

BEST-INFO

SEPTIEMBRE 2020

PACCO
PACIENTES DE CORAZÓN



Queridos Amigos de **PA**cientes de **CO**razón:

Estamos conscientes que en México las principales causas de mortalidad son por enfermedades cardiovasculares, y para nosotros, la prioridad eres tú.

Es por eso que decidimos realizar y emitir en nuestras redes sociales mensualmente un Best-Info, para estar en contacto con ustedes y mantenerlos informados acerca de las enfermedades cardiovasculares: Hablaremos de prevención, cuidados y tratamientos. Esperando poderles ayudar en el conocimiento y control de la enfermedad con la que viven.

Tenemos que unirnos para luchar juntos.



DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN



Desde el año 2000, cada 29 de septiembre se celebra el DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN, con el propósito de concientizar a las personas acerca de las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento.

Este evento a nivel mundial es para recordarnos que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo.

PACO (Pacientes de Corazón, A.C) se enorgullece de participar junto con otras asociaciones iluminando de rojo

monumentos en diferentes partes de la república mexicana.



Fundación Atrévete en Sonora y ahora en unión con **PACO** trabaja por la atención de salud oportuna de los pacientes más vulnerables.

HERMOSILLO



LOS MOCHIS

En los Mochis nos unimos a la celebración del Día Mundial del Corazón iluminando monumentos íconos de la ciudad. El mensaje que queremos dar a la población es que se cuiden, que no dejen sus tratamientos, vencer el miedo a vacunarse y que eviten los factores de riesgo para el corazón.



COLESTEROL ELEVADO: RIESGO MAYOR EN PACIENTE CON PROBLEMAS DEL CORAZÓN



En los problemas de corazón el colesterol elevado juega un papel muy importante, en la población en general puede ser un factor de riesgo de infarto agudo de miocardio, así como para isquemia miocárdica silente, y junto con la diabetes mellitus influyen en dos terceras partes de la mortalidad por cardiopatía isquémica en el país.

Este es un tipo de grasa que se encuentra solamente en los alimentos de origen animal. Todos los seres humanos necesitamos ese tipo de grasa, pues es indispensable para producir hormonas como las sexuales, formar las paredes de nuestras células, las sales biliares y la vitamina D.

La mejor forma de reducir el colesterol es disminuyendo la ingesta de grasas saturadas y grasas trans. Se recomienda limitar las grasas saturadas al 5 o 6% de las calorías diarias y minimizar la cantidad de grasas trans que ingiere. La reducción de estas grasas implica la limitación de la ingesta de carne roja y productos lácteos elaborados con leche entera. También se requiere aumentar la actividad física, dejar de fumar y perder peso.

El **70.3%** de la **población** adulta **vive con** al menos un factor de **riesgo cardiovascular.**

Existe una clara relación entre los estilos de vida inadecuados y las enfermedades cardiovasculares. La invitación radica en hacer un llamado a comprometerse a un cambio propio, para reducir los factores de riesgo y al mismo tiempo cuidar su corazón. Un estilo de vida sano salvaguarda a su cuerpo y beneficia a la bomba que continuamente hace circular la sangre del organismo a través del sistema circulatorio.





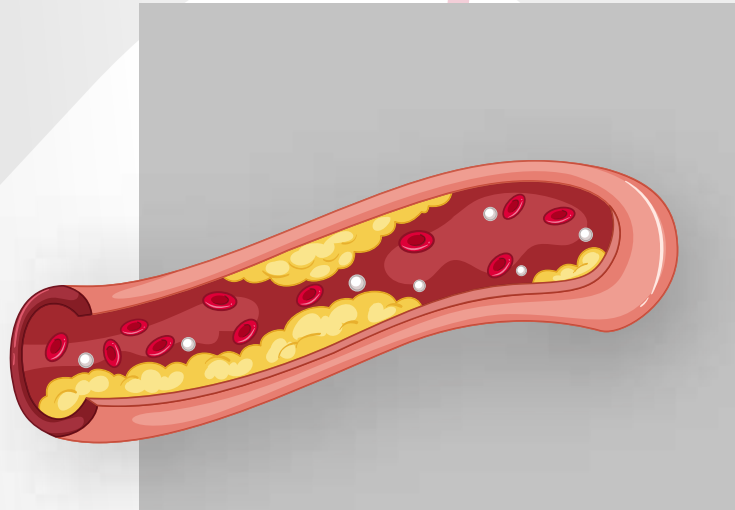
ATEROSCLEROSIS

La enfermedad cardiovascular aterosclerótica secundaria a la dislipidemia, es un problema que afecta a gran parte de la población mexicana, la cual lleva a desenlaces cardiovasculares como infarto agudo al miocardio, enfermedad vascular cerebral y/o enfermedad arterial periférica. Aunque las terapias farmacológicas para el tratamiento de la dislipidemia pueden modificar estos desenlaces, el riesgo residual/acumulativo al que estamos expuestos muchas veces pasa inadvertido hasta que no “comienza a doler”.

Los lípidos constituyen parte importante del cuerpo humano; aproximadamente la mitad en sangre son esteroides, un tipo de lípido similar al colesterol. Sin embargo, para transportarse estos

lípidos necesitan la ayuda de proteínas conocidas como “lipoproteínas” (HDL y LDL son ejemplos de lipoproteínas). Así las lipoproteínas viajan en los vasos sanguíneos con la finalidad de recolectar lípidos procedentes de la dieta y llevarlos al hígado donde se metabolizan en componentes útiles para el cuerpo como ácidos biliares y hormonas.

El problema con este transporte es la interacción y la acumulación de lípidos en las paredes de las arterias/arteriolas/capilares ya que este fenómeno es responsable del inicio y la progresión del aterosclerosis.



En un inicio esta acumulación pasa completamente inadvertida, es decir no hay signos ni síntomas el problema es cuando esta acumulación es tanta que no permite pasar el flujo de sangre provocando, en el peor de los casos eventos como infartos y eventos cerebrovasculares.

ARRITMIA CARDÍACA

Una arritmia cardíaca ocurre cuando **los impulsos eléctricos del corazón no funcionan** correctamente.

Es posible que no se presenten síntomas. Cuando sí los hay, pueden incluir palpitaciones, dolor en el pecho, desmayos o mareos.

Ocurren cuando los impulsos eléctricos del corazón no funcionan correctamente. Es posible que no se presenten síntomas. Cuando sí los hay, pueden incluir palpitaciones, dolor en el pecho, desmayos o mareos.¹



LAS MÁS COMUNES SON:

Bradicardia



Cuando tu corazón late muy lento

Taquicardias



Cuando tu corazón late muy rápido

Fibrilación Auricular



Cuando tu corazón late de forma descoordinada o rápida.

Las más comunes son Bradicardia, cuando tu corazón late muy lento; taquicardia, cuando tu corazón late muy rápido; y Fibrilación Auricular, cuando tu corazón late de forma descoordinada o rápida.

Si se detectan a tiempo, las arritmias pueden ser tratadas a través de medicamentos; tecnología médica y procedimientos como crioablación y ablación para quemar señales eléctricas.

Otra de las condiciones del ritmo que se puede presentar, en algunas ocasiones como consecuencia de otras enfermedades cardiovasculares, es la Muerte Súbita Cardíaca (MSC). Afortunadamente, si es detectada a tiempo, existe tecnología médica que ayuda a prevenir este tipo de episodios.

IMPACTO EN LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN OPORTUNA DE UN INFARTO DEL CORAZON EN TIEMPOS DE LA PANDEMIA POR COVID-19

El infarto del musculo cardiaco aparece por un flujo sanguíneo insuficiente debido a la obstrucción súbita de una arteria, impidiendo que las células reciban oxígeno, al no recibirlo el corazón no puede producir energía para moverse, y empieza a morir.

El tiempo entre el inicio de los síntomas y la atención médica determina el pronóstico de la enfermedad; aproximadamente



50% del tiempo que se pierde en la atención a un infarto es por el tiempo que un paciente tarda en reconocer los síntomas o por menospreciarlos. Los principales síntomas son: dolor opresivo en el pecho, que se irradia a la mandíbula, hombro, espalda y estómago; dificultad para respirar, dolor u hormigueo en los brazos (más común el izquierdo), debilidad o fatiga, mareo, náuseas, sudor frio e incluso perdida del conocimiento.

La pandemia por coronavirus ha cambiado la atención médica para disminuir el contagio, mientras esto ocurre la gente sigue sufriendo infartos, y necesitando un acceso rápido al departamento de emergencias. Independientemente si se tiene o no Covid-19 se debe seguir el tratamiento establecido por las guías para la atención del infarto.

Dr. Marco Antonio Alcocer Gamba
Presidente de la Sociedad Mexicana de Cardiología (2020-2022)

BEST-INFO

PACCO

PACIENTES DE CORAZÓN

Facebook:
Pacientes de Corazón, A.C.

Twitter:
PACO_Asociacion

Teléfono:
5550357862

Correo electrónico:
omar.dejesus@pacientesdecorazon.org



**Sociedad Mexicana
de Cardiología**

