

**BEST-INFO**

ENERO 2021

PACCO

PACIENTES DE CORAZÓN





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

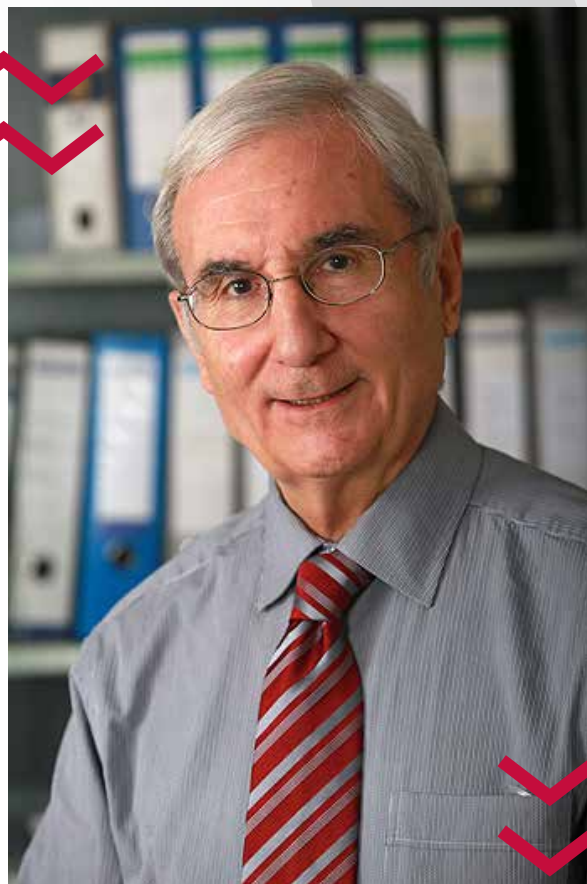
Estamos conscientes que en México las principales causas de mortalidad son por enfermedades cardiovasculares, y para nosotros, la prioridad eres tú.

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.**



# DR. PEDRO MATA, PRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR



Doctor en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid. Ejerce en la Fundación Jiménez Díaz desde 1982 y, desde 1994, ha sido jefe asociado de Medicina Interna. Su dedicación a la investigación en hipercolesterolemia lo ha llevado a instaurar la Fundación Hipercolesterolemia Familiar, que preside actualmente. Asimismo, es miembro y fundador de la Red Europea de Hiperlipemias Familiares HEART EU (entidad que integran España, Holanda, Noruega y Reino Unido). También es presidente de la Red Iberoamericana de HF. Cabe destacar también su participación en el Comité Científico de la Fundación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea, así como en la Comisión de Expertos del Proyecto Integrado sobre Aceite de Oliva (Plan Nacional de I-D. CICYT) y en el Consejo Oleícola Internacional. En el ámbito de la docencia, ha sido profesor asociado de Patología Médica en la Universidad Autónoma de Madrid y profesor visitante de la Universidad Valparaíso de Chile

¿Qué es la hipercolesterolemia familiar? La hipercolesterolemia familiar (HF) es, sin duda alguna, la enfermedad genética más frecuente en los

seres humanos. Es la alteración de un gen que disminuye los receptores de LDL, responsables de la eliminación del colesterol en sangre, por lo que este será muy elevado desde el nacimiento y durante toda la vida. Este trastorno genético se expresa desde el nacimiento y se transmite a la mitad de la descendencia, independientemente de ser hombre o mujer. ¿En qué grado afecta a la población española? En la actualidad hablamos de que puede afectar a una de cada 300 o 400 personas, por lo que en España habría más de 100.000 personas con HF

¿Cómo se puede luchar contra la HF? En la actualidad no podemos curar un trastorno genético, pero sí prevenir los trastornos que puede provocar. Así pues, la principal arma es el diagnóstico precoz seguido de un tratamiento adecuado que incluye, sobre todo, hábitos de vida saludable y un tratamiento crónico con fármacos para reducir el colesterol, que básicamente son las estatinas.

#### Bibliografía:

Link de complemento del artículo:

<https://www.colesterolfamiliar.org/web2015/wp-content/uploads/2016/02/Revista-FJS-07.-Entrevista-Dr.-Mata-FHF.pdf>



# ¿SABÍAS QUÉ?

La Federación Mundial del Corazón es el principal organismo representativo de la comunidad cardiovascular mundial y representa a más de 200 fundaciones del corazón, sociedades científicas, la sociedad civil y organizaciones de pacientes de más de 100 países.

Junto con nuestros miembros, estamos trabajando para acabar con las muertes innecesarias y construir un compromiso global para mejorar la salud cardiovascular a nivel mundial, regional, nacional y comunitario.

La Federación Mundial del Corazón cree en un mundo donde la salud del corazón para todos sea un derecho humano fundamental y un elemento crucial de la justicia sanitaria mundial.



## **WORLD HEART FEDERATION®**

La Federación Mundial del Corazón trabaja a nivel internacional, regional y nacional para poner fin a las muertes innecesarias por exposición al tabaco, la contaminación del aire y otros factores de riesgo, mejorar el acceso al tratamiento y abordar afecciones desatendidas como la cardiopatía reumática. A través de su relación oficial con la Organización Mundial de la Salud, la Federación Mundial del Corazón lidera el esfuerzo mundial de promoción de acciones para prevenir, controlar y reducir la carga mundial de enfermedades cardiovasculares.

Estamos actuando para construir un compromiso global para abordar la salud cardiovascular a nivel de políticas, generar e intercambiar ideas, compartir las mejores prácticas, promover el conocimiento científico y promover la transferencia de conocimientos para abordar las ECV. Estamos en el centro de impulsar la agenda de las enfermedades cardiovasculares y abogar por una mejor salud cardíaca, lo que permite a las personas vivir una vida más larga, mejor y más saludable para el corazón, sea quien sea y donde sea.





Bibliografía:

Conoce más en:  
<https://www.world-heart-federation.org/>





# Campaña #YoSíVoy

La Campaña estuvo presente en PARABUSES y REDES SOCIALES desde el 15 de diciembre 2020 al 25 de enero del presente, con el objetivo de hacer conciencia dentro de la población en general y con principales factores de riesgo sobre la importancia de los cuidados en la salud, ya que las enfermedades cardiovasculares son la causa #1 de muerte en el mundo y los meses con mayor número de infartos son diciembre y enero.

#YoSíVoy ha sido implementada en tres de las principales ciudades de México:

- Ciudad de México
- Guadalajara
- Monterrey



Para la campaña se crearon 9 mensajes diferentes:

1. 25 Millones de mexicanos sufren de una enfermedad y no lo saben #YoSíVoy A REALIZARME LOS ESTUDIOS QUE INDICÓ EL MÉDICO
2. México es el segundo país con mayor número de muertes por infarto #YoSíVoy A CHECAR MI COLESTEROL
3. Los Triglicéridos altos son condición de infartos #YoSíVoy A CHECARMELOS TRIGLICERIDOS 23% de los mexicanos dejan su tratamiento y/o seguimiento de la enfermedad por desabasto #YoSíVoy A CUMPLIR MI TRATAMIENTO MÉDICO

4. Solo el 30% de los mexicanos enfermos están diagnosticados y siguen su tratamiento #YoSíVoy A CHECARME CON MI MÉDICO
5. 25 Millones de mexicanos sufren de una enfermedad y no lo saben #YoSíVoy A REALIZARME LOS ESTUDIOS QUE INDICÓ EL MÉDICO
6. México es el segundo país con mayor número de muertes por infarto #YoSíVoy A CHECAR MI COLESTEROL
7. Los Triglicéridos altos son condición de infartos #YoSíVoy A CHECARME LOS TRIGLICERIDOS
8. 23% de los mexicanos dejan su tratamiento y/o seguimiento de la enfermedad por desabasto #YoSíVoy A CUMPLIR MI TRATAMIENTO MÉDICO
9. Solo el 30% de los mexicanos enfermos están diagnosticados y siguen su tratamiento #YoSíVoy A CHECARME CON MI MÉDICO

LOS TRIGLICÉRIDOS ALTOS  
SON CONDICIÓN DE INFARTOS.

**#YoSíVoy**

**A CHECARME LOS  
TRIGLICÉRIDOS**

**LO DIGO DE CORAZÓN**

# SALUD CARDÍACA Y DIABETES

Para la mayoría de nosotros, el corazón es nuestra introducción infantil a la anatomía. Al comprender su importancia, cruzamos nuestros corazones para hacer promesas y hacer dibujos lindos (aunque anatómicamente incorrectos) como regalos en el Día de San Valentín.



**American  
Heart  
Association.**

Pero este conocimiento temprano del corazón no siempre se traslada a la edad adulta. Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en los Estados Unidos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), y representan casi 1 de cada 4 muertes al año. Para las personas con diabetes, la posibilidad de morir por una enfermedad cardíaca se duplica.

El corazón suministra sangre a todo el cuerpo. Nuestro cerebro, riñones, músculos: todo requiere un suministro constante de sangre oxigenada para funcionar. Pero lograr ese simple objetivo es más complicado de lo que piensas. "La forma en que me gusta destilarlo para los pacientes es que el corazón tiene tres sistemas", dice Luke Laffin, MD, cardiólogo preventivo de la Clínica Cleveland. "Bomba, ritmo y fontanería". La diabetes puede afectar a todos estos.





Connected **for Life**

La mayoría de nosotros estamos familiarizados con la función de bombeo, el mecanismo por el cual las cuatro cámaras del corazón mueven la sangre. Esto es lo que sientes cuando te llevas la mano al pecho. La sangre del cuerpo fluye hacia la aurícula derecha y luego se bombea hacia el ventrículo derecho. Eso bombea sangre a los pulmones, donde recoge oxígeno. Una vez que la sangre ha pasado por los pulmones, regresa al corazón, atravesando la aurícula izquierda y el ventrículo izquierdo antes de ser bombeada al resto del cuerpo.

El ritmo se refiere al sistema eléctrico de su corazón. Esto le dice a su corazón cuántas veces debe bombear por minuto (idealmente de 60 a 100 en reposo). Las señales eléctricas también garantizan que las cuatro cámaras de su corazón estén funcionando en conjunto.

Luego están las tuberías, las arterias y las venas por las que pasa la sangre para llegar a los órganos y músculos. Estos sistemas funcionan en conjunto, enviando sangre a los pulmones para recolectar oxígeno, entregando esa sangre enriquecida al cuerpo y devolviendo la sangre desoxigenada a los pulmones para prepararse para su próxima entrega.

## **El factor diabetes**

Existe una conexión entre las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, y es significativa. “Los pacientes con diabetes son esencialmente tratados como si ya tuvieran una enfermedad cardíaca”, dice Michelle Kittleson, MD, cardióloga del Smidt Heart Institute en el hospital Cedars-Sinai en Los Ángeles. Según los CDC, un adulto con diabetes es hospitalizado por enfermedad cardiovascular cada 80 segundos en los Estados Unidos. Y un adulto estadounidense con diabetes es hospitalizado por un accidente cerebrovascular cada 2 minutos. “El riesgo es tan alto que los tratamos de manera agresiva para tomar medidas de prevención”, dice.

Incluso cuando su nivel de glucosa en sangre se encuentra dentro del



rango objetivo, las personas con diabetes tipo 1 y tipo 2 tienen una mayor probabilidad de desarrollar ECV. Su mayor probabilidad de factores de riesgo de enfermedad cardíaca, como presión arterial alta y colesterol alto, juega un papel importante, al igual que la inflamación crónica, que puede ser una causa inicial de daño arterial. Todo esto se agrava si una persona tiene sobrepeso.

Las personas con diabetes tipo 1 pueden tener síntomas de problemas cardíacos a una edad más temprana porque probablemente hayan vivido con diabetes por más tiempo. "Si ve a una persona con diabetes tipo 1 que se queja de malestar en el pecho, entonces tiene un alto índice de sospecha de que puede tener una enfermedad de las arterias coronarias", dice Kittleson.

La glucosa en sangre elevada, que puede dañar los vasos sanguíneos con el tiempo, también aumenta el riesgo. Mantener la glucosa en sangre dentro del rango objetivo puede ayudar a proteger el corazón. "Cuanto mejor se controla la diabetes, más felices [los cardiólogos] estamos de que el paciente está haciendo todo lo posible para minimizarla como factor de riesgo", dice Kittleson.

Aun así, el mayor factor de riesgo es el que eventualmente nos afecta a todos: el envejecimiento. "Cuando envejece", dice Ganda, "los músculos de su corazón pueden debilitarse y sus vasos sanguíneos pueden desarrollar depósitos de colesterol".

Gracias a la Sociedad Americana del Corazón y a la Asociación Americana de Diabetes por compartirnos este artículo, los invitamos a que conozcan más en <https://knowdiabetesbyheart.org/>







**BEST-INFO**

**PACC** 

PACIENTES DE **CORAZÓN**

Facebook:  
**Pacientes de Corazón, A.C.**

Twitter:  
**PACO\_Asociacion**

Teléfono:  
**5550357862**

Correo electrónico:  
**omar.dejesus@pacientesdecorazon.org**



**Sociedad Mexicana  
de Cardiología**

