

Semifinal y riesgo cardíaco: cardiólogo nos explica cómo cuidar el corazón en el partido y cuándo alertarnos

13 diciembre, 2022



El especialista del Tagarelli brindó importantes consejos. ¡A tomar nota!

[A horas de que la Selección Argentina juegue la semifinal con Croacia en el Estadio Lusail en Qatar 2022,](#) muchos argentinos ya están haciendo planes para ver el partido.

En esta etapa decisiva los corazones por momentos parecen salirse de lugar, los nervios crecen y hasta hay quienes se descomponen de la emoción.

Por tal motivo, José Bertin, médico cardiólogo del Hospital

Tagarelli, nos brinda sugerencias para cuidar el corazón y evitar algún problema cardíaco.

-José, ¿las consultas médicas aumentan en épocas de Mundial?

Las consultas pueden aumentar, sobre todo en servicios de urgencias, en personas que tienen factores de riesgo cardiovascular (HTA, Diabetes, obesidad, dislipidemia, tabaquismo), por el estrés que generan los partidos del mundial.

-¿Qué consejos nos darías para prevenir eventos cardiovasculares durante el partido de Argentina vs Croacia?

A pesar del estrés y la ansiedad que pueden generar los partidos, **no hay que fumar**. Si bien es común juntarse con amigos o familia y compartir alguna comida es importante **evitar comer en exceso** sobre todo alimentos con altos contenidos de sal, harinas y grasas como: picada, asado, etc. También hay que **evitar una ingesta copiosa de alcohol**.

Y no es un dato menor, recomendar hacer **actividad física regular**. **Mantener un adecuado descanso** -idealmente 8 horas- y continuar con la medicación prescrita por su médico. Todos esos detalles no son menores, cuidan el corazón.

-¿En qué momento debemos alertarnos si estamos teniendo un malestar cardiovascular?

Se debe consultar en urgencia ante la presencia de dolor en el pecho tipo opresivo este dolor puede irradiar en el cuello, parte alta del abdomen, ambos brazos, con predominio de brazo izquierdo. Tener en cuenta la falta de aire en reposo o desproporcionada al esfuerzo realizado. Además, en caso de tener una presión alta que no desciende con el reposo (180/100), sobre todo si se acompaña de asimetría en el rostro: se cae el parpado, no se puede sonreír en forma simétrica, debilidad en alguno de los cuatro miembros o dolor de cabeza intenso. Ante cualquiera de estas situaciones

complejas asistir a la guardia lo más pronto posible.