

MEDIO: Clarín.com
FECHA: 30 de octubre de 2020
UBICACIÓN: Home Page

https://www.clarin.com/buena-vida/corazon-riesgo-subio-mortalidad-intrahospitalaria-infarto_0_-yubM2e2f.html

10 consejos para cuidarlo

Corazón en riesgo: subió la mortalidad intrahospitalaria por infarto

Entre marzo y septiembre aumentó un 40% respecto del mismo período en 2019, advierten desde el Colegio Argentino de Cardioangiólogos Intervencionistas.

El corazón es uno de los órganos en los que el nuevo coronavirus SARS-CoV-2 puede dejar secuelas una vez superada la infección. Sin embargo, enfermar de Covid-19 no es el único riesgo para la salud cardiovascular. El confinamiento -especialmente de los primeros meses-, el temor a contagios que favoreció la **postergación de controles** en pacientes que requieren seguimiento, el abandono de los tratamientos, la mayor inactividad y una mala alimentación también aumentan los riesgos de complicaciones y mortalidad.

Así lo evidencian las cifras de 30 centros argentinos que participan del relevamiento internacional 'Stent-Save a Life', que muestran que la mortalidad intrahospitalaria en pacientes con infarto agudo de miocardio internados durante la cuarentena (tomando el período que va desde el 20 de marzo hasta el 30 de septiembre de este año) **aumentó un 40%** respecto del mismo período en 2019 (9,8% vs. 7,0%).

"Si bien esta situación fue dramática en los primeros meses y poco a poco comenzó a normalizarse, son **cifras alarmantes** y debemos hacer todo aquello que esté a nuestro alcance para revertirlas. Enfrentamos cuadros severos que, sin lugar a dudas, se producen porque los pacientes llegaron tarde a la consulta aguardando a que se revirtieran sus síntomas, generalmente por temor al contagio por el coronavirus", explicó Diego Grinfeld, presidente del Colegio Argentino de Cardioangiólogos Intervencionistas (CACI).

"Cuanto antes llegue el individuo a la guardia médica, más rápido recibirá atención y, en el caso de necesitar ser sometido a un procedimiento de desobstrucción de la arteria tapada mediante una angioplastia coronaria, que es la intervención por excelencia para los cuadros de infarto, **mayor será el porcentaje de éxito** y menor la afectación coronaria, que mucho tiene que ver con la salud cardiovascular futura del paciente", añadió Daniel Berrocal, ex presidente de la Sociedad Argentina de Cardiología y miembro del CACI.

Las enfermedades cardiovasculares en su conjunto producen casi 100 mil muertes al año (95.676 en 2018, según cifras del Ministerio de Salud), lo que equivale a un promedio de 262 diarias. Se prevé que la pandemia elevará esas cifras: un trabajo de investigadores argentinos publicado en la última edición de la revista Medicina, estimó que entre abril y octubre de este año podrían producirse hasta 10.500 nuevos casos prevenibles de enfermedad cardiovascular y entre **6 mil y 9 mil muertes evitables**.

Como una manera de contribuir con el cuidado de la salud en general y de la salud cardiovascular en particular, desde el CACI elaboraron una serie de recomendaciones para tener en cuenta en esta etapa de la **pandemia**, en la que paulatinamente van flexibilizándose parte de las restricciones, lo que le permitirá a la gente comenzar o retomar algunas actividades saludables y atender ciertos consejos, siempre sin

desatender las medidas de cuidado (uso de barbijo, distancia, higiene de manos y respiratoria). A continuación, las 10 recomendaciones.

Visita médica

La primera y más importante recomendación es visitar al médico de confianza. El sabrá qué estudios solicitar y le dará las pautas para conservar su salud cardiovascular. Los hospitales, consultorios y centros médicos **cumplen con protocolos de cuidado** para minimizar los riesgos de contagio por Covid, lo que los hace lugares seguros para la atención de quienes lo necesitan.

Alimentación saludable

La gran mayoría de las personas subió de peso durante la cuarentena. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para desarrollar un gran número de enfermedades, entre las que se encuentran las cardiovasculares. Por otro lado, la época estival suele crear un mejor escenario para el **consumo de frutas y verduras**, y una ingesta abundante de líquidos. Hay que tratar de evitar porciones desproporcionadas y alimentos ricos en grasas y en sal. Y procurar no agregarle sal a las comidas.

Restricciones al alcohol

Limitar el consumo de alcohol a cantidades razonables y en ocasiones especiales. Y, por supuesto, siempre y cuando no vaya a conducir un vehículo.

No al tabaquismo

El cigarrillo contribuye al desarrollo de numerosas enfermedades, entre ellas las cardiovasculares. Siempre es un buen momento para la cesación tabáquica. No dude en solicitar asistencia profesional calificada para ayudarlo en este propósito.

El cigarrillo es factor de riesgo para múltiples enfermedades. Foto Shutterstock.

Retomar la actividad física

El nuevo estilo de trabajo con un alto componente de aislamiento y virtualidad nos ha confinado en nuestros hogares y nos pasamos gran parte del día sentados sin siquiera hacer el ejercicio mínimo de trasladarnos a nuestros lugares de trabajo. Está demostrado que el individuo sedentario, entre muchas otras complicaciones, **quema menos grasas** (lo que puede hacerlo subir de peso), no usa sus músculos (disminuyendo su fuerza y su masa muscular) y se debilitan sus huesos (perdiendo contenido mineral). En la medida de sus posibilidades, le recomendamos retomar su actividad física, por mínima y espaciada que pueda ser. Escalonadamente, trate de **volver al ritmo pre pandemia**.

Atención a los síntomas

Debe estar atento a síntomas que puedan estar indicando la presentación de un episodio cardiovascular como infarto o accidente cerebrovascular. Entre otros, el infarto se puede manifestar con **dolor en el pecho, brazo o mandíbula, dificultad repentina para respirar y desmayos**; y el ACV con confusión, problemas para hablar o comprender, dificultad visual, dolor de cabeza intenso sin causa conocida, entumecimiento en la cara, brazo o pierna, especialmente si es de un solo lado. Ante la aparición de los síntomas, **no espere** a que puedan llegar a revertirse: pida ayuda a emergencias en forma inmediata.

Manejo del estrés

Las situaciones de confinamiento nos obligaron a todos a rearmar nuestros esquemas habituales, tanto laborales, como familiares y sociales, incluso en muchos casos con una afectación económica importante. Esta alteración sin duda nos provoca un mayor nivel de estrés, comprometiendo nuestro humor, estado de ánimo y nos puede poner

algo irascibles e intolerantes. Trate de controlar su estrés porque está demostrado que es un importante factor de riesgo y un verdadero **desencadenante de episodios cardiovasculares**. Si es necesario, solicite asistencia psicológica que lo ayudará en el manejo de su estrés.

Lavado de manos

Por más obvia que parezca esta recomendación a varios meses de iniciada la pandemia de Covid-19, el lavado de manos constituye la forma más barata, sencilla e importante para prevenir el contagio. Debe hacerse luego de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de haber estado en contacto con superficies expuestas a terceros, como espacios públicos, transportes y productos de los mercados, antes y después de comer o de ir al baño, y antes y después de estar en contacto con una persona enferma. El lavado debe durar entre 40 y 60 segundos, con abundante agua y jabón, abarcar toda la superficie de las manos (dorso, espacio entre los dedos y debajo de las uñas) y luego secarse con un paño limpio o una toalla de un solo uso.

Uso de barbijo

El barbijo o tapabocas nos protege a nosotros y a los demás de una posible transmisión del coronavirus SARS-CoV-2 a través de las microgotas respiratorias que se expulsan al hablar, toser o estornudar. Debe cubrir **por completo boca y nariz**, estar asegurado con lazos o elásticos para las orejas, poseer varias capas de tela (al menos 2) y que a su vez permita respirar sin dificultad. Use y exija el uso del tapaboca en toda situación de exposición comunitaria.

Distanciamiento físico

Consiste en mantener una distancia segura (de al menos 2 metros) con respecto a personas no convivientes. Se recomienda desalentar los encuentros sociales, pero de

existir una reunión, que las interacciones **se desarrollen al aire libre o en espacios bien ventilados**, con tapabocas y máscaras faciales y que no se extiendan en el tiempo más allá de lo estrictamente necesario. Debemos aprender a convivir con el virus tomando todos los recaudos mencionados hasta que llegue la esperada inmunización poblacional.

"La mayoría de las recomendaciones hacen a conductas que **dependen de nosotros mismos**: ya sea relacionadas con la alimentación, la vida activa, consumo de alcohol o tabaco, los cuidados para evitar el contagio, o hasta la visita al médico para atender su salud. No decimos que el cambio de conductas sea sencillo, pero requiere de una actitud y un compromiso personal para que la pandemia y el confinamiento no afecten nuestra salud cardiovascular y nuestro bienestar general", concluyó el cardiólogo intervencionista José A. Álvarez.