

Casi 20.000 personas mueren al año en Chile por causas relacionadas al corazón, según datos del ministerio de Salud. La enfermedad coronaria es la causa más frecuente en hombres y el accidente cerebrovascular tiene más presencia en las mujeres.



De las causas de muerte más comunes en el país, según la misma fuente, tres se relacionan con el ritmo cardíaco: Enfermedades cerebrovasculares, enfermedades isquémicas del corazón y enfermedades hipertensivas.

Los factores de riesgo siguen siendo muy prevalentes en nuestra población, especialmente la hipertensión arterial desconocida por el paciente o no controlada, y el colesterol elevado, casi siempre debido a una mala alimentación rica en grasas de origen animal, como son las comidas rápidas de muy fácil acceso.

El panorama se ve complejo. Sobre todo si se aprecia que a nivel de infancia se repite el mal modelo y la pésima mezcla. A todo ello se suma otro cuadro difícil: las enfermedades crónicas no transmisibles, que corresponden a una transición epidemiológica y nutricional que se presenta en casi todo el mundo.

El 30% de los escolares chilenos tiene exceso de peso, el 17% tiene obesidad y casi el 7% desarrolla obesidad severa. Si a ello se suman los altos niveles de sedentarismo que presentan niños y adolescentes del país, puede predisponer a la aparición de la hipertensión, alteración de los lípidos en la sangre, alteración de la glucosa y aparición de diabetes tipo 2 y la suma de todos estos factores conducen a la alteración de la pared de las arterias o aterosclerosis subclínica, la que puede estar presente desde la edad escolar.



Mujeres bajo la lupa

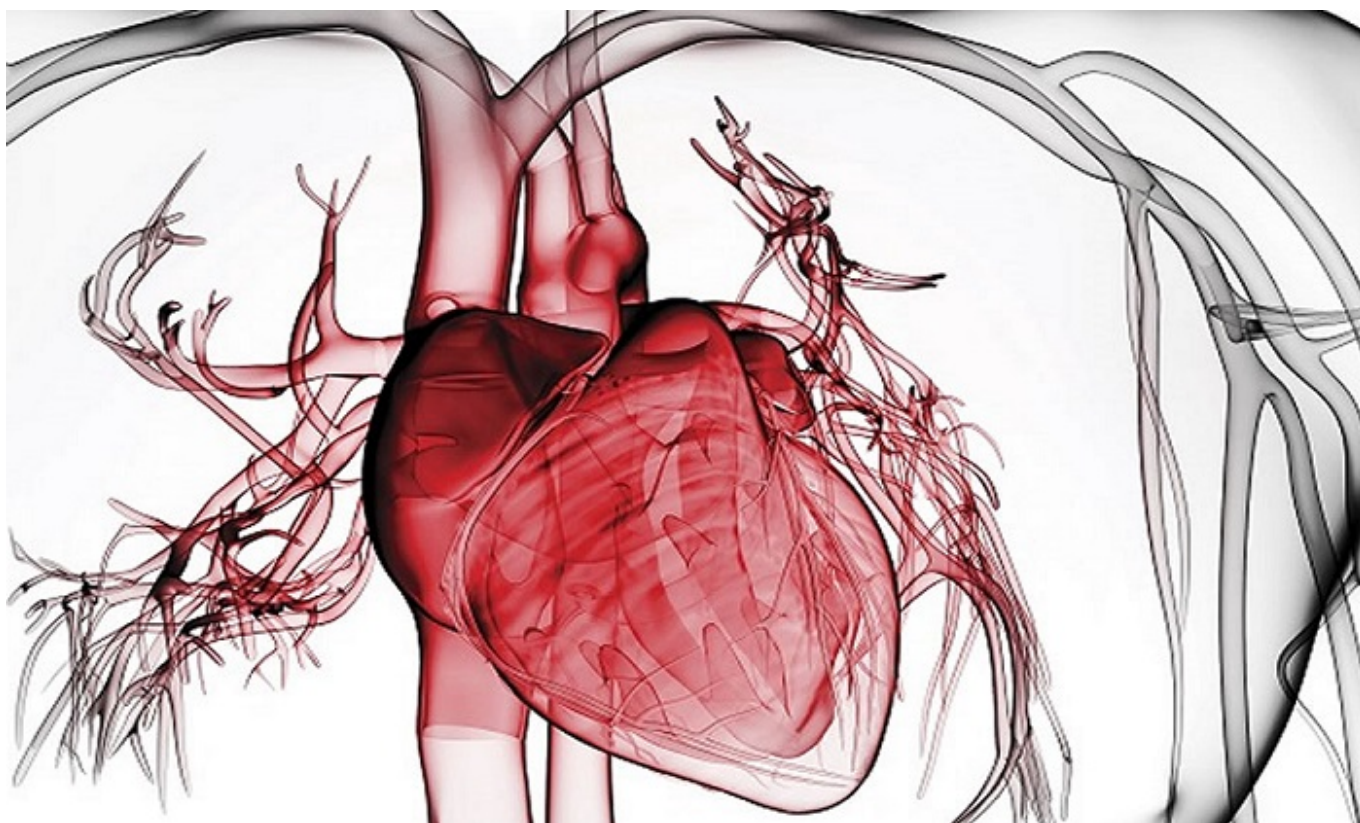
Si bien las dolencias cardíacas pueden afectar indistintamente a hombres y mujeres, lo cierto es que recientes estudios científicos internacionales ponen la lupa en la salud femenina: ellas tienen dos veces más probabilidades de morir en un infarto que un hombre y las mujeres con períodos menstruales muy espaciados pueden llegar a ser más propensas a las enfermedades cardiovasculares.

Sobre el primer punto, médicos del Centro Hospitalario Universitario de Rennes, en Francia, estudiaron a casi 5.000 pacientes con problemas cardíacos, descubriéndose que las mujeres tardan más en pedir ayuda médica que los hombres. El segundo aspecto, en tanto, es una investigación que se publica hace algunos años en el Journal of the American Medical Association, señalando que las adolescentes que presentan menstruaciones irregulares (más de 40 días entre cada ciclo) exhiben altos niveles de testosterona y mayor índice de masa corporal, elementos que profundizados en el tiempo aumentan considerablemente los riesgos de desarrollar diabetes tipo 2 y afecciones coronarias si no se actúa de manera preventiva.

De allí es que todos los caminos llevan hacia Roma: el tomar conciencia de una vida más sana. A la alta

prevalencia de obesidad, diabetes y sedentarismo en la población chilena, se suma el alto consumo de cigarrillos, muy frecuente especialmente en la población joven.

Hay coincidencia en el ámbito médico en que se debe educar a las personas desde la niñez hacia una vida sana, que incluya actividad física, comida apropiada abundante en verduras, frutas y pescados, evitando las grasas de origen animal y exceso de azúcares; comer al menos tres comidas diarias en un horario adecuado y en forma proporcionada; controlar la presión arterial, los niveles de colesterol y azúcar en la sangre; y evitar el tabaquismo y el alcohol, que además va asociado a pocas horas de sueño”.



Evitando confusiones

El vertiginoso ritmo de la vida moderna agrega más complicaciones al asunto, ya que muchas veces los síntomas pueden parecer la indicación de algo que, al final, resulta ser otra cosa. Mucho de eso pasa actualmente con los infartos, actualmente muy confundidos por las personas con las crisis de pánico.

En ese sentido, los expertos son tajantes: si se presenta un dolor en el tórax, mandíbula, hombros, brazo izquierdo, dorso o parte superior del abdomen o una combinación de estos síntomas, y que persiste a

través de los minutos, lo más aconsejable es concurrir al servicio médico de urgencia más cercano, ya que tiene que ser un especialista el que, a base de la historia del paciente, del examen físico, del electrocardiograma y de otros exámenes complementarios, quien defina si los síntomas se deben a un problema cardíaco u otra causa.

Aunque puedan existir diversos tipos de infartos, y algunos puedan ser más graves que otros, lo cierto es que todos implican riesgo de muerte. Si bien un infarto se presenta muchas veces como un dolor en el centro del pecho y es intenso, asociado a otros síntomas, como transpiración helada y sensación de muerte, también el dolor puede tener una localización diferente o -incluso- más suave.

Puede manifestarse también con una sensación de falta de aire, pérdida transitoria del conocimiento, un paro cardiorespiratorio o una arritmia en general grave y que, además de palpitaciones, se puede asociar a algunos de los síntomas anteriores. Por lo mismo, se debe consultar lo antes posible a un servicio de urgencia.



Los tempranos cuidados del corazón

Durante la niñez y adolescencia problemas cardíacos como un infarto o un accidente vascular cerebral no se presentan, lo que no significa que no se estén incubando. Factores de riesgo como el aumento del perímetro de cintura, el aumento de la grasa abdominal, la hipertensión arterial, el colesterol malo elevado, el colesterol bueno disminuido, alteraciones de glicemia o resistencia a la insulina son sí perfectamente detectables.

Lo ideal es hacer prevención primordial y evitar que aparezcan, pero una vez que se presentan hay que tratarlos para hacerlos desaparecer y esto es hacer prevención primaria. La idea es evitar que estos factores se acumulen y migren hacia la edad adulta, alterando lentamente la pared de las arterias y conduciendo a la aparición de placas, "las que finalmente puedan producir infartos en la edad de adulto joven.

Hoy existe certeza científica en torno a que los niños están expuestos a acumular factores de riesgo cardiovascular ya a la edad escolar y que es responsabilidad de todos evitar que esto suceda, principalmente los padres, profesores, autoridades de la salud y el Estado.

Por ello se recomienda el ejercicio vigoroso para escolares al menos una hora al día los siete días de la semana. Se trata de un buen hábito que debiera adquirirse desde los primeros meses de vida y ser parte de las guías que rigen los controles del niño sano, entregadas a los padres, quienes debieran ser el modelo e incentivo para el éxito de esta práctica.

La adquisición y práctica de hábitos de vida saludable debiera acompañar a los chilenos desde antes de nacer, focalizando también la educación de este tipo de hábitos en los adolescentes y en las futuras madres.



Las complejas señales

Ante la sensación de cualquiera de estos aspectos, lo mejor es recurrir rápidamente a ayuda médica...

- *Falta de aire*: una clara sensación de ahogo suele ser la primera parte de los problemas cardíacos.
- *Dolor o malestar en el centro del pecho*: la idea más común es sentir una clara presión en la zona pectoral o un dolor ligero de difícil explicación u origen. La compresión en el centro del pecho dura algunos minutos y la sensación de incomodidad puede ser intermitente.
- *Dolor o malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo*: brazos, cuello, espalda, mandíbula o estómago, las que pueden manifestarse sin molestias en la zona del pecho.
- *Dolor en el estómago*: las molestias se extienden hacia el área abdominal y muchas veces pueden confundirse con sensación de acidez.

- *Sudoración*: Sin razón aparente se empieza a sudar y la piel se siente fría y pegajosa.
- *Náuseas y/o vómitos*
- *Ansiedad*: El sobrecogimiento es permanente y se cruzan diversas expresiones de miedo o pánico sin causa justificada.
- *Mareos*: Es posible acusar fatiga o la idea pronta de sufrir un desmayo.



Los síntomas varían de persona a persona, algunas experimentan todas las molestias descritas y otras sólo en parte. Hay que recordar que los médicos dicen que pueden ser varias las causas de este tipo de sensaciones, no necesariamente una afección cardíaca. Pero cualquiera que sea, lo mejor es estar orientados por profesionales y equipos de atención adecuados. Este tipo de señales pueden ser más peligrosas si se cuenta con factores de riesgo como hipertensión, diabetes o antecedentes previos de problemas cardiovasculares.