

Vital la prevención [1]

Enviado el 16 febrero 2010 - 12:58pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



No

Contribución de CienciaPR:



Por Ileana Delgado Castro / idelgado@elnuevodia.com [2] endi.com [3] Se acababa de levantar para acudir a su trabajo en la Administración para el Sustento de Menores (ASUME), cuando sintió un terrible dolor en el pecho que le quitaba la respiración. Sin pensarlo mucho, pero con un dolor intenso, don Ángel Ramos Vicente llamó a su hijo y le pidió que lo llevará al hospital. “Cuando lo vi, estaba muy mal. Le faltaba el aire y decía que le dolía el brazo izquierdo. Estaba desesperado”, recuerda su hijo, Bryan Ramos Colón, quien admite que se sintió muy asustado y dice que sólo “le pedía a Dios le permitiera llegar al hospital a tiempo”. Y aunque el trayecto de Canóvanas, donde viven, hasta el hospital Auxilio Mutuo, en Hato Rey, se les hizo eterno, lograron llegar a tiempo. Don Ángel fue operado de corazón abierto para ponerle cuatro ‘bypass’ coronarios debido a que tenía las arterias obstruidas. Un día después de la operación, descansaba en el área de recuperación de intensivo, junto a su esposa, Claribel Colón, Bryan y un sobrino, Frank Ramos, quien viajó de Estados Unidos. Todos se sentían más tranquilos. Pero el susto y la preocupación todavía se notaba en sus caras. “Estaba desprevenido. No pensaba que me iba a pasar nada”, acepta el hombre, de 59 años, tras admitir que padecía de presión alta y colesterol, además de tener varias libras de más. Al igual que don Ángel y su familia, cientos de

puertorriqueños pasan a diario por esta difícil experiencia, que catalogan como aterradora. Y no es para menos. Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en la Isla. “La enfermedad coronaria es la responsable del mayor número de infartos cardíacos y sobre el 50% de las muertes por causas cardiovasculares”, explica el cirujano cardiovascular y periferovascular, Juan J. Hernández, director del Centro Cardiovascular del Hospital Auxilio Mutuo. Irónicamente, muchos de los factores de riesgo que desencadenan una enfermedad cardiovascular se pueden prevenir o modificar. Precisamente, la prevención de las distintas manifestaciones de esta enfermedad se ha convertido en una de las intervenciones más importantes que el médico realiza en el cuidado de su comunidad, señala el cardiólogo Efraín A. Feliciano Guzmán. “Durante los últimos años se han establecido y refinado una serie de metas que son críticas para disminuir el riesgo de padecer de estas enfermedades”, indica el doctor Feliciano, mientras recomienda que alcanzarlas es vital. Lamentablemente, agrega el doctor Hernández, tenemos un problema sociocultural que no nos ayuda en la prevención. Y aunque hay factores que no se pueden controlar, como la genética, la mayoría son prevenibles. Entre ellos, destaca la dieta diaria del puertorriqueño, alta en grasa, calorías y poco balanceada. A lo que se suma un estilo de vida muy sedentario. Y uno de los problemas más preocupantes, sostiene el doctor Hernández, es que todos esos factores están incidiendo en la salud de los niños. De hecho, dice que cada vez con más frecuencia, están viendo enfermedades cardiovasculares en niños y adolescentes “la generación del futuro”. Una situación tan alarmante que, según el médico, será la primera generación que va a tener una sobrevida menor que sus padres. Sobre todo, porque son niños que ya padecen de hipertensión, colesterol alto, diabetes tipo 2 y obesidad, entre otras enfermedades de adultos. De ahí la importancia de la prevención. Por ejemplo, el tratamiento de la hipertensión arterial, apunta el doctor Feliciano, disminuye el infarto cerebral en un 30 a 40%; el infarto cardíaco en un 20-25% y el fallo cardíaco en más del 50%. “La presión arterial que permanece en el borde o está elevada no es aceptable dentro de los nuevos criterios y debe ser enfrentada con efectividad”, advierte el cardiólogo, mientras recomienda el ejercicio, una dieta balanceada y la reducción del consumo de sodio, como algunos de los pasos iniciales en el manejo de la hipertensión. Además, agrega que los medicamentos antihipertensivos ayudan a lograr la meta de una presión arterial normal cuando los cambios de estilo de vida no son suficientes. El control de la diabetes también es esencial para prevenir las complicaciones cardiovasculares, recomienda el doctor Feliciano, quien destaca que el retorno de los niveles de glucosa a la normalidad es la meta más importante del tratamiento. “Estudios han demostrado, sin lugar a dudas, que mientras más cerca de lo normal está la glucosa, menos complicaciones diabéticas ocurren”, explica el doctor Feliciano, tras señalar que la hemoglobina glicosilada es el laboratorio que le permite al médico conocer el nivel de control de su diabetes. “Un porcentaje de hemoglobina glicosilada de menos de un 7% es considerado óptimo para prevenir las complicaciones cardiovasculares”, aconseja el cardiólogo. Y recalca que los pacientes diabéticos, así como los que ya padecen de enfermedades cardiovasculares, tienen metas mucho más estrictas, incluyendo el alcanzar un colesterol malo o LDL de menos de 80 mg/dl. No obstante, para lograr una prevención adecuada, subraya el doctor Hernández, hay que tener buenas campañas educativas que realmente lleguen a la gente. “La prevención debe comenzar temprano en la vida, estableciendo buenos hábitos desde la niñez”, aconseja el cirujano. Pero no es sólo decirles que no pueden comer algo o que deben hacer ejercicios “es darles las herramientas” necesarias para que se eduquen y pongan en práctica un estilo de vida saludable. Enfermedades cardiovasculares (ECV) Son las que afectan al sistema circulatorio, tanto al corazón como a las venas y arterias. Y aunque la gran mayoría

están relacionadas con hábitos nocivos y un estilo de vida poco saludable, algunas tienen un origen hereditario. Las ECV pueden afectar al corazón (fallo cardiaco, ataques al corazón, enfermedad de las válvulas del corazón y enfermedades coronarias) y las cerebrovasculares (infartos cerebrales, enfermedades de las arterias carótidas y enfermedades periferovasculares). Además, según la Organización Mundial de la Salud: • Son la principal causa de muerte en todo el mundo. Cada año mueren más personas por ECV que por cualquier otra causa. • Se calcula que en 2005 murieron por esta causa 17.5 millones de personas, lo cual representa un 30% de todas las muertes registradas en el mundo; 7.6 millones de esas muertes se debieron a la cardiopatía coronaria, y 5.7 millones a los ACV. • Las muertes por ECV afectan por igual a ambos sexos, y más del 80% se producen en países de ingresos bajos y medios. • Se calcula que en 2015 morirán cerca de 20 millones de personas por ECV, sobre todo por cardiopatías y AVC, y se prevé que sigan siendo la principal causa de muerte. Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS) Qué puedes hacer Para disminuir tus probabilidades de tener una enfermedad del corazón, los Institutos Nacionales de Salud recomiendan que debes: • Conocer tu presión arterial y mantenerla controlada. • Ejercitarte regularmente. • No fumar. • Hacerte pruebas para detectar diabetes y si la tienes, mantenerla bajo control. • Conocer tus niveles de colesterol y triglicéridos y mantenerlos controlados. • Comer muchas frutas y verduras y llevar una alimentación saludable. • Mantener un peso saludable. Síntomas frecuentes La enfermedad subyacente de los vasos sanguíneos no suele presentar síntomas, y su primera manifestación puede ser un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular (ACV). Los síntomas del ataque al corazón consisten en: • Dolor o molestias en el pecho, brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda. • Dificultad para respirar, náuseas o vómitos, mareos o desmayos, sudores fríos y palidez. • La dificultad para respirar, las náuseas y vómitos y el dolor en la mandíbula o la espalda son más frecuentes en las mujeres. El síntoma más frecuente de los ACV es la pérdida súbita, generalmente unilateral, de fuerza muscular en los brazos, piernas o cara. Otros síntomas incluyen: • Aparición súbita, generalmente unilateral, de entumecimiento en la cara, piernas o brazos. • Confusión, dificultad para hablar o comprender lo que se dice. • Problemas visuales en uno o ambos ojos. • Dificultad para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación. • Dolor de cabeza intenso de causa desconocida, y debilidad o pérdida de conciencia. Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [4]
- [Noticias CienciaPR](#) [5]
- [Biología](#) [6]
- [Salud](#) [7]
- [Biología \(superior\)](#) [8]
- [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [9]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [10]
- [Salud \(Superior\)](#) [11]
- [Text/HTML](#) [12]
- [Externo](#) [13]
- [Spanish](#) [14]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [15]

- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [16]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [17]
- [Noticia](#) [18]
- [Educación formal](#) [19]
- [Educación no formal](#) [20]

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/external-news/vital-la-prevencion>

Links

- [1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/vital-la-prevencion> [2] mailto:idelgado@elnuevodia.com [3] http://www.elnuevodia.com/en_peligro_de_un_infarto-671637.html [4] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [5] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/noticias-cienciapr> [6] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [7] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [8] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [9] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [10] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [11] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [12] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [13] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/externo> [14] <https://www.cienciapr.org/es/taxonomy/term/32143> [15] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [18] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/noticia> [19] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>