

Cardiopatías, principal causa de mortalidad en el mundo

SANDRA SONALI OLVERA ARREOLA, FACULTAD DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA/MAGDALENA SIERRA PACHECO, INSTITUTO NACIONAL DE CARDIOLOGÍA

Las enfermedades del corazón (cardiopatías) son la principal causa de mortalidad en todo el mundo. Aproximadamente 18 millones de personas mueren cada año por un padecimiento cardiovascular, principalmente cardiopatías coronarias o eventos cerebrovasculares. De éstos, una tercera parte corresponde a individuos menores de 70 años. En nuestro país, durante 2022 hubo más de 200,000 defunciones relacionadas con problemas cardiacos, de las cuales 107,036 fueron hombres (Inegi).

Dada esta problemática de salud pública, por iniciativa de la Federación Mundial del Corazón (WHF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), a partir del año 2000 se designó el 29 de septiembre como el Día Mundial del Corazón, con el propósito de resaltar la importancia de mantener estilos de vida saludables. En esta fecha, cada año diversas organizaciones, instituciones de salud y comunidades planifican charlas, jornadas y eventos destinados a sensibilizar a la población para el cuidado del corazón.

Como personal de salud y universitarios tenemos el deber de informar a la gente sobre las acciones y medidas para promover la salud cardiovascular, proporcionándole información fundamentada y precisa sobre los factores de riesgo que causan los problemas cardiovasculares y, lo más importante, cómo prevenirlos.

Estilo de vida saludable

Para proteger al corazón se deben adoptar hábitos saludables, empezando por una dieta equilibrada, con el objetivo de controlar el peso, la presión arterial y los niveles de glicemia. Se sugieren los siguientes puntos:

1. Una alimentación rica en frutas y verduras, por ser fuente de vitaminas



• Es importante prevenir problemas cardiovasculares.

y minerales; nueces y semillas de chía, por contener grasas saludables y fibra; productos de granos enteros.

2. En cuanto a las grasas, es preferible consumir aceite de oliva extra virgen, ya que contiene grasas monoinsaturadas beneficiosas para la salud cardiovascular, útiles para reducir los niveles de colesterol malo (colesterol LDL), mejorar la circulación sanguínea y disminuir la presión de la sangre.
4. Son recomendables los lácteos descremados y quesos bajos en grasas.
5. Comer pescado, por ser una fuente de ácidos grasos omega-3; carne magra de aves y huevo; limitar las carnes rojas e incluir fuentes de proteínas de origen vegetal.
7. Los cereales integrales son imprescindibles al ser fuente de fibra que ayudan a regular la presión arterial.

Además, se recomienda la práctica regular de actividad física, ya que el sedentarismo o la falta de ejercicio es uno de los principales factores de riesgo para muerte prematura. Las personas sedentarias tienen entre 20 a 30 % más probabilidad de muerte temprana, en comparación con quienes hacen ejercicio de manera regular. El tabaquismo es otro factor de riesgo que daña seriamente al corazón, debido a las más de 7,000 sustancias tóxicas que contiene el tabaco: nicotina, alquitrán, monóxido de carbono, etc. Además de los efectos en los pulmones y el riesgo de cáncer, el tabaco altera el ritmo (arritmias) y la

frecuencia cardíaca, amén del daño en la capa interna de las arterias, lo que favorece la oclusión por placas de aterosclerosis (grasa) y coágulos. Ningún grado de tabaquismo es “permitido”, inclusive el fumador pasivo tiene el mismo riesgo cardiovascular que el fumador activo. También la ingesta diaria de alcohol, hasta llegar a la intoxicación, es un factor para presentar una enfermedad cardiovascular, ya que lesiona el músculo cardíaco.

Datos de alarma

Es importante reconocer de manera rápida los síntomas de un ataque al corazón para acudir al servicio de urgencias más cercano o llamar al 911. Cuando una persona está sufriendo un infarto, la atención médica temprana ayuda a mejorar la supervivencia y calidad de vida del individuo. Es una carrera contra el tiempo, ya que entre más rápido se reestablezca el flujo sanguíneo al músculo cardíaco, existe mayor probabilidad de salvar la vida. Los signos y síntomas principales son: dolor opresivo en el pecho, que se puede irradiar al brazo izquierdo, mandíbula o espalda; sensación de falta de aire, malestar gástrico con náuseas, vómito y sudoración fría, que suelen ocurrir en reposo o en actividad intensa, aunque puede haber diferencias entre hombres y mujeres. Pero lo más importante es prevenir; tener al menos una consulta al año con el médico, a fin de identificar factores de riesgo y establecer las medidas conducentes. g