansión en el mundo, ya que se asocia a las costumbres de vida modernas, que se extienden a zonas más deprimidas del mundo. Se estima que la enfermedad coronaria será la primera causa de muerte en todo el mundo en el 2025.

¿Qué es un infarto de miocardio? Es la muerte de células del músculo cardíaco como consecuencia de la falta de irrigación sanguínea por la obstrucción de una arteria coronaria. Esto significa que las células musculares que normalmente se contraen para mantener la función de bomba impulsora son reemplazadas por una cicatriz, perdiendo el corazón parte de su fuerza. A pesar del tratamiento médico, las consecuencias de un infarto de miocardio son la incapacidad física y la mortalidad.

Por todo esto la prevención cardiovascular apunta a generar cambios en el estilo de vida de la población, a través de la educación, para identificar y modificar los factores de riesgo implicados en la aparición de la enfermedad aterosclerótica.

¿Qué son los factores de riesgo? Son las condiciones que favorecen la aparición de aterosclerosis y por consiguiente la obstrucción arterial.

Podemos clasificarlos en tres grupos:

- 1- los que no se pueden modificar (no modificables)
- 2- Los que se pueden evitar (erradicables)
- 3- Los controlables (no se pueden eliminar, pero son controlables con el tratamiento)

1 Los no modificables son : tener antecedentes familiares de primer grado (padres,hermanos) con enfermedad cardiovascular prematura, la edad (cuanto más edad más riesgo) y el sexo (más frecuente en el sexo masculino)

2 Los erradicables; tabaquismo(fumador activo o pasivo), sedentarismo, nutrición inadecuada(alta ingesta de grasas, hidratos de carbono y sal).

3 Los controlables: Hipertensión arterial, alteraciones de la glucemia (diabetes), alteraciones de los lípidos (Colesterol total y LDL elevado, Colesterol HDL disminuido, Triglicéridos elevados), Sobrepeso u obesidad abdominal, Síndrome metabólico.

Que puedo hacer para evitar un infarto de miocardio?

Controlar TODOS ESTOS FACTORES DE RIESGO

La dieta sana, la actividad física regular y el abandono del consumo de tabaco son fundamentales.

Consuma una dieta sana y equilibrada, abundantes frutas y verduras, cereales integrales, carnes magras, pescado y legumbres. Poca sal y azúcar.

Haga ejercicio regularmente: al menos 30 minutos diarios de actividad física ayudan a mantener el sistema cardiovascular en forma. Al menos 60 minutos casi todos los días ayudan a mantener un peso normal.

Evite el consumo de tabaco, daña gravemente la salud, independientemente de cómo se consuma(cigarrillos, pipa o tabaco para mascar) La exposición pasiva al humo de tabaco también es peligrosa.

Controle su tensión arterial, la hipertensión arterial puede ser asintomática.

Controle su glucemia, su exceso en sangre (diabetes) aumenta el riesgo de infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

Controle sus lípidos en sangre, el aumento de colesterol en la sangre incrementa el riesgo de infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares

Consulte regularmente a su médico de cabecera.

Dr. Alberto Cardone
Jefe del Servicio de Cardiología