

# ¿El estrés afecta al corazón? ¿Cómo prevenir un ataque? ¿Cómo hacer ejercicio seguro?: entrevista a un cardiólogo

29 septiembre, 2022



Este 29 de septiembre se celebra el **Día Mundial del Corazón** una fecha que tiene el fin de brindar información sobre enfermedades cardiovasculares y a su vez ofrecer estrategias de prevención.

Desde el año 2000, todos los 29 de septiembre se celebra esta fecha proclamada por la Federación Mundial del Corazón (World Heart Federation -WHF) con el apoyo de la Organización Mundial

de la Salud (OMS) y la UNESCO. Es una estrategia para dar a conocer, de forma masiva, las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento, de manera tal de reducir un 25% la mortalidad prematura por enfermedades cardiovasculares para 2025.

*Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo, más que el cáncer,* las enfermedades respiratorias y la diabetes. Alrededor de 17 millones de personas mueren al año por esta razón, que representa un tercio de la población mundial, concentrada, sobre todo, en los países de menores ingresos.

Por tal motivo, [REDACTED], entrevistó a José Bertín, cardiólogo del Hospital Tagarelli con el objetivo de llevar información que cuide el corazón de los adultos y de los más pequeños.

**-¿Cuáles son las acciones cotidianas que podemos llevar adelante para tener un corazón saludable?**

En cuanto a las acciones cotidianas para tener un corazón saludable son las mismas para tener una buena salud en general. **Debemos hacer actividad física, al menos unos 150 minutos semanales combinando lo aeróbico con fuerza muscular, esa es la mejor prevención cardiovascular.** Una alimentación saludable y equilibrada, evitando el exceso de consumo de sal, alcohol, y tabaquismo.

Debemos hacer una consulta previa con un especialista con un cardiólogo antes de iniciar una actividad física. Todo el mundo puede hacer actividad física, pero para hacerlo de forma segura es mejor consultar, sobre todo para quienes son: hipertensas, obesas, diabéticas, fumadores, deben hacer un control para evitar complicaciones.

**¿Los infartos se pueden prevenir?**

Sí, en esto hacemos hincapié con lo que hablamos al principio,

haciendo una dieta saludable, mediterránea, evitando el exceso del consumo del alcohol, el tabaco y realizando actividad física. Esto es para todas las personas que no tienen factores de riesgos cardiovasculares para prevenir la aparición de estos factores. Si se presentarán factores como-hipertensión arterial, diabetes, obesidad, tabaquismo- debemos mantener un buen control, tomar medicación y teniendo dieta y actividad regular-.

### **-¿Cuáles son las señales de aviso de un ataque al corazón?**

La enfermedad coronaria que mayormente produce los infartos cardiacos puede dar avisos previos y generalmente en personas con factores de riesgos que nombramos previamente pueden tener: dolores de pecho, que se manifiesta como una presión en la parte alta del abdomen, se puede extender hasta el cuello o los brazos, frecuentemente al brazo izquierdo, dura aproximadamente 10 minutos y aparece con el esfuerzo y sede con el reposo. Otro síntoma que puede aparecer es la falta de aire desproporcionada por la fuerza realizada, mareos o sensación de que uno se está por desmallar.

### **-¿Cómo pueden los padres cuidar el corazón de sus hijos?**

En cuanto al cuidado que los padres deben dar al cuidado de sus niños es el mismo que deberían hacer los adultos para prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares. El beneficio de que los niños que no tienen ninguna cardiopatía congénita es poco probable que tengan alguna enfermedad cardiaca. Y así, puede retrasar problemas en la adultez siempre y cuando se lleve una dieta equilibrada, evitando las comidas ultraprocesadas, evitando el consumo de comida chatarra y gaseosas. Debe haber una dieta sana con consumo de verduras y actividad física.

### **-¿Cada cuánto debemos hacernos un chequeo al corazón?**

Si estamos hablando de prevención primaria para evitar riesgos se debería hacer una consulta anual con un clínico, realizando

un chequeo con análisis de sangre y físico completo. En cuanto, a las personas que tienen factores de riesgos, depende el caso particular.

### **-¿Cómo afecta el estrés al corazón?**

El estrés afecta el corazón por que se suma como riesgo para la enfermedad cardiovascular. Es difícil decir cuánto por qué depende de cada tipo de personalidad pero hay que ir evaluando a cada caso, pero en casos generales si podemos decir que el estrés afecta el corazón.