

¿QUE PUEDO HACER POR MI CORAZON?...

Dr. Daniel R. Pichel P.

Cardiólogos Asociados de Panamá

dpichel@cardiologos.com

Se tiene el concepto de que después de llegar a los 40 años, el riesgo de enfermedades cardiovasculares debe ser evaluado constantemente. Aunque es cierto que la prevalencia de la enfermedad aumenta con la edad, las medidas destinadas a prevenir estos problemas son los mismos que deben aplicarse a cualquier edad.

Lo que trataremos hoy, es de enfatizar CUATRO SIMPLES ACCIONES que, no solamente constituyen la clave para prevenir enfermedades cardiovasculares, sino también representan una excelente forma de establecer hábitos saludables para conseguir no solo vivir más sino también vivir mejor.

NO FUMAR: Los daños relacionados al hábito de fumar (medicamento llamado tabaquismo) han sido bien descritos y repetidos muchas veces. La relación del humo del tabaco con el cáncer esta más que demostrada. A nivel pulmonar, de la boca y garganta, la inflamación crónica que el humo produce ocasiona cambios que degeneran en tumores malignos con alta mortalidad. Sin embargo, el cigarrillo se ha relacionado no solo con canceres respiratorios sino también con la presencia de cáncer de estomago, vías urinarias, colon, etc...

Desde el punto de vista cardiovascular, el cigarrillo afecta a las arterias y al corazón de muchas maneras. La nicotina, es un estimulante que aumenta la cantidad de adrenalina que circula en la sangre. Esto ocasiona un aumento de trabajo cardiaco al igual que la elevación de la presión arterial que traen como consecuencia que el músculo del corazón necesite mas oxigeno para funcionar adecuadamente. A nivel de las arterias, el hábito de fumar se ha demostrado que afecta el funcionamiento del endotelio que es la capa de células que esta en contacto con la sangre. Actualmente se sabe que el endotelio constituye un órgano altamente funcional encargado de la dilatación y contracción de las arterias. Estudios realizados con ultrasonido demuestran que después de fumar un solo cigarrillo, la capacidad de dilatación arterial mediada por el endotelio se pierde por aproximadamente seis horas. Esto significa que, fumar un cigarrillo cada seis horas ocasiona un aumento de la rigidez arterial durante todo el día.

Así mismo, los fumadores tienen un aumento en la capacidad de coagulación de la sangre, que es uno de los elementos que determinan que ocurra un Infarto de Miocardio.

PERDER PESO: La Obesidad se define como una enfermedad crónica en que existe un aumento de la masa corporal a expensas de grasa. Suele ser vista como la consecuencia de “glotonería” o de “portarse mal a la hora de comer”. Su incidencia es tan alta que por lo general, se identifica como un problema principalmente estético en lugar de verlo como una enfermedad que requiere de tratamiento médico. Los niveles de obesidad en nuestra sociedad, al igual que en los Estados Unidos y otros países de nuestro continente han llegado a constituir una epidemia que constituye un serio

problema de salud pública. Los individuos obesos se ha demostrado que tienen más enfermedades cardiovasculares al igual que diabetes, hipertensión y lípidos elevados.

Por estas razones, debe comenzar a verse el incremento de peso corporal como una enfermedad que requiere de tratamiento desde las etapas tempranas de la vida con el fin de evitar que en la edad adulta aparezcan las complicaciones ya mencionadas.

Es muy importante tener claro que, no todo el mundo que “se siente gordo” es obeso. La obesidad se cuantifica en forma precisa mediante el cálculo del índice de masa corporal (IMC) por la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso en Kg} / (\text{Talla en metros})^2$$

En base a este cálculo se clasifica como con sobrepeso una persona con IMC entre 25 y 29.9 y como obeso a todo individuo con IMC de 30 o más. Otro aspecto importante a tomar en cuenta es que la grasa acumulada en la región abdominal constituye un mayor riesgo pues se ha demostrado que ésta es metabólicamente mucho más activa y se asocia más a eventos cardiovasculares.

El tratamiento de la obesidad requiere de modificaciones en los hábitos de alimentación y actividad física. Cuando la situación médica lo justifica, puede considerarse el uso de medicamentos los cuales EN TODO MOMENTO deben ser indicados y supervisados por el médico ya que pueden presentarse efectos secundarios importantes que deben ser reconocidos tempranamente.

ACTIVIDAD FÍSICA: Los beneficios del ejercicio han sido demostrados en muchos estudios. Desde su efecto en mejorar la capacidad cardiovascular y pulmonar hasta efectos mucho más directos sobre la prevención de muchas enfermedades, por mencionar algunas: obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes, derrames cerebrales, hipertensión, cáncer, osteoporosis y depresión.

A diferencia de lo que se piensa, no es necesario realizar ejercicio en grandes cantidades para obtener beneficios. Se ha demostrado que cantidades tan pequeñas como movilizarse 30 minutos a lo largo del día, ya representa beneficios en la salud. Sin embargo, la recomendación habitual al paciente consiste en realizar de 20 a 30 minutos de actividad física aeróbica (caminar, trotar, nadar, montar bicicleta o hacer gimnasia) tres a cuatro veces por semana como mínimo.

TOME SUS MEDICINAS: Muchas veces se tiene el concepto de que tomar medicinas es un signo de debilidad o, que al comenzar a tomar medicamentos habrá que seguirlos para siempre. Esto último es hasta cierto punto cierto cuando se habla de enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes o los problemas de colesterol que son crónicos e incurables. El control que se alcance se perderá si los medicamentos se suspenden. Así mismo, debe tenerse claro que tomar medicamentos no es necesariamente un sinónimo de controlar las enfermedades. Es esa la razón por la cual muchas veces es necesario agregar medicamentos para llegar a las metas de tratamiento que han demostrado realmente prevenir enfermedades. Si no se siguen las indicaciones, no se está engañando al médico... se engaña al paciente al mismo tiempo que aumenta los riesgos de desarrollar enfermedades.

Recuerde... si quiere usted hacer algo por su corazón... debe, como mínimo, seguir estos cuatro simples consejos...

1. No fume
2. No engorde
3. Haga ejercicio
4. Siga las indicaciones de su médico

Su corazón se lo agradecerá para siempre...