



# ENFERMEDADES DEL CORAZÓN



## ¿QUÉ ES EL CORAZÓN?

El corazón es un órgano muscular encargado de mantener la circulación de la sangre.

- Lo componen 4 cavidades: 2 cámaras o antecámaras llamadas aurículas, que dan entrada a una parte hueca más pequeña formada por 2 ventrículos, cavidades inferiores del músculo bombeador.
- En nuestro país las enfermedades del corazón representan la primera causa de muerte a partir de los 65 años. El 38% entre las mujeres y el 36,4% entre los hombres.

## ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE ARTERIAS Y VENAS?

- **Arterias** son los vasos o canales que llevan la sangre desde el corazón a las demás partes del cuerpo. Son grandes distribuidoras de sangre que irrigan, como las acequias, a nuestro organismo.
- **Venas** son los vasos que conducen la sangre desde todas las partes del cuerpo hacia el corazón, constituyendo una maravillosa red colectora que orienta o drena la sangre hacia el corazón.



**Las arterias tienen pulso o laten, las venas no.**

## **ENVEJECIMIENTO Y CAMBIOS CARDIOVASCULARES**



- Envejecer produce modificaciones que hacen a nuestro corazón, a nuestras venas y arterias más sensibles y más predispuestas a ciertas enfermedades.
- **Las afecciones vasculares en la vejez son evitables.** Pueden prevenirse controlándose adecuadamente con los tratamientos específicos.

### **¿QUÉ QUIERE DECIR CARDIOVASCULAR?**

Es todo lo relativo al corazón y a los vasos sanguíneos.

### **¿CÓMO SE LAS TRATA?**

- Mejorando el funcionamiento y el rendimiento del corazón.
- Aumentando la capacidad de acción propia de nuestro corazón y de su sistema de canales asociados (venas y arterias).



- Se estima que 9.000.000 de argentinos padecen de hipertensión arterial, sólo lo sabe el 50%, y sólo el 15% recibe el tratamiento adecuado.

## ¿CÓMO NOS AVISA EL CORAZÓN SI TENEMOS UN PROBLEMA?

### Si se presentan algunas de estas señales:

- Sudores fríos, náuseas, mareos y vómitos.
- Angustia y dificultad para respirar al hacer ejercicio. Respiración corta.
- Ataques parecidos al asma que aumentan al acostarnos.
- Pulso muy rápido, muy débil o irregular.
- Hinchazón de pies que empeora por la tarde.
- Fuertes dolores en el pecho, hombro o brazo izquierdo, (sobre todo al hacer ejercicios, trabajar o realizar movimientos) que desaparecen en pocos minutos cuando descansamos.
- Dolor violento en el pecho que produce una sensación de ahogo muy grande.





- Sensaciones extrañas de hormigueo, adormecimiento o ardor en la piel de las extremidades.

**Ante cualquiera de estas señales debemos consultar rápidamente al médico.**

## **AFECCIONES MÁS COMUNES**

### **¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?**

Es la tensión excesivamente alta en la sangre que circula por nuestras arterias.

Los años producen en algunos órganos sobrecargas y en otros restricciones: ello puede dificultar el buen rendimiento de los mismos.

El envejecimiento en las arterias y venas (vascular) se caracteriza por el engrosamiento de los vasos. Se producen alteraciones en las capas interiores de los mismos, lo que provoca el endurecimiento y favorece la disminución de la luz interior que las arterias necesitan para permitir una buena circulación sanguínea.

Los aspectos enumerados pueden producir una elevación persistente de la presión de la sangre en las arterias, tal como **la Organización Mundial de la Salud** define a la hipertensión arterial. Debemos reparar en la palabra **persistente**.

La presión arterial es variable, sigue los ritmos de día -llamados circadianos- se eleva a lo largo de la mañana, comienza a declinar en la tarde y alcanza su nivel más bajo en la noche.



## ¿QUÉ FACTORES CONTRIBUYEN AL AUMENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN LOS MAYORES?

- El trabajo físico excesivo.
- El sedentarismo y la falta de ejercicio.
- Las situaciones de estrés o tensión que suceden en algún momento del día.
- Los nervios de una visita al médico pueden provocar en algunos casos la llamada "hipertensión del guardapolvo blanco o de la primera consulta".
- Determinadas comidas: especialmente las muy grasosas y saladas.
- Algunos medicamentos sin control médico.

La gran variabilidad de factores se expresa en la presión arterial, con valores muy diferentes en el lapso de escasos minutos. Por ello, lo fundamental para hablar de **hipertensión arterial establecida** es que la misma se mantenga; es decir, que sea persistente.

## ¿ES RIESGOSO TENER HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Si. **Su importancia como factor de riesgo en dolencias cardiovasculares es indiscutible:** puede producir enfermedad coronaria e



insuficiencia cardíaca. Además influye en el llamado Accidente Cerebrovascular agudo.

## ¿ES POSIBLE DISMINUIR O CONTROLAR ESTE RIESGO?

Se puede evitar, revertir y controlar. **Normalizar la tensión arterial disminuye los problemas cardiovasculares.**

## ¿CÓMO LA PODEMOS EVITAR Y CONTROLAR?

- Disminuyendo el sobrepeso.
- Reduciendo el consumo de sal a no más de 6 gramos por día. La indicación de supresión sólo debe darla el médico.
- Bajando el consumo de grasas y aumentando la alimentación basada en: cereales, verduras y frutas ricas en potasio.
- Prefiriendo alimentos ricos en calcio (espinaca cocida, brócoli, garbanzos, naranjas, quesos y lácteos).
- Realizando ejercicio físico regular. Aunque sean sólo caminatas. No debemos







dejar de mantener nuestro cuerpo en movimiento.

- Controlando la ansiedad. Es conveniente solicitar al médico la derivación a consulta psicológica.
- No tomando más de dos tazas de café por día.
- Dejando de fumar.
- No bebiendo más de dos vasos de vino por día.
- Controlando la tensión arterial periódicamente.

**Es importante entender que sólo nuestro médico puede indicarnos el tratamiento para la hipertensión arterial. La gran variabilidad hace que cada uno deba ser tratado a medida.**

## **VÁRICES, ARTERIOESCLEROSIS Y ATEROESCLEROSIS**

Con la edad, las venas se deterioran. El paso de la sangre por los vasos capaces de distenderse o alargarse, cuyas paredes son elásticas, se dificulta a medida que pasan los años. Pueden producirse roturas o desgarros y también obstrucciones por formación de coágulos o grumos de sangre.

Las várices – venas hinchadas y torcidas que en general producen dolor- es la más común de estas enfermedades.



## ¿SÉ PUEDEN PREVENIR?

Sí, es posible:

- Con ejercicio físico.
- En el enfermo que guarda cama, es recomendable cambiarlo de posición varias veces al día, evitando la presión de sábanas y colchas sobre sus pies.
- A los recién operados, se debe ayudarlos a movilizarse rápidamente.
- Bebiendo agua y líquidos en abundancia.



## ¿QUÉ ES LA ARTERIOESCLEROSIS?

La **arterioesclerosis** es una enfermedad de las arterias -arteriopatía- que consiste en el engrosamiento o gordura interior de la pared arterial, lo que reduce su capacidad y causa una inadecuada circulación de la sangre.

Afecta a las grandes arterias, sobre todo a la **aorta** y sus ramas más cercanas. Esta arteria nace en el ventrículo izquierdo y termina a la altura de la





cuarta vértebra lumbar, casi en la cintura. Ella da origen a todas las arterias del sistema circulatorio, bifurcándose por todo el organismo.

**La arterioesclerosis afecta la circulación coronaria y la circulación cerebral.**

## ¿QUÉ ES LA ARTERIOESCLEROSIS?

Es una forma de arteriosclerosis. Son las sustancias grasas que se depositan en las arterias como el sarro en las cañerías. Según el lugar del cuerpo en el que se produzca ese depósito graso, las manifestaciones clínicas serán distintas. En nuestro país es la cuarta causa de muerte entre las mujeres.

## ¿CÓMO DEBEMOS CUIDARNOS?

- Reduciendo el consumo de grasas.
- Suprimiendo el tabaco.
- Controlando la tensión arterial.
- Realizando ejercicio físico regularmente.





## **NO NOS DEJEMOS ESTAR**

Por suerte la medicina cuenta hoy con medios terapéuticos, farmacológicos y quirúrgicos tan avanzados que podemos confiar en nuestros médicos. Realizar la consulta a tiempo salva vidas.

**Material original escrito por**

**Dr. Jorge Lemus**

**Doctor en Salud Pública**

**Asesor Médico AMEBPBA**

