

MEDIO: El Chubut.com

FECHA: 30 de octubre de 2020

UBICACIÓN: Home Page

<https://www.elchubut.com.ar/nota/2020-10-30-21-18-0-como-cuidar-el-corazon-durante-la-pandemia>

## Cómo cuidar el corazón durante la pandemia

*Especialistas en cardioangiología intervencionista compartieron varias recomendaciones para cuidar la salud cardiovascular durante y más allá de la pandemia. La mortalidad por infarto en Argentina aumentó un 40 por ciento desde el inicio de la cuarentena hasta el 30 de setiembre.*

Por **REDACCIÓN CHUBUT** | 30/10/2020 21:18

Sin dejar de mantener todos los cuidados necesarios para evitar el contagio de Covid-19, los referentes de distintas especialidades médicas han sido enfáticos en los últimos meses respecto de la importancia de que la cuarentena obligatoria no le impida a la gente la realización de los controles programados o necesarios, ni a mantener sus tratamientos, sobre todo en aquellas enfermedades crónicas que requieren de un seguimiento periódico. Sin embargo, las estadísticas no son alentadoras: en la mayoría de las patologías se ha notado desatención y un aumento de la mortalidad y de la ocurrencia de complicaciones.

**Tal es el caso de la enfermedad cardiovascular, donde según las cifras de 30 centros argentinos que participan del relevamiento internacional 'Stent-Save a Life', se observó 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 setiembre de este año) **aumentó un 40 por ciento 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 el **Dr. 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”, sostuvo por su parte el **Dr. Daniel Berrocal**, expresidente de la Sociedad Argentina de Cardiología y miembro del CACI.

Como una manera de contribuir con el cuidado de la salud en general y de la salud cardiovascular en particular, desde el Colegio Argentino de Cardiólogos Intervencionistas (CACI) elaboraron una serie de recomendaciones para tener en cuenta:

- 1) **Visita al médico:** La primera y más importante recomendación es visitar a su médico de confianza. Él sabrá qué estudios solicitarle y le dará las pautas para conservar su salud cardiovascular.
- 2) **Alimentación saludable:** La gran mayoría de las personas ha subido de peso durante la cuarentena. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para desarrollar un sinnúmero de enfermedades, entre las que se encuentran las cardiovasculares.
- 3) **Restricciones al alcohol:** Limite el consumo de alcohol a cantidades razonables y en ocasiones especiales.
- 4) **No al tabaquismo:** El cigarrillo contribuye al desarrollo de numerosas enfermedades, entre ellas las cardiovasculares. Siempre es un buen momento para la cesación tabáquica.
- 5) **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, no usa sus músculos y se debilitan sus huesos. En la medida de sus posibilidades, le recomendamos retomar su actividad física, por mínima y espaciada que pueda ser. Escalonadamente, trate de volver a su ritmo pre pandemia.
- 6) **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.

7) **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 irascible e intolerante. Trate de controlar su estrés porque está demostrado que es un importante factor de riesgo.