

## Febrero: Mes del Corazón <sup>[1]</sup>

Enviado por [Nicole Yordán López](#) <sup>[2]</sup> el 13 febrero 2016 - 5:12pm



<sup>[2]</sup>



**Escucha tu corazón este mes de febrero, pero no metafóricamente.**

*"El corazón quiere lo que quiere, un suministro interminable de sangre humana "*

*- Autor desconocido*

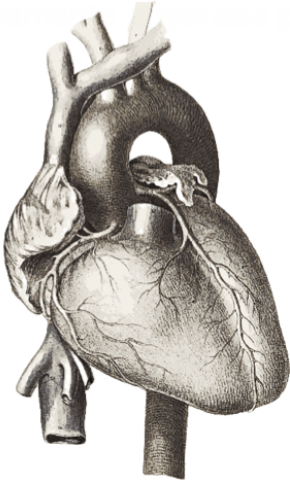
Para mí, febrero siempre ha significado mucho rojo, corazones por todas partes y chocolate, cantidades interminables de chocolate ... pero hoy quiero hablar de los corazones.

Cuando se habla de febrero, todos podemos hacer la conexión febrero-corazones-Amor, pero hay otra dimensión, mucho menos simbólica que deberíamos atender en el mes de febrero, el Mes Americano del Corazón: nuestra salud cardíaca. Irónica- o poéticamente, el estrés del día que San Valentín produce en algunas personas, además de todos los dulces que consumimos, probablemente no están en el mejor interés del corazón. Los corazones rotos no sólo son cuestión de metáforas, de hecho, una ruptura en la pared del corazón es una posible consecuencia de la enfermedad cardíaca. Es importante que cuidemos de esta preciosa bomba de sangre.

## ¿Por qué es importante?

Según el Informe de Salud en Puerto Rico de 2015, **las dos enfermedades más comúnmente facturadas como diagnóstico principal en 2013 fueron la diabetes y la hipertensión**, ambas estrechamente relacionadas con las enfermedades del corazón. **La tercera fue la enfermedad cardiaca.**

Ese año hubo un total de 5,087 muertes atribuidas a enfermedades cardiovasculares (enfermedades del sistema del corazón y de los vasos sanguíneos) en Puerto Rico, **siendo el cáncer como causa más común de muerte.**



**La gloriosa-pero-no-tan-perfecta bomba de sangre**

Latiendo más de 40 millones de veces al año y bombeando más de 7,500 litros de sangre al día; el corazón es vital para nuestra salud y todo lo que pasa en nuestros cuerpos. Está controlado por impulsos eléctricos que contraen sus paredes, bombeando sangre por todo el sistema circulatorio, del cual es el centro. La sangre transporta oxígeno y nutrientes, por lo que si una determinada zona de nuestro cuerpo es privada de ella por cierto periodo de tiempo, morirá. Como todos los demás órganos, el corazón también necesita oxígeno y nutrientes para funcionar. Por lo tanto, tiene sus propios vasos sanguíneos, las arterias coronarias, que suplen estas necesidades.

### **Límite de flujo de sangre al corazón**

"Endurecimiento de las arterias" o aterosclerosis, es una condición en la cual una sustancia cerosa llamada placa, se acumula en las paredes arteriales a través del tiempo. Si una porción de la placa se rompe dentro de una arteria, se formará un coágulo de sangre, y dependiendo del tamaño del coágulo, limitará el flujo de sangre a través de la arteria. Cuando la aterosclerosis afecta a las arterias coronarias, puede limitar el flujo de sangre al corazón, siendo ésta la causa más común de un "ataque al corazón" o infarto cardiaco. [Aquí \[3\]](#) puede ver una animación que

resume el proceso de la aterosclerosis.

Otra causa, aunque menos común, de flujo de sangre limitado al corazón, se conoce como espasmo de las coronarias, en el cual se aprieta (estrechándose) intensa y repentinamente una arteria. Esto puede estar relacionado con la toma de ciertas drogas (como la cocaína), el estrés emocional o el dolor, el frío extremo, y fumar cigarrillos.

## **Cardiopatía isquémica (CI)**

La condición de desequilibrio entre oferta y demanda de oxígeno en el corazón, se denomina cardiopatía isquémica. **CI es la causa principal de muerte en los países industrializados y su causa principal es la aterosclerosis de las arterias coronarias.**

La manifestación más común de cardiopatía isquémica es la *angina pectoris*, que literalmente significa "estrangulamiento en el pecho", y es una sensación incómoda en el pecho y estructuras anatómicas vecinas producida por un suministro inadecuado de sangre. Surge usualmente al esforzarse en el desempeño de alguna actividad (como por ejemplo: caminar, subir escaleras, o realizar ejercicio vigoroso), y se alivia tras detener la misma. Un episodio como éste es indicativo de CI, por lo que uno no debe esperar por una complicación más grave antes de consultar a su médico.

Probablemente la más temida de las manifestaciones de la CI, es un "ataque al corazón" o infarto al miocardio, en el cual la falta de sangre conduce a la muerte del músculo cardíaco. Este suele ser el resultado de una oclusión aguda de las arterias coronarias. La muerte del músculo cardíaco podría tener una serie de complicaciones diversas, como inflamación, insuficiencia cardíaca -porque el corazón ya no puede hacer el trabajo que solía hacer-, un corazón dilatado, arritmias e incluso la ruptura de la pared del corazón.

## **¿Cómo se siente un ataque al corazón?**

No todos los ataques al corazón ocurren como lo hacen en las películas. **Usted puede o no experimentar el clásico "dolor aplastante y repentino en el pecho que se mueve hacia el brazo izquierdo"**, y sólo porque haya tenido un ataque al corazón antes, eso no significa que todos sus síntomas se repetirán de la misma manera. **Los ataques al corazón pueden empezar lentamente e incluso, el malestar o el dolor puede ser leve.**

La mayoría de los síntomas comunes de un ataque al corazón son:

- **Dolor en el pecho o malestar**, que puede variar de leve a grave, e incluso podría ser confundido con reflujo o indigestión

- **Malestar en la parte superior del cuerpo**
- **Falta de aliento** puede ser el único síntoma, produciéndose con o antes de un ataque al corazón. Esto posiblemente se presenta como quedarse sin aire al subir escaleras o hiperventilar luego de caminar una corta distancia, pero también se puede presentar en reposo.

**Todo el dolor de pecho debe ser revisado por un médico.**

Otros signos o síntomas pueden ser:

- **Sudor frío**
- **Cansancio inusual** sin razón, a veces durante días (especialmente en las mujeres)
- **Náuseas y vómitos**
- **Mareo o vértigo repentino**
- Cualquier **síntoma nuevo o cambio en el patrón** de los síntomas (por ejemplo, si llegan a ser más fuertes o duran más de lo habitual)

### **9-1-1: Actúe rápido para salvar su corazón- y su vida**

Mientras más tiempo esté el tejido del corazón sin sangre, más células sufrirán daño irreversible. Si ya es demasiado el daño hecho, el tratamiento médico podría no ser útil o los riesgos podrían superar los beneficios. Sin embargo, si se administra temprano, el músculo cardíaco se podría salvar. Actuar rápido es, por tanto, clave para un mejor pronóstico.

**Si usted piensa que puede tener síntomas de un ataque al corazón**, no lo ignore. **Llame al 9-1-1** sin esperar más, **incluso si usted no está seguro** de que está teniendo un ataque al corazón. ¿Por qué?

- Una ambulancia es la forma más rápida y segura de llegar al hospital. El personal de emergencia puede empezar en medicamentos que salvan vidas y otros tratamientos de inmediato. El llegar en ambulancia puede conducir a un tratamiento más rápido en el hospital.
- El operador del 9-1-1 o técnico de emergencia puede darle consejos. Es posible que le digan que triture o mastique una aspirina si no es alérgico a ella, a menos que exista una razón médica para que no la tome. Masticar aspirina durante un ataque al corazón puede limitar el daño al músculo cardíaco y salvarle la vida.

Cada minuto cuenta. **Nunca retrase llamar al 9-1-1** para tomar aspirina o hacer cualquier otra cosa porque piense que podría ayudar.

Puede descargar un paquete de información útil [aquí](#). [4]

## El primer paso hacia la prevención

Hay una cierta cantidad de factores de riesgo controlables que contribuyen a CI. Algunos de estos son la obesidad, la hipertensión, la diabetes y el colesterol alto. Al cambiar a un estilo de vida más saludable: dieta equilibrada, ejercicio, control de la presión arterial y el azúcar, así como dejar de fumar, pueden reducir significativamente el riesgo de un ataque al corazón. **Cada pequeño cambio cuenta.**

Otros factores de riesgo que están fuera de nuestro control incluyen:

- **La edad.** Hombres mayores de los 45 años y mujeres mayores de 55 (o después de la menopausia) están en mayor riesgo.
- **Antecedentes familiares** de enfermedad cardíaca temprana.
- **Preeclampsia:** una condición que se desarrolla durante el embarazo, cuyas dos señales principales son un aumento de la presión arterial y un exceso de proteína en la orina.

Hable con su médico pronto y siga los **Diez Mandamientos para un Corazón Sano** que comparte el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre:



Escrito por Nicole Yordán, [5] estudiante de medicina del Recinto de Ciencias Médicas, Clase del 2018.

## Referencias:

National Heart, Lung, and Blood Institute. *Ten Commandments for a Healthy Heart*. July 2014.

Retrieved January 2015 from:

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/hearttruth/materials/healthy-heart-commandments.htm> [6]

National Heart, Lung, and Blood Institute. *Heart Attack*. November 2015. Retrieved January 2015

from: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/heartattack/prevention> [7]

Centers for Disease Control and Prevention. *February is Heart Month*. February 2015. Retrieved

on January 2016 from: <http://www.cdc.gov/features/heartmonth/> [8]

Armendáriz, A. *Informe de la Salud en Puerto Rico, 2015*. Departamento de Salud, 2015.

Retrieved on January 2016 from: [http://www.salud.gov.pr/Estadisticas-Registros-y-Publicaciones/Publicaciones/Informe de la Salud en Puerto Rico 2015\\_FINAL.pdf](http://www.salud.gov.pr/Estadisticas-Registros-y-Publicaciones/Publicaciones/Informe%20de%20la%20Salud%20en%20Puerto%20Rico%202015_FINAL.pdf) [9]

Lilly, Leonard S. *Pathophysiology of Heart Disease: A Collaborative Project of Medical Students and Faculty, 5th Edition*. Lippincott Williams & Wilkins, 112010. VitalBook file.

Kumar, Vinay. *Robbins Basic Pathology, 9th Edition*. W.B. Saunders Company, 2013. VitalBook file.

## Tags:

- [aterosclerosis](#) [10]
- [corazón](#) [11]
- [heart disease](#) [12]

Copyright © 2006-Presente CienciaPR y CAPRI, excepto donde sea indicado lo contrario, todos los derechos reservados

[Privacidad](#) | [Términos](#) | [Normas de la Comunidad](#) | [Sobre CienciaPR](#) | [Contáctenos](#)

---

**Source URL:** <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/febrero-mes-del-corazon>

## Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/febrero-mes-del-corazon> [2]

<https://www.cienciapr.org/es/user/nicole-yordan> [3] [https://youtu.be/ecuCECYhw\\_M](https://youtu.be/ecuCECYhw_M) [4]

[http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/heart\\_attack\\_fs\\_sp.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/heart_attack_fs_sp.pdf) [5]

<http://www.cienciapr.org/en/user/nicole-yordan> [6]

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/hearttruth/materials/healthy-heart-commandments.htm> [7]

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/heartattack/prevention> [8]  
<http://www.cdc.gov/features/heartmonth/> [9] [http://www.salud.gov.pr/Estadisticas-Registros-y-Publicaciones/Publicaciones/Informe%20de%20la%20Salud%20en%20Puerto%20Rico%202015\\_FINAL.pdf](http://www.salud.gov.pr/Estadisticas-Registros-y-Publicaciones/Publicaciones/Informe%20de%20la%20Salud%20en%20Puerto%20Rico%202015_FINAL.pdf)  
[10] <https://www.cienciapr.org/es/tags/aterosclerosis> [11] <https://www.cienciapr.org/es/tags/corazon> [12]  
<https://www.cienciapr.org/es/tags/heart-disease>