

MEDIO: Chaco 24 News.com  
FECHA: 30 de octubre de 2020  
UBICACIÓN: Home Page

<https://chaco24news.com.ar/noticias-destacadas/health/salud-cardiovascular-y-pandemia-diez-consejos-para-cuidar-el-corazon.html>

# Salud cardiovascular y pandemia: diez consejos para cuidar el corazón

Especialistas de distintas ramas de la Salud advirtieron que durante la cuarentena impuesta por el desembarco de la COVID-19, la mayoría de las patologías crónicas como las cardiovasculares han registrado desatención y un aumento de la mortalidad. En consecuencia, instaron a tomar las medidas de prevención para evitar contagios de coronavirus sin descuidar otros aspectos importantes.

Según las cifras de 30 centros argentinos que participan del relevamiento internacional 'Stent-Save a Life'<sup>1</sup>, 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% respecto del mismo período en 2019.

“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”, explicó Diego Grinfeld, presidente del Colegio Argentino de Cardioangiólogos Intervencionistas (CACI). Por su parte, Daniel

Berrocal ex presidente de la entidad, recordó que "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".

### Consejos útiles

Como una manera de contribuir con el cuidado de la salud en general y de la salud cardiovascular en particular, el CACI elaboró una serie de recomendaciones para tener en cuenta en esta etapa de la pandemia:

**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.

**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.

**Restricciones al alcohol:** Limitar el consumo de alcohol a cantidades razonables y en ocasiones especiales.

**Evitar el tabaquismo:** El cigarrillo contribuye al desarrollo de numerosas enfermedades, entre ellas las cardiovasculares.

**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).

**Atención a los síntomas:** 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. Está demostrado que es un importante factor de riesgo y un verdadero desencadenante de episodios cardiovasculares.

**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.

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.

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.