

Mes del Corazón



Agosto es reconocido como el "Mes del Corazón", conmemoración que involucra un conjunto de actividades que busca promover en la población estilos de vida saludables y factores protectores para las enfermedades cardiovasculares.

En Chile, las enfermedades cardiovasculares corresponden a la principal causa de mortalidad, representando cerca de un tercio de todas las muertes del país. A nivel nacional mueren 34 personas por cada 100.000 habitantes por Infarto agudo al miocardio y 31 personas por cada 100.000 habitantes por otras enfermedades hipertensivas.

El 80% de las muertes prematuras por estas enfermedades cardiovasculares, podrían evitarse cambiando nuestros hábitos de alimentación por una dieta más saludable, consumir frutas y verduras, disminuir las grasas saturadas, sodio y abandonar hábitos como el alcohol y el cigarrillo y realizar actividad física constante.

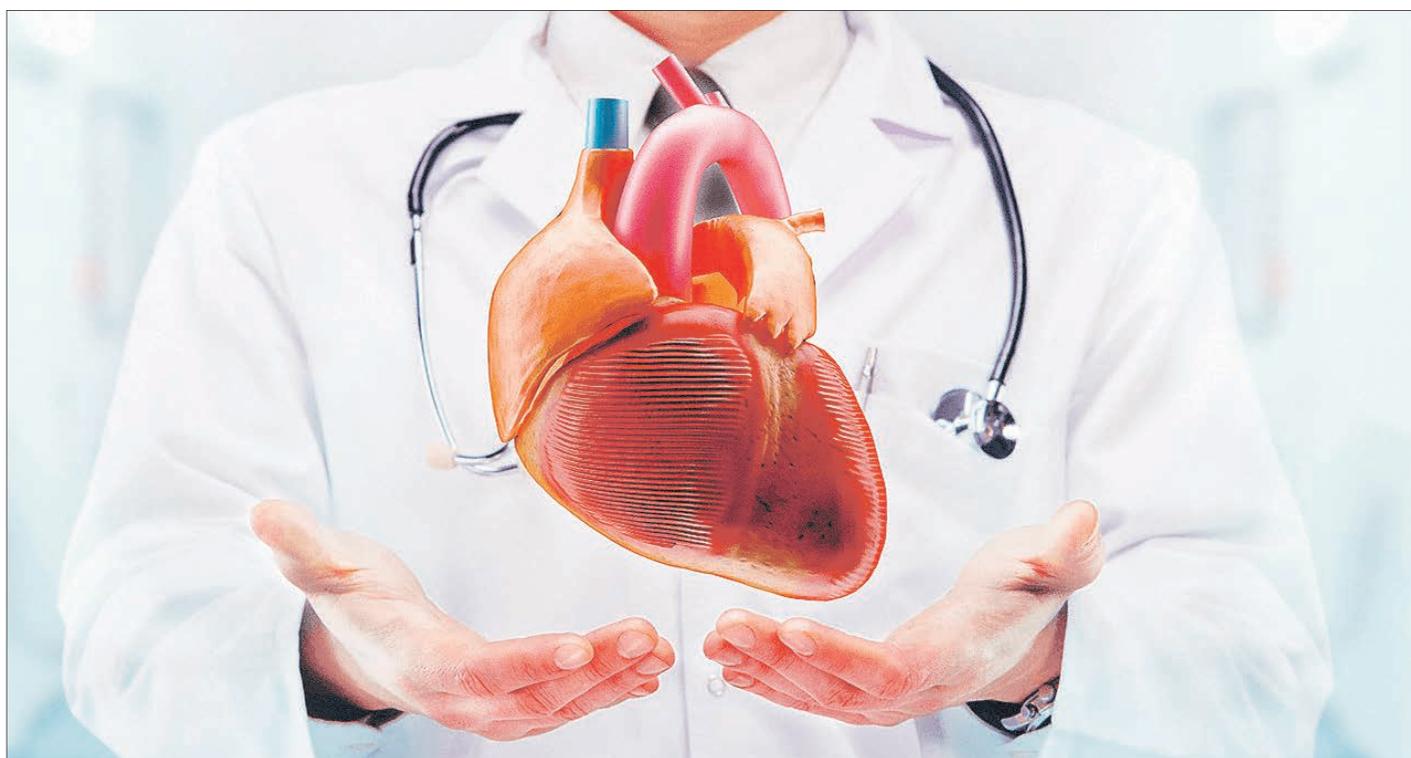
La subsecretaria de Salud Pública, Paula Daza, quien participó en el lanzamiento del Mes del Corazón junto a la Sociedad Chile de Cardiología (Sochicar), señaló que lo que se busca "es sensibilizar a la población de la importancia de los factores preventivos de las enfermedades cardiovasculares, ya que, por ejemplo, la obesidad en nuestro país está presente en más del 70% de las personas de más de 15 años y un 30% en los niños, representando un factor de riesgo muy grave para la aparición de enfermedades de este tipo".

Además, hizo un llamado a las personas al autocuidado y a destinar tiempo para la realización de exámenes preventivos, los que se encuentran disponibles en la red asistencial, gratuitos y que permiten detectar anticipadamente factores de riesgo, evitando el desarrollo de enfermedades al corazón.

"Tanto en la Atención Primaria como en el sector privado, todas las personas tienen acceso a estos exámenes preventivos y como dice el dicho, más vale prevenir que curar, por eso esperamos que este mes aumentemos en al menos un 10 o 15% la toma de esos exámenes que se realizan habitualmente en la red primaria de salud", indicó la autoridad.

¿Cuáles son los síntomas de un infarto y cómo se puede prevenir?

Los síntomas más evidentes son el dolor agudo al pecho con la sensación de tener un peso que lo aplasta. También es posible que la persona sufra un dolor en el pecho que se extiende a uno o a los dos brazos, como también que el dolor se ex-



AGOSTO

Un mes que busca crear conciencia sobre la importancia del corazón

Las enfermedades cardiovasculares corresponden a la principal causa de mortalidad en Chile, representando cerca de un tercio de todas las muertes del país. La mayoría de ellas se pueden prevenir si cambiamos nuestro estilo de vida, con una alimentación saludable, mayor actividad física, eliminando el cigarrillo y reduciendo el consumo de alcohol.

tienda hasta el cuello o mandíbula.

Cuando se tenga la sospecha de tener estos síntomas, es indispensable acudir al Servicio de Urgencia más cercano, donde tiene prioridad de atención inmediata, pues está incorporado en el GES.

Para prevenir las enfermedades cardiovasculares se deben controlar los factores de riesgo como la presión arterial elevada, el colesterol alto, el tabaquismo, la falta de actividad física. Junto con ello es importante mantener una dieta saludable y realizarse el examen de medicina preventiva anual.

¡La prevención es clave!

* Algunas medidas fundamentales de prevención son:

* Mantener dieta saludable: comer frutas y vegetales frescos (4 a 5 porciones diarias) y consumir productos bajos en sodio pues se ha demostrado que su consumo excesivo se asocia con aumento de la prevalencia de Hipertensión Arterial (HTA).

* Mantener peso saludable: El sobrepeso y la obesidad se asocian con un aumento del riesgo de mortalidad cardiovascular y por todas las causas. El aumento ex-

cesivo de peso se asocia con HTA y una disminución de este hacia el peso ideal reduce la presión arterial.

* Practicar actividad y ejercicio físico de forma regular: La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda como mínimo 150 minutos semanales de práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

* No fumar.

* Evitar el consumo de alcohol.

Edición Especial Mes del Corazón

Clínica Biobío: Líderes en cardiología de alta complejidad en el sur de Chile

Estrés, tabaquismo, sedentarismo y la genética son algunas de las causas que generan que actualmente las enfermedades cardiovasculares sean la primera causa de muerte en Chile y en el mundo.

Ante ese escenario, Clínica Biobío ha forjado un equipo muy completo de Cardiología y Cardiocirugía con disponibilidad 24/7, con especialistas altamente calificados en los distintos ámbitos de la cardiología clínica, intervencionista, arritmias y cirugía cardíaca-, lo que junto a un comple-

to laboratorio no invasivo (ecografías, test de esfuerzo, ecocardiografía, etc.), permiten entregar un tratamiento integral a los pacientes de la región y el sur de Chile.

“Esta clínica tiene casi una década de desarrollo de la cardiología de alta complejidad, que está sustentada en equipos multidisciplinarios de trayectoria,



*Dr. Luis Pérez,
Jefe de la
unidad de
cardiología y
hemodinamia.*

pero, también cuenta con el apoyo de una unidad de medicina intensiva con experiencia en el manejo de cardiopatías y cirugías complejas que son fundamentales en los buenos resultados que puede tener un paciente”, señala el jefe de la unidad de cardiología y hemodinamia, Dr. Luis Pérez.

El especialista agrega que este mismo equipo atiende en el centro médico de la clínica, donde también se trabaja en la prevención de enfermedades, evaluaciones clínicas, entre otras atenciones de salud.

**clínica
biobío**
f | clinicabiobio.cl



EN EL MES DEL CORAZÓN, TU SALUD NOS MUEVE.

Hazte un chequeo preventivo y detecta a tiempo la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Call center
41 273 4200

Av. Jorge Alessandri 3515, Talcahuano.

Edición Especial Mes del Corazón



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Claves para la prevención y recuperación de enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares engloban una serie de dolencias que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Entre estas patologías se encuentran, por ejemplo, la arterioesclerosis, el infarto agudo de miocardio, la angina de pecho, el ictus, los aneurismas o la tradicional hipertensión arterial.

Su frecuencia y gravedad han convertido a las enfermedades cardiovasculares en la primera causa de mortalidad en los países industrializados desde hace algunos años hasta la fecha. El crecimiento en su diagnóstico y desarrollo ha sido vertiginoso debido a la gran influencia que tiene en su aparición hábitos como la alimentación, la práctica del ejercicio físico o el tabaco. Por ello, estos son los tres pilares que conforman la prevención de esta dolencia.

A continuación, destacamos la importancia de cuidar la dieta para mantener un corazón sano. Especialmente en lo que se refiere a la elección adecuada de los alimentos que tienen la capacidad de prevenir, frenar y revertir algunos síntomas, o por el contrario, de rechazar aquellos cuyos componentes puedan ser nocivos para estos procesos.

Hay que tener en consideración que es

Las enfermedades que pueden acelerar las patologías cardiovasculares son variadas. Una buena alimentación puede ser un factor fundamental para prevenir las complejas consecuencias que trae este tipo de enfermedades.

de vital importancia el practicar actividad física, con el objetivo de mantener un correcto estado de salud y un peso dentro de los límites saludables; ni del tabaco, como grave factor de riesgo en la aparición y desarrollo de la enfermedad del corazón que debemos evitar.

Alimentación para prevenir patologías

Varios son los procesos, dentro de la alimentación, que influyen de manera decisiva en la patología cardíaca. Entre los más relevantes y que debemos controlar para mantener sano el corazón están las siguientes patologías:

La Hipercolesterolemia: que es el aumento total del colesterol en la sangre (por encima de 200 mg/dl). El cuidado especial que se debe tener es con el aumento del denominado LDL-colesterol (colesterol malo, especialmente peligroso cuando sobrepasa los 130-160 mg/dl),

que se deposita en las paredes de los vasos favoreciendo la formación de la placa de ateroma, con el consiguiente daño en dicha pared y la reducción del espacio que tiene la sangre para pasar. Por su parte, el colesterol HDL (el bueno) se lleva parte de esos almacenamientos sanguíneos para ser eliminados, por lo que sí conviene tenerlo alto.

Hay que tener en cuenta que el colesterol es necesario para la vida puesto que la mayoría del colesterol es fabricado por el propio organismo. El efecto que el colesterol de la dieta tiene sobre el colesterol sanguíneo es bajo, y son más nocivos los productos con grasas saturadas (principalmente animales) que los productos con colesterol. De esta manera, el huevo que hace pocos años estaba prohibido en todas las dietas de colesterol, ahora se recomienda su consumo en una o dos

unidades por semana.

Los componentes que mayor influencia a la hora de aumentar el colesterol plasmático bueno son las grasas insaturadas tales como: monoinsaturadas (aceite de oliva virgen, aguacate, aceite de girasol alto oleico) y poliinsaturadas (especialmente con ácidos grasos omega 3 como el pescado azul, frutos secos, aceites de semillas, etcétera). Este colesterol bueno también se aumenta a través de la práctica de ejercicio físico.

La Hipertrigliceridemia: Es el aumento de los triglicéridos (grasas) en la sangre. Estos lípidos sirven de materia prima para la formación de esos acúmulos en los vasos sanguíneos. Si los valores están elevados, es necesario eliminar el alcohol y los azúcares que en exceso se transforman en triglicéridos. El mantenimiento de un peso saludable también ayuda a controlar este parámetro.

Hipertensión Arterial: Es el aumento de la fuerza que necesita el corazón para impulsar la sangre a través de los vasos sanguíneos. Si está por encima de 140/90 mmHg, es necesario tomar las precauciones correspondientes.

Mantener un peso apropiado, estar correctamente hidratados, restringir componentes excitantes de la dieta (cafeína, téina) y reducir la ingesta de sal son las claves para mantenerla a raya. El rápido ritmo de las jornadas habituales con un nivel de exigencia muy elevado y el estrés tampoco favorecen un correcto control de la hipertensión.

La Obesidad: Es el aumento de la grasa corporal. Además, es importante destacar la localización de esta grasa. Si la grasa se localiza en la zona de caderas y glúteos (obesidad ginoide o en forma de pera) es una acumulación que no tiene tanta relación con la enfermedad cardiovascular. Por el contrario, si la grasa se deposita principalmente en tórax y abdomen (obesidad androide o en forma de manzana) la implicación en patologías del corazón es mucho mayor.

Entre otras medidas, se debe reducir la ingesta de calorías, comer de manera equilibrada e incrementar el gasto calórico, fundamentalmente, mediante hábitos de vida menos sedentarios y la práctica de ejercicio físico.

La Diabetes Mellitus: Un mal control de la glucemia o azúcar en sangre va deteriorando la integridad de los capilares. Con una glucemia en ayunas de 120 mg/dl es necesario vigilar la evolución.

Hay que controlar sus síntomas y la alimentación para la prevención de la diabetes puesto que, de una u otra forma, puede traer complicaciones cardíacas. Para ello, es necesario evitar las azúcares y el alcohol.

Cuidar y prevenir enfermedades cardíacas depende una excelente alimentación. Informarse bien sobre este tipo de patología podría ayudar a extender el año de vida de las personas.

Edición Especial Mes del Corazón

Aprovechando el mes de agosto, mes donde se celebra a uno de los órganos vitales del ser humano, Reinaldo Venegas, jefe de cardiología de la Clínica Universitaria de Concepción entrega algunos consejos para respecto a las precauciones y cuidados que merece el corazón.

¿Por qué el deporte hace bien?

Está comprobado que hacer deporte es fundamental para el cuerpo humano y permite llevar una vida mucho más sana. "Con la actividad física, nuestro cuerpo libera una serie de mediadores que permiten que el cuerpo tenga menos oxidación, esté más desinflamado y que nuestra presión arterial y frecuencia cardíaca sean las más óptimas", comentó el jefe de cardiología de la CUC.

La buena alimentación

Respecto a la alimentación, el doctor Venegas explicó que una dieta balanceada permite vivir más tiempo y de mejor manera, agregando que el consumo balanceado de todo tipo de alimentos es más saludable. Sin embargo, comentó que el consumo de carbohidratos en particular debe ser restringido al igual que el uso constante de las azúcares refinadas.

DR. REINALDO VENEGAS, JEFE DE CARDIOLOGÍA DE LA CUC

Consejos de estilo de vida para el cuidado del corazón

El jefe de cardiología de la prestigiosa clínica penquista entrega algunos tips para tomar los resguardos necesarios y cuidar el corazón con la atención que se merece uno de los órganos más importantes del ser humano.



Dr.
Reinaldo
Venegas
Aravena

El consumo de alcohol

Una pregunta que la gente se realiza con frecuencia es si el consumo de alcohol es saludable para el corazón. "El consumo moderado de algún tipo de alcohol como el vino, tiene algunos efectos benéficos para el sistema cardiovascular. El consumo excesivo de alcohol destilado o el mismo vino, puede producir daños complejos al corazón como la tradicional miocardiopatía dilatada, que hace que el corazón se dilate, pierda fuerza y se inicie la insuficiencia cardíaca", indicó el doctor.

Exámenes preventivos y controles

Es sabido que este mes se hacen constan-

tes llamados a chequear y controlarse el corazón. Sin embargo, existen diferencias entre los chequeos y el control. "Un chequeo es para personas sanas que no tienen nada y solo quieren hacer algún test para identificar si existen complicaciones como la presión arterial. Esto es recomendable para personas que se acercan a los 30 años para descartar algunas cosas. Siempre es positivo ser examinado por un profesional y realizarse exámenes generales", explicó Venegas.

Por otro lado, hizo énfasis en que el control cardiológico se refiere a personas que ya han tenido algún problema y que requieren un acabado seguimiento a su enfermedad. Para ello, la CUC cuenta con toda la tecnología para realizar electrocardiogramas y estudios invasivos de las arterias coronarias, estudios eléctricos invasivos y terapias de mayor complejidad como angioplastias, marcapasos, desfibriladores y cirugías cardíacas. Al finalizar, Venegas hizo un llamado a "vivir sano, hacer ejercicio, chequearse y no dejar de controlarse".

INFORMACIÓN COMERCIAL
CONCEPCIÓN: 41 23 96 800
SANTIAGO: 22 33 50 076
 ediciones.especiales@diarioconcepcion.cl



Clínica Universitaria
Concepción
 Parte de Andes Salud

**EN CLÍNICA UNIVERSITARIA
 CONCEPCIÓN CONTAMOS CON
 TODO LO QUE TU CORAZÓN
 NECESITA**

**Urgencias
 por Infarto 24/7**

Cirugía Cardíaca

**Rehabilitación
 Cardiovascular**

**Procedimientos
 Terapéuticos**

**Técnicas
 Diagnósticas**

Atención Clínica

CALL CENTER (41) 2 666 000

WWW.CUCONCEPCION.CL

