



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

<https://notinor.com/jujuy/pandemia-y-salud-cardiovascular-10-consejos-para-cuidar-el-corazon/>

Home BELLEZA Y SALUD

Pandemia y salud cardiovascular: 10 consejos para cuidar el corazón

30/10/2020

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'¹, 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 septiembre 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**, ex presidente 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 en esta etapa de la pandemia, en la que poco a poco van flexibilizándose parte de las restricciones, lo que le permitirá a la gente comenzar a realizar algunas actividades saludables y atender ciertos consejos. Ellos son:



- 1) **Visita al médico:** La primera y más importante recomendación es visitar a su médico de confianza. El sabrá qué estudios solicitarle 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.
- 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. Por otro lado, la época estival suele crear un mejor escenario para el consumo de frutas y verduras, y una ingesta abundante de líquidos. Trate de evitar porciones desproporcionadas y alimentos ricos en grasas y en sal. Procure no agregarles sal a las comidas.
- 3) **Restricciones al alcohol:** Limite el consumo de alcohol a cantidades razonables y en ocasiones especiales. Y, por supuesto, siempre y cuando no vaya a conducir un vehículo.
- 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. No dude en solicitar asistencia profesional calificada para ayudarlo en este propósito.
- 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 (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 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 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.

8) **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.

9) **Uso de tapaboca:** El tapabocas nos protege a nosotros y a los demás de una posible transmisión del Coronavirus SARS-CoV-2 a través de las micro gotas 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.

10) **Distanciamiento Social:** 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”, agregó por su parte el **Dr. José A. Álvarez**, cardioangiólogo intervencionista miembro del CACI.

Según datos del Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación,^[2] las enfermedades cardiovasculares en su conjunto producen anualmente en la Argentina casi 100 mil muertes (95.676 en 2018), lo que equivale a una cantidad promedio de 262 fallecimientos diarios. Por otro lado, un trabajo de investigadores argentinos publicado en la última edición de la revista Medicina^[3], 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.

“Las enfermedades cardiovasculares constituyen la principal causa de muerte en nuestro país, pero -sin lugar a dudas- modificando conductas y tomando algunas medidas de control específicas, se puede hacer mucho para reducir su incidencia”, concluyó el **Dr. Alejandro Cherro**, ex presidente del CACI.