

En el Día Mundial del Corazón, diez consejos para tener una vida más larga, saludable y plena

29 septiembre, 2020



La adopción de estilos de vida saludables y el control de los factores de riesgo permiten reducir de forma muy significativa la incidencia de enfermedades cardiovasculares en la población general.

Desde el año 2000, todos los 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón, fecha proclamada por la Federación Mundial del Corazón con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la UNESCO. Esto se debe a una estrategia para dar a conocer, de forma masiva, las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) como el infarto del miocardio y el accidente cerebrovascular, han cobrado la vida

de 17,3 millones de personas al año en el mundo. Muchas de estas muertes son prematuras ocurriendo antes de los 70 años de edad, lo cual acaba con la vida laboral de muchas personas y también con su vida afectiva y/o familiar. Esto afecta a las personas en edad productiva generalmente.

La mayoría de las ECV pueden prevenirse actuando sobre los factores de riesgo, como el consumo de tabaco, la obesidad, el sedentarismo, la hipertensión arterial, la diabetes, el estrés o el aumento de los lípidos (colesterol).

¿Cómo cuidar el corazón entonces? A continuación diez consejos para tener una vida más larga, saludable y plena.

- **Visitar al médico.** Aquellos pacientes que están sanos o creen estarlo deben consultar al médico una vez por año y controlarse regularmente los niveles de presión arterial, peso, colesterol y glucosa en sangre. El especialista puede ayudar a prevenir o detectar precozmente las enfermedades cardiovasculares y si el corazón está afectado indicará un tratamiento adecuado. “El cardiólogo puede recomendar eventualmente una ergometría, que es un estudio de esfuerzo para ver si aparecen cuestiones ocultas de las coronarias”, detalla Barisani.
- **Cuidado con el colesterol.** El colesterol elevado facilita el desarrollo de arteriosclerosis, es decir placas de ateromas que pueden obstruir las arterias. Se recomienda reducir el consumo de grasas saturadas, que están en las carnes rojas, en los quesos y en los lácteos enteros, y evitar los fiambres, los embutidos, algunos productos de panadería industrial y los ultraprocesados. “En el caso de que los valores del colesterol estén elevados, habrá que utilizar medicación para bajarlos. Hoy la medicación es muy eficaz y tiene pocos efectos adversos”, aclara Barisani.
- **Controlar la glucemia.** Los niveles de glucosa en sangre es otro de los datos que el médico tiene que saber para

conocer el estado del corazón. Si está elevada puede indicar la presencia de diabetes o prediabetes, es decir un factor de riesgo importante para las enfermedades cardiovasculares. Se previene con una dieta que disminuya los azúcares, las harinas y las grasas, y evitando el sobrepeso. También se recomiendan ejercicios aeróbicos.

- **Evitar el sobrepeso.** “El sobrepeso y la obesidad están teniendo valores casi epidémicos en Occidente y nuestro país no es ajeno a eso: afecta a más del 50 por ciento de la población según datos del Ministerio de Salud”, alerta Barisani. El sobrepeso y la obesidad pueden prevenirse promoviendo el consumo de alimentos nutritivos (menos grasas e hidratos de carbono) y el aumento de la actividad física desde la niñez.
- **Controlar la presión arterial.** Otro de los controles claves para prevenir enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares es el de la presión arterial. La elevación de la presión contribuye al desarrollo de arteriosclerosis y complicaciones tales como infarto de miocardio, angina de pecho, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca y problemas renales. La disminución de la ingesta de sal y de alimentos ricos en sodio, beber más agua, controlar el peso corporal, realizar ejercicios aeróbicos y evitar el consumo excesivo de analgésicos, son algunas de las recomendaciones que pueden ayudar a un correcto tratamiento.
- **Dejar de fumar.** “Hoy todo el mundo sabe los daños que produce fumar, por eso es más importante decirle a los pacientes que se puede dejar, que hay métodos validados”, comenta Barisani. Dejando de fumar disminuyen las probabilidades de tener un infarto de miocardio, un ataque cerebral, cáncer y enfermedades respiratorias. Y mejora progresivamente la capacidad física, sexual y cognitiva. “A los dos años de haber dejado de fumar las probabilidades de tener un cáncer,

un infarto o un accidente cerebrovascular bajan al 50 por ciento”, resume el cardiólogo de OSDE.

- **Caminar 150 minutos por semana.** Para combatir todos los factores de riesgo de las enfermedades coronarias se recomienda el ejercicio físico, pues este mejora la circulación, el metabolismo y la sensación de bienestar, además de ayudar a disminuir el sobrepeso, la presión arterial y el estrés. “Quienes no practican ningún deporte o ninguna actividad física deberían caminar 150 minutos por semana. Si caminan 30 por día sería ideal pero igualmente se pueden dividir como se prefiera”, sugiere Barisani.
- **Hacer una dieta saludable.** Así como hacer ejercicio ayuda a cuidar el corazón, una buena alimentación también es importante. ¿Qué es una “buena alimentación”? Por un lado, reducir el consumo de sal, de grasas animales, de alcohol y de los productos de panadería industrial. Y, a la vez, incrementar el consumo de frutas, verduras, legumbres y aceite de oliva. La cantidad recomendada de frutas y verduras a lo largo de un día es de 5 porciones. Y en el almuerzo y la cena, la mitad del plato debería tener verduras.
- **Evitar el estrés.** La tensión emocional tampoco contribuye a la salud del corazón. Las emociones negativas se vinculan a enfermedades cardíacas. Por eso, si sentimos que es nuestro caso, debemos intentar cambiar nuestro ritmo de vida. Aprender a controlar el estrés no significa otra cosa que aprender a vivir modificando nuestros hábitos, nuestras conductas y construyendo una actitud positiva.
- **Si hay dolor de pecho, consultar rápidamente.** Un dolor en el centro del pecho, especialmente si se asocia a molestia en un brazo, en la espalda, en el estómago, en el cuello o en la mandíbula, o a falta de aire, podría tratarse de una afección coronaria. Y aquí el tiempo cuenta: frente a estas señales de alerta lo primero que hay que hacer es llamar a emergencias o concurrir a la

guardia médica sin demora. “Si se trata de un infarto, las posibilidades de abrir la arteria mediante una angioplastia cambian totalmente el futuro de esa persona”, comenta Barisani. De la misma manera hay que actuar si surgen trastornos en el habla, debilidad en un brazo, dificultad para caminar, asimetría facial, dolor de cabeza, desorientación o pérdida repentina de la visión. Podría deberse a un accidente cerebrovascular, que ocurre cuando una arteria cerebral se tapa o se rompe.