

Un corazón bien cuidado puede durar más de 100 años

STOP a los problemas cardiacos

Sin el corazón no tenemos vida.

Debemos estar atentos a lo que nos comunique este órgano vital para no llevarnos sorpresas aunque con unos hábitos sanos -alimentación, ejercicio y no fumar- tendremos cuerda para rato. Es una manera de evitar los infartos, de los que no se libran ni las mujeres



El corazón bien cuidado puede durar más de 100 años. Es el órgano principal del aparato circulatorio. Es una bomba que aspira desde las aurículas o entradas de la sangre que circula por las venas y la impulsa desde los ventrículos hacia las arterias.

Cuando algo no va bien nos avisa a través de un dolor precordial conocido popularmente como angina de pecho, cuyos síntomas son falta de aire; hinchazones o edemas o pérdida de conciencia o síncope.

Pero hay otras señales que también alertan de un corazón enfermo: mareo, palpitaciones, dolor o cansancio y disfunción eréctil.

RECETAS CARDIOSALUDABLES

Prevención: Una manera de conseguir que no tengamos nunca los síntomas descritos es a través de la prevención. Se pueden evitar las insuficiencias cardiacas, las enfermedades coronarias, infartos o isquemia si conseguimos llevar una vida saludable en todos los sentidos.

Alimentación: Debemos practicar una alimentación equilibrada, rica en verduras, frutas, cereales, legumbres, pescado y moderada en grasas saturadas y azúcares.

Ejercicio: Todo ello con el hábito de hacer ejercicio regular, mejor en contacto con la naturaleza, dejando así de lado el sedentarismo.

"Es peligroso para el corazón el sobrepeso en el abdomen"

No fumar: Es imprescindible dejar de fumar ya que quien consume tabaco tiene tres veces más riesgo de sufrir un episodio cardiovascular y otra condición indispensable: mantenernos en el peso ideal evitando la obesidad, sobre todo es peligroso para el corazón el sobrepeso en el abdomen.

Tensión y Colesterol: Nuestro corazón tiene que tener otros dos cuidados como vigilar nuestra tensión arterial y el colesterol.

Estrés y Ansiedad: También es importante aprender a manejar y controlar el estrés y la ansiedad.

VIGILA ALGUNOS PARÁMETROS

Una manera de estar tranquilos para no tener que lamentar daños cardiacos es conocer los niveles en los que se encuentran algunos compuestos que son fundamentales. Hay unas cifras que debemos respetar a rajatabla, que tenemos que conocer y medir con frecuencia.

■ **Tensión arterial:** Estar por debajo de 140/90 mmHg.

■ **Glucosa:** Se toma en ayunas y debe ser menor de 110 mg/dl.

■ **Colesterol:** Inferior a 200 mg/dl.

■ **El perímetro abdominal** obligatoriamente tiene que ser inferior a 102 centímetros en hombres y 88 en mujeres.

FORMA DE VIDA

Las arterias coronarias pueden tener dificultad para llevar un flujo sanguíneo adecuado al corazón cuando alguna enfermedad las estrecha. La causa es la aterosclerosis que no se sabe aún por qué se produce aunque el motivo principal es el daño de la pared arterial debido a que existen

factores de riesgo asociados sobre todo al desarrollo.

Hay unas variables no modificables como la edad, el sexo y la genética pero lo positivo es que existen otras que son modificables, que podemos trabajar para curarlas.

El consumo de tabaco, hipertensión o tener el azúcar en la sangre alto (diabetes), por diferentes mecanismos, causan daño en la pared coronaria.

Cuando se produce una obstrucción importante, una parte del corazón no recibe la sangre, lo que se conoce como isquemia, una enfermedad que representa la causa del 20% de los infartos.

La enfermedad coronaria se manifiesta como angina de pecho o infarto agudo de miocardio debido a la falta de oxígeno en una parte del músculo cardíaco. La angina se produce cuando la falta de riego es pasajera y no deja daño, mientras que cuando es prolongada, se produce la muerte de células musculares, lo que se conoce como infarto.



ACTUAR RÁPIDO

Lo más importante en el tratamiento del infarto es abrir la arteria lo antes posible, ya que cuanto menos tiempo haya estado la arteria cerrada, el daño que queda como secuela en el corazón es menor.

¿CÓMO ES EL DOLOR?

La angina de pecho aparece cuando tienes sensación de dolor, opresión o malestar en el centro del pecho, de intensidad progresiva con duración limitada y puede extenderse a los brazos, el cuello, la espalda y la mandíbula.

Suele coincidir cuando estás trabajando, haciendo ejercicio o en actividad sexual, ya que son momentos en los que se incrementan las necesidades de oxígeno del corazón ó cuando estás en reposo al formase un coágulo sobre una placa de ateroma que dificulta el paso de sangre. Se va cuando termina la circunstancia que la desencadenó.

El infarto de miocardio es similar a la angina, aunque el dolor es de mayor intensidad y duración con sudoración, náuseas y vómitos. Se produce porque una arteria se obstruye totalmente.

NO ES SÓLO PARA HOMBRES

Tradicionalmente las patologías coronarias se atribuían a los hombres pero en la actualidad queda demostrado que la mujer puede sufrir un infarto sobre todo después de llegar a la menopausia aunque hay casos en los que se produce antes, casi con total seguridad si se tienen todos los condicionantes que derivan en estas enfermedades: sobrepeso, sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y café, entre otros.



LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

DR. IGNACIO COELLO GARCÍA
Cardiólogo

"A la menor señal ir al médico"

¿Con qué síntomas acuden a su consulta? Con dolores en el pecho, palpitaciones...llegan sabiendo casi lo que les ocurre. Yo aconsejo que en cuanto tengan la menor señal vayan a un médico porque el tiempo es oro. Si antes llegas antes te ponen el tratamiento.

Además de las técnicas diagnósticas tradicionales como electrocardiograma o cateterismo hay adelantos en la actualidad. Existe un buen número de avances terapéuticos que están dando un buen resultado. En el Hospital de Gran Canaria Doctor Negrín el Servicio de Cardiología que dirige el prestigioso doctor Alfonso Medina lleva a cabo una asistencia puntera en toda España con técnicas como la resincronización para atajar la insuficiencia cardíaca; la ablación como tratamiento contra las arritmias; fibrilación auricular; cierre de defectos al nacer; intervención coronaria en la fase aguda del infarto de miocardio y stents coronarios en situaciones complejas, entre otros...Con una mínima invasión acortan la estancia del paciente en el hospital y aumentan su calidad de vida.

La mujer se ha incorporado también a los hábitos actuales de vida, de estrés, con lo que se puede encontrar con un dolor torácico, un síntoma que le puede llevar a pensar que tiene un problema coronario, motivo suficiente para ir al médico.

El colectivo de mujeres además de los factores de riesgo de los hombres tienen uno más: la toma de anticonceptivos, la píldora junto con el hábito de fumar es especialmente peligroso.

Unidad de la mama

La patología tumoral de la mama no tiene porqué asociarse siempre a secuelas mutilantes. En **Clínica San Roque** ponemos a su disposición las mejores técnicas y profesionales para conseguir, en el mismo momento de la intervención y con tejido de la propia paciente, la reconstrucción parcial o total.

- Remodelación mamaria tras cirugía conservadora
- Mastectomía ahorradora de piel
- Reconstrucción mamaria inmediata tras Cirugía Radical
- Simetrización mamaria inmediata o diferida

Calle Alcalde Francisco Hdez. Glez. 10/12
Las Palmas de Gran Canaria

928 012 626

www.clinicasanroque.com

CLÍNICA
SAN ROQUE

Centro Médico Especializado
GRUPO SAN ROQUE