

SEMANA DEL CORAZÓN 2023

Con motivo de la Semana del Corazón, desde Enfermería de la Sociedad Castellano Leonesa de Cardiología nos unimos a esta iniciativa que pretende recordarnos que las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en el mundo, y que la mayoría de esas muertes son evitables si actuamos sobre los factores que pueden desencadenar la enfermedad cardiovascular.

La prevención de la aparición de estos factores de riesgo pasa en primer lugar por conocerlos y reconocerlos, siendo los siguientes:

TABACO

El consumo de tabaco afecta a todo el organismo, pero principalmente a las arterias que irrigan al corazón, así como al cerebro y pulmones. Sabemos que dejar de fumar no es fácil ya que la nicotina tiene un fuerte papel adictivo. Probablemente vas a necesitar ayuda para dejarlo. Tanto en tu Centro de Salud como en el Hospital se te podrá ofrecer esta ayuda.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Tener elevada la tensión arterial obliga al corazón a trabajar más, con lo que con el tiempo se irá debilitando, aumentando la probabilidad de sufrir problemas cardíacos como un infarto, insuficiencia cardíaca o arritmias. Las medidas que nos van a ayudar a controlar la tensión arterial son el abandono del tabaco, suprimir o reducir el consumo de alcohol, hacer una dieta equilibrada y ejercicio, así como controlar el estrés.

DISLIPEMIA

Tanto el colesterol como los triglicéridos son grasas que se encuentran en la sangre y que son fundamentales para la vida. Un exceso de su concentración en la sangre puede ocasionar que se formen unos "grumos" que pueden llegar a taponar las arterias y provocar un infarto. De ahí la necesidad de controlar su concentración en la sangre. Con dieta equilibrada, ejercicio y tratamiento farmacológico se pueden controlar los niveles de colesterol y triglicéridos.

DIABETES

Es una enfermedad por la cual en la sangre hay una concentración elevada de glucosa (azúcar), que perjudica a distintos órganos, entre ellos al corazón y sus arterias. Las medidas fundamentales para controlar los niveles de glucosa en sangre son el ejercicio físico, la dieta y tratamiento farmacológico.

OBESIDAD

Un mayor aporte de calorías de las que se consumen provoca el sobrepeso y la obesidad. Ambas van a unidas a otros factores de riesgo como son la hipertensión arterial, la dislipemia, y la diabetes. La principal medida para reducir el peso es disminuir la entrada de calorías, que se puede conseguir con una dieta equilibrada, reduciendo las raciones y aumentando el ejercicio físico.

SEDENTARISMO

Es la falta de actividad física. Cada persona debe realizar actividad física adecuada a su cuerpo y edad. Si no se ha iniciado, se puede realizar de manera progresiva hasta alcanzar el nivel óptimo de actividad física. Beneficios como el control del peso, de la tensión arterial, de la frecuencia cardiaca, del colesterol y de la diabetes, el aumento de la capacidad pulmonar y la reducción del estrés hacen que merezca la pena ponerse en marcha.

ESTRÉS

Hay situaciones de la vida que nos ponen “nerviosos” y nos pueden hacer sentir en peligro. Son situaciones de estrés, que aumentarán nuestra frecuencia cardiaca, nuestra tensión arterial y la tensión muscular. Podremos controlar este factor de riesgo con ejercicio físico, dieta saludable, ejercicios de respiración y relajación, descansar bien y autocuidado emocional, viendo siempre el lado positivo de la vida.

Resumiendo, dejando de fumar, haciendo una dieta equilibrada y ejercicio, solo con estas tres medidas fundamentales podremos reducir la probabilidad de sufrir un evento cardiaco. Las tres están relacionadas y actúan sobre varios factores de riesgo a la vez.

Si no sabes cómo actuar frente a una o varias de ellas, nosotros te podremos ayudar a resolver tus dudas.

Un saludo



Francisco Alba Saá
Presidente Sección Enfermería
Sociedad Castellano Leonesa de Cardiología