

SALUD CARDIOVASCULAR

GUÍA PARA UN CORAZÓN SANO

29 DE SEPTIEMBRE DE 2007



De vegades la vida pot penjar d'un fil.
Els primers 4 minuts són vitals.

Actua. Forma't en Primers Auxilis.

902 22 22 92 www.creuroja.org



Creu Roja

Ejercitando el músculo cardiaco

La práctica de ejercicio físico regular es una de las medidas más recomendables para aumentar la salud cardiovascular, porque además de producirse una reducción de la presión arterial, tiene un efecto beneficioso sobre otros factores de riesgo cardiaco tales como la obesidad, el colesterol, la diabetes o el estrés.

La práctica de ejercicio físico regular es una de las medidas más recomendables para aumentar la salud cardiovascular, porque además de producirse una reducción de la presión arterial, tiene un efecto beneficioso sobre otros factores de riesgo cardiaco tales como la obesidad, el colesterol, la diabetes o el estrés.



Como su propio nombre indica, el ejercicio cardiovascular (aeróbico) es aquel que mejora la salud del corazón aumentando su eficacia y resistencia al hacerlo latir más fuerte durante la actividad física, y reduciendo la frecuencia cardiaca en reposo.

El descenso de la presión arterial no es el único beneficio del ejercicio aeróbico. Además, se experimenta un incremento del colesterol HDL –o “colesterol bueno”– y un descenso de los niveles de triglicéridos. Por otro lado, los diabéticos también se ven beneficiados por la práctica de este tipo de actividad, ya que se manifiesta un aumento de la sensibilidad a la insulina y de la utilización de la glucosa por parte de las células del organismo, factores cla-

ves en la lucha contra la diabetes. Cuando hablamos de ejercicio cardiovascular, nos referimos a aquel que provoca un aumento de la utilización de oxígeno por parte del organismo, fomentando además una importante pérdida de calorías. Así, los deportes tales como la natación, la carrera o el ciclismo, son actividades aeróbicas muy aconsejables para velar

por la salud del corazón. Sin embargo, el ejercicio anaeróbico (levantamiento de pesas), aunque tiene incontables beneficios sobre el sistema músculo-esquelético, no interfiere en la salud cardiaca.

CONOCE LOS LÍMITES DE TU CORAZÓN

Cuando nos disponemos a realizar una actividad cardiosaludable, debemos conocer nuestras limitaciones cardiacas para no realizar un esfuerzo excesivo que resulte más perjudicial que beneficioso. Para ello hay que realizar una sencilla fórmula que nos ayudará a conocer nuestra Frecuencia Cardiaca Máxima (FCM), es decir, el límite hasta donde puede llegar nuestro corazón.

$$\text{FCM (hombre)} = 220 - \text{edad}$$

$$\text{FCM (mujer)} = 226 - \text{edad}$$

Así, un hombre de 50 años tendría una FCM de 170 pulsaciones por minuto, por lo que, cuando se realiza ejercicio físico, no se debe alcanzar dicha cifra ya que se estaría sometiendo al corazón a

un excesivo esfuerzo que resultaría insaludable. La frecuencia cardiaca durante cualquier entrenamiento nunca debe sobrepasar el 90% de la FCM, y si lo que se pretende es mejorar la presión arterial, se ha demostrado que la mayor efectividad se alcanza entrenando al 70% de la FCM.

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO

Realizar ejercicio de forma esporádica no contribuirá a optimizar el rendimiento del corazón, por lo que es fundamental marcarse una rutina de trabajo periódico que oscile entre los 20 y 45 minutos al día, un mínimo de tres días a la semana.

El entrenamiento debe adaptarse a las características individuales de cada persona, teniendo en cuenta la edad, la condición física y el estado de salud, de manera que se diseñe un programa gradual y razonable.

En el caso de padecer algún tipo de enfermedad, habría que consultar con el médico el tipo de entrenamiento que mejor se adapte a nuestras características particulares.

TECHNOGYM The Wellness Company

Empresa pionera en equipamiento fitness, te recuerda hacer ejercicio 3 ó 4 veces por semana, durante 30 minutos con intensidad moderada. Es el mejor regalo que puedes hacer a tu corazón.

El tiempo no es excusa, puedes hacerlo incluso en casa.

Haz el primer movimiento y llámanos: 93 479 2395 (o también puedes intentar hacer 10.000 pasos al día).

Tratamiento del infarto de miocardio

por la Doctora Gloria Oller Cid - Jefe del Servicio de Cardiología de Capiro Hospital General de Catalunya, tel. 902 53 33 33

La cardiopatía isquémica es una de las principales causas de mortalidad en el mundo occidental. Esta enfermedad se produce por un estrechamiento u oclusión de las arterias coronarias que son las que aportan sangre a la musculatura del corazón.

El proceso por el que las arterias coronarias enferman, se inicia años antes de la aparición de los síntomas de la enfermedad, con el desarrollo de arteriosclerosis a nivel de las arterias coronarias. Hay factores que predisponen a sufrir esta enfermedad, algunos de ellos inmodificables al ser factores genéticos, pero hay otros modificables, es decir que si se corrigen disminuye el riesgo de sufrir la enfermedad, como son el consumo de tabaco, la diabetes, la hipertensión, las alteraciones del colesterol, la obesidad y el estrés.

El infarto de miocardio en ocasiones está precedido de síntomas de angina de pecho, que se percibe como un dolor a menudo intenso a nivel del tórax, pero que no deja secuelas en la musculatura del corazón. La situación más grave, el infarto de miocardio, se produce cuando el paso de sangre a través de una arteria lesionada se interrumpe por completo, lo que provoca de inmediato la lesión irreversible de una parte de la musculatura cardiaca y que deja secuelas permanentes en el corazón.

La mortalidad del infarto es muy elevada en las primeras horas, antes de que el paciente acuda al Hospital, pero en los últimos 45 años se ha conseguido disminuir muy significativamente la mortalidad hospitalaria, primero con la creación de las Unidades coronarias,



y posteriormente con la aplicación de las terapias trombolíticas que intentan restaurar el flujo de sangre en la arteria ocluida con medicamentos capaces de disolver el coágulo, causante final de la obstrucción. Durante muchos años la trombolisis ha sido el tratamiento de elección en el infarto de miocardio, hasta que en los últimos años se ha desarrollado un tratamiento más eficaz que ha permitido reducir aún más la mortalidad y mejorar la calidad de vida de los pacientes que han sufrido un infarto de miocardio: la angioplastia primaria, tratamiento que está considerado como el de elección durante las primeras horas de evolución del infarto de miocardio, por parte de las sociedades Europea y Española de Cardiología.

La técnica consiste en la introducción de un catéter, mediante punción de una arteria hasta alcanzar las arterias del corazón, permitiendo localizar la obstrucción y a través del inflado de un pequeño balón, reinstaurar el paso de sangre y detener la evolución del infarto. En el lugar de la obstrucción se instala un pequeño dispositivo metálico similar a un muelle (stent coronario), para evitar el riesgo de una nueva oclusión.

La dificultad de esta técnica consiste en el acceso a ella ya que son pocos los Hospitales dotados de laboratorios de hemodinámica con oferta horaria amplia, para poder atender un número elevado de pacientes. Es necesario disponer de unidades de hemodinámica capaces de efectuar este tratamiento en otros puntos de la geografía catalana, aparte de Barcelona donde ya existen, y con una posibilidad de traslado rápido a través de la red de ambulancias medicalizadas.

En Capiro Hospital General de Catalunya ya se efectúa este tratamiento en los pacientes del área de influencia y se está trabajando en la actualidad en una ampliación de la cobertura horaria y geográfica, dada la ubicación del Hospital a pie de autopista y dotado de helipuerto, lo que permite el traslado rápido de los pacientes.



**Capiro Hospital
General de Catalunya**

INFORMACIÓN Y CITACIONES

902 53 33 33



Disponemos de acuerdos con las principales mutuas y entidades aseguradoras