

MEDIO: CN DIGITAL.com
FECHA: 28 de octubre de 2020
UBICACIÓN: Home Page

http://www.cndigital.com.ar/noticias/51774_10-consejos-para-cuidar-tu-corazon.html

Pandemia y salud cardiovascular.

10 consejos para cuidar tu corazón.

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

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.