

Tema del artículo: Conoce tu riesgo de infarto y prevenlo.

5 aspectos que debes considerar.

Fecha de envío: 2 de agosto, 2021

Fecha de publicación: 10 de agosto, 2021- INCAR./11 de agosto FUNSALUD

## **Para juntos una mejor calidad de vida disfrutar, nuestra salud cardiovascular y prevenir un infarto debemos cuidar**

### Sumario

En el marco de las actividades del Día Mundial del corazón es la ocasión para fortalecer nuestra salud cardiovascular y tomar acciones para prevenir un infarto. Todos podemos conocer el riesgo de infarto y trabajar juntos para prevenirlo y disfrutar de una mejor calidad de vida.

## **Antecedentes**

Atender una buena salud cardiovascular puede salvar vidas y ayudarnos a disfrutar de más años con calidad de vida.

Aún en estos tiempos de pandemia, las enfermedades del corazón continúan siendo la principal causa de muerte a nivel nacional. Esto de acuerdo con datos recientes del INEGI [1] que en el periodo de enero a agosto de 2020, se registran 141 mil 873 defunciones; es decir el 20.8 por ciento.

Las defunciones por COVID-19 ocupan la segunda causa de muerte con 108 mil 658 casos, seguidos por la diabetes mellitus, que ocupa el tercer lugar con 99,733 casos.

En el mundo el escenario es similar, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por enfermedades no transmisibles (17,9 millones cada año); seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1.6 millones) [2].

A diferencia con la enfermedad infecciosa de COVID-19 eventualmente las cifras retrocederán como sucede con las epidemias infecciosas. Pero las relacionadas a las enfermedades cardiovasculares, permanecen.

Lo que pone en riesgo el avance para cumplir con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, en lo que se refiere a la reducción de las muertes prematuras por enfermedades no transmisibles en un 33% para 2030.

## **Factores de riesgo**

Entre los factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares se encuentran [3] los de conducta que podemos modificar como:

- Consumo de tabaco;
- Alimentación poco saludable;
- Consumo nocivo de alcohol y,
- Inactividad física.

Así mismo podemos referir los factores fisiológicos (metabólicos) como:

- Presión arterial elevada y,
- Niveles elevados de colesterol y de glucosa en sangre

## Acciones para mejorar nuestra salud cardiovascular y prevenir un infarto

Si establecemos un compromiso constante con nuestra salud, siempre podemos hacer un cambio positivo para cuidar nuestro corazón y trabajando juntos por el de los seres queridos. Entre las acciones que podemos considerar, están:

- Alimentación saludable;
- Actividad física suficiente;
- Evitar consumo del tabaco;
- Evitar consumo de alcohol y,
- Controlar el estrés.

## Alimentación saludable

Además de ayudar a prevenir el infarto agudo de miocardio y el ataque cerebrovascular, una alimentación saludable es una importante pieza en el manejo y control de la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad.

Pero, para impulsar eficazmente el valor de una alimentación adecuada, es importante destacar lo que refiere la Organización Panamericana de la Salud (OPS) [4] quien reconoce que cada persona tiene necesidades diferentes, y nos informa acerca de los elementos básicos que debe incluir una alimentación saludable para un adulto:

1. Variedad de alimentos
  1. Una amplia gama de frutas, verduras, legumbres (por ejemplo, lentejas, frijoles) y nueces.
  2. Granos integrales, como maíz, mijo, avena, trigo, arroz integral sin procesar, y tubérculos o raíces con almidón como la papa, el ñame, el taro o la yuca.
  3. Alimentos de origen animal (por ejemplo, carne, pescado, huevos y leche).
2. Al menos 5 porciones de verduras y frutas al día.
  1. Una porción es equivalente, por ejemplo, a una sola naranja, manzana, mango, un plátano o banana o 3 cucharadas de verduras cocidas. (Las papas, patatas, yuca u otros tubérculos con almidón o raíces no cuentan como una de estas porciones.)
3. Menos de 5 g de sal, lo cual equivale aproximadamente a una cucharadita.
  1. Esto incluye la sal agregada al cocinar o comer, así como la sal contenida en los alimentos procesados o el pan.
4. Consumo diario total de energía proveniente de las grasas (ácidos grasos) menor del 30% o las grasas no saturadas son preferibles a las grasas saturadas (recuadro 1) o menos del 10% de la ingesta total de energía debe provenir de grasas saturadas.
  1. Las grasas *trans* no son parte de una alimentación saludable y deben evitarse.
5. Ingesta total de energía diaria proveniente de azúcares libres menor al 10 por ciento. [5]
  1. Lo anterior equivale a 50 g (aproximadamente 12 cucharaditas) para una persona con peso corporal normal.
  2. Para obtener beneficios adicionales para la salud, lo ideal es un consumo total de energía proveniente de azúcares libres menor al 5 por ciento.

## **Actividad física suficiente**

La práctica regular y adecuada de actividad física ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, infarto agudo de miocardio, ataque cerebrovascular, diabetes, varios tipos de cáncer (incluido el de mama y colon) y la depresión. La actividad física contribuye también al control de peso y de la diabetes, mejora los valores de presión arterial, así como los niveles de colesterol y otros lípidos en sangre. [6]

Por lo que la OPS [7] propone a los adultos realizar:

- Por lo menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana buscando un aumento progresivo en la frecuencia cardíaca o respiratoria resultante de realizar actividades como, caminar a paso ligero, subir escaleras, bailar, llevar a cabo tareas de jardinería o domésticas, o
- Al menos 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana incluida la jardinería vigorosa, correr, montar en bicicleta, nadar o practicar algún deporte, o
- Una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa, o
- Actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana, las cuales deben involucrar los principales grupos musculares.

## **Evitar consumo del tabaco**

De acuerdo con cifras de la OMS [8] el tabaco causa 8 millones de muertes cada año. Cuando este año se publicaron datos que indicaban que los fumadores tienen más probabilidades, que los no fumadores, de presentar un cuadro grave de COVID-19, millones de fumadores quisieron dejar el tabaco.

Los beneficios de dejar de fumar son casi inmediatos:

- 20 minutos disminuye la frecuencia cardíaca;
- 12 horas, las concentraciones de monóxido de carbono en la sangre vuelven a la normalidad;
- Entre la segunda semana y los 3 meses, la circulación y la función pulmonar mejoran.

Existen más de 100 razones para dejarlo, pero en lo que respecta a la salud cardiovascular, la OMS, señala [8]:

- Unos pocos cigarrillos al día, fumar ocasionalmente o estar expuesto al humo de tabaco ajeno aumentan el riesgo de cardiopatías.
- Los fumadores tienen hasta el doble de riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y el cuádruple de sufrir cardiopatías.
- El humo del tabaco daña las arterias coronarias y favorece la formación de placas de ateroma y coágulos, que restringen el flujo sanguíneo y pueden provocar infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.
- El consumo de nicotina y de productos de tabaco aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

## **Evitar consumo de alcohol**

El consumo nocivo de alcohol lesiona el miocardio, aumenta el riesgo de ataque cerebrovascular y puede causar arritmias cardíacas.

También puede haber un mayor riesgo en aquellos bebedores leves o moderados que tienen episodios de consumo excesivo, intenso e irregular.

Su consumo:

- Aumenta de la presión arterial;
- Disminución en la efectividad de los medicamentos;
- Aumento en los efectos secundarios relacionados con la toma de medicamentos;
- Desnutrición y,
- Aumento de peso. Aporta muchas calorías sin valor nutritivo alguno, lo cual dificulta el control de peso corporal, lo cual confirma que reducir el consumo de alcohol es importante.

## Estrés

De acuerdo con *Medlineplus* [8], demasiado estrés también puede ser malo para nuestro corazón, ya que puede dañarlo de varias maneras:

- Aumenta la presión arterial;
- Aumenta la inflamación en su cuerpo;
- Puede aumentar el colesterol y los triglicéridos en la sangre y,
- En extremo puede hacer que tu corazón palpite fuera de ritmo.

Por lo que se recomienda:

- Practicar ejercicios de relajación o meditación;
- Pasar tiempo al aire libre en la naturaleza;
- Hacer ejercicio regular;
- Sentarse en silencio y concentrarse en tu respiración durante 10 minutos cada día;
- Pasar tiempo con amigos y,
- Destinar tiempo todos los días para las actividades que reducen el estrés

## En conclusión

Al cuidar nuestra salud cardiovascular trabajando juntos pacientes, familiares y médicos en prevenir un infarto podremos mejorar nuestra calidad de vida. Está en nuestras acciones y, en el uso adecuado de las tecnologías, el disminuir la mortalidad por infarto agudo al miocardio.

## Apps para cuidar tu corazón

**Te invitamos a descargar la app CUIDA TU CORAZÓN que te ayudará a mejorar tu salud cardiovascular y prevenir infartos con un estilo de vida saludable y activo.**

**CUIDA TU CORAZÓN:** <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.s789.iammxpublico>  
<https://apps.apple.com/mx/app/cuida-tu-coraz%C3%B3n/id1542852432>

La app **IAMMX** es una herramienta que ayuda a los médicos de primer contacto en la interpretación de electrocardiogramas y además les permite mantener una comunicación directa con los cardiólogos. Con ello, disminuye el tiempo de atención a pacientes.

**IAMMX:** <https://play.google.com/store/apps/details?id=mx.iam.dev.inc>  
<https://apps.apple.com/mx/app/iam-mx/id1455374311>

### Referencias

1. INEGI; CARACTERÍSTICAS DE LAS DEFUNCIONES REGISTRADAS EN MÉXICO DURANTE ENERO A AGOSTO DE 2020; Publicado al 27 de enero de 2021; Consultado el 7 de julio de 2021; Disponible en el URL [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/DefuncionesRegistradas2020\\_Pnles.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/DefuncionesRegistradas2020_Pnles.pdf)
2. OMS; Enfermedades no transmisibles, datos y cifras; Publicado 13 de abril de 2021; Consultado el 7 de julio de 2021; Disponible en el URL <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
3. Organización Panamericana de la Salud; HEARTS Paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria de salud. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes; Pagina 8; Publicado el 4 de mayo de 2019; Consultado el 7 de julio de 2021; OPS/NMH/19-001; Disponible en el URI <https://iris.paho.org/handle/10665.2/50805>
4. Organización Panamericana de la Salud; HEARTS Paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria de salud. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes; Pagina 9; Publicado el 4 de mayo de 2019; Consultado el 7 de julio de 2021; OPS/NMH/19-001; Disponible en el URI <https://iris.paho.org/handle/10665.2/50805>
5. Organización Mundial de la Salud; Guideline: sugars intake for adults and children; Página 1; Publicado en 2015; consultado el 29 de julio de 2021; Disponible en el URL [http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars\\_intake/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)
6. Organización Mundial de la Salud; 10 facts on physical activity; 2017; Consultado el 27 de julio de 2021; Disponible en el URL [http://www.who.int/features/factfiles/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/en/)
7. Organización Panamericana de la Salud; HEARTS Paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria de salud. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes; Pagina 11; Publicado el 4 de mayo de 2019; Consultado el 29 de julio de 2021; OPS/NMH/19-001; Disponible en el URI <https://iris.paho.org/handle/10665.2/50805>
8. Organización Mundial de la Salud; Más de 100 razones para dejar de fumar; Publicado 31 de mayo de 2021; Consultado el 7 de julio de 2021; Disponible en el URL <https://www.paho.org/es/mas-100-razones-para-dejar-fumar>
9. Medlineplus; El estrés y su corazón; Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos; Última revisión 1/27/2020; Consultado el 27 de julio de 2021; Disponible en el URL <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000768.htm>