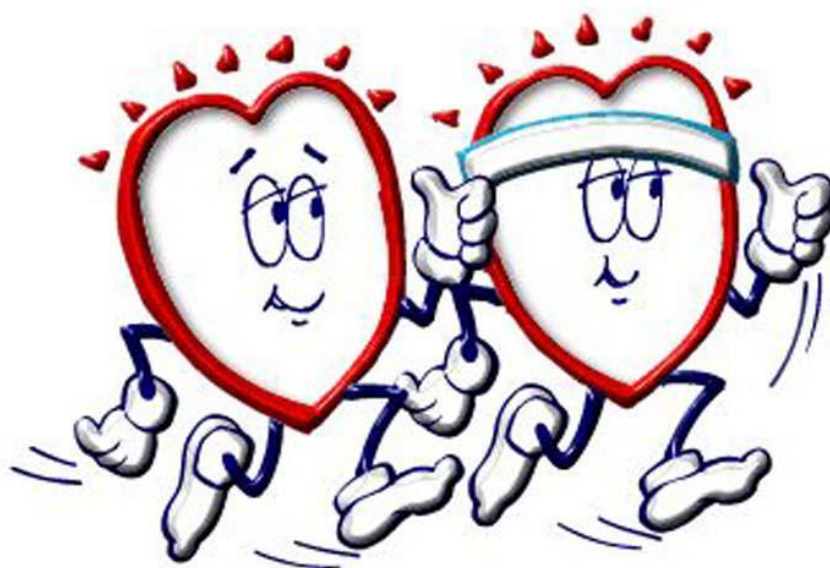


## Un asunto de corazón

Aunque en los indicadores de mortalidad de Cuba, los tumores malignos ocupen desde el año 2012 el primer puesto, los especialistas alertan sobre la importancia de no creer que las muertes por enfermedades del corazón, han experimentado en el país un franco descenso

Autor: **Lisandra Fariñas Acosta** | [lisandra@granma.cu](mailto:lisandra@granma.cu)

3 de abril de 2016



Aunque en los indicadores de mortalidad de Cuba, los tumores malignos ocupen desde el año 2012 el primer puesto, los especialistas alertan sobre la importancia de no creer que las muertes por enfermedades del corazón, han experimentado en el país un franco descenso.

De hecho, cuando se suman las enfermedades cerebrovasculares, las cuales tienen un origen, una morbilidad e incidencia muy relacionadas con las cardiovasculares, son estas últimas (históricamente así se han comportado), la principal causa de muerte en Cuba.

Las estadísticas lo anuncian con claridad. Según datos del Programa de enfermedades no transmisibles del Ministerio de Salud Pública las enfermedades cardiovasculares (ECV) —dadas fundamentalmente por las enfermedades cardíacas, cerebrales y vasculares periféricas— constituyen la primera causa de muerte en numerosos países del mundo, y en Cuba estas enfermedades representan casi un 40 % de la mortalidad total.

Entre ellas la cardiopatía isquémica es la responsable de más de 15 000 muertes al año y de estas más de 3 000 (representando un 48 %) corresponden a la forma clínica de infarto agudo del miocardio. Asimismo, la mortalidad extrahospitalaria por este último en Cuba supera el 60 % de los fallecidos por esa causa.

Si tenemos en cuenta que la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que cada año mueren más personas por ECV que por cualquier otra causa, podría decirse que son tiempos de, por su salud, cuidarse el corazón; pero este trabajo de prevención debe comenzar desde las primeras etapas de la vida, como garantía para reducir o eliminar los diferentes factores de riesgo.

En ese sentido, la población debe tener en cuenta que los daños que provocan por ejemplo el tabaquismo, el alcohol, el sedentarismo, el exceso de peso y los niveles altos de colesterol en la sangre son grandes catalizadores de estas enfermedades.

Para las personas con ECV o con alto riesgo cardiovascular (debido a la presencia de uno o más factores de riesgo, como la hipertensión arterial, la diabetes, la hiperlipidemia o alguna ECV ya confirmada), son fundamentales la detección precoz y el tratamiento temprano, por medio de servicios de orientación o la administración de fármacos, según corresponda, refiere la OMS.

Una dieta adecuada, la disminución de la obesidad y el ejercicio físico pueden prevenir esta tendencia, así como regular la hipertensión arterial que aumenta el riesgo de una persona de tener trastornos en las arterias coronarias, en particular en la medida en que envejece.

Al respecto es importante señalar que la hipertensión es el principal factor de riesgo para sufrir y morir como consecuencia de un evento cardiovascular de manera prematura, y de acuerdo con un informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) afecta a unos 250 millones de personas en las Américas. “En la mayoría de los países, las tasas del control de la presión arterial son inaceptablemente bajas”, afirmó la directora de la OPS, Carissa F. Etienne.

Recientemente esta organización anunciaba que solo una de cada cinco personas con hipertensión en América Latina y el Caribe consigue mantener su presión arterial controlada, lo que significa que esté por debajo de 140/90 milímetros de mercurio (mm Hg) los 365 días del año. Llamaba la atención además a los gobiernos, los profesionales de la salud y a toda la sociedad, a prestar más atención al control de la presión arterial para prevenir enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal, entre otros problemas de salud potencialmente mortales.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo amplio de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen, de acuerdo con la OMS la cardiopatía coronaria

(enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco); las enfermedades cerebrovasculares (de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro); las arteriopatías periféricas (enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores); la cardiopatía reumática (lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas estreptococos); las cardiopatías congénitas (malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento); y las trombosis venosas profundas y embolias pulmonares (coágulos de sangre (trombos) en las venas de las piernas, que pueden desprenderse (émbolos) y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones).

Los expertos refieren que la enfermedad subyacente de los vasos sanguíneos a menudo no suele presentar síntomas, y su primera manifestación puede ser un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.

Algunos de los síntomas del ataque al corazón consisten en dolor o molestias en el pecho, dolor o molestias en los brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda. Puede presentarse además dificultad para respirar, náuseas o vómitos, mareos o desmayos, sudores fríos y palidez.

La dificultad para respirar, las náuseas y vómitos y el dolor en la mandíbula o la espalda son más frecuentes en las mujeres.

Por otra parte, el síntoma más común de un accidente cerebrovascular es la pérdida súbita, generalmente unilateral, de fuerza muscular en los brazos, piernas o cara, aunque otros síntomas consisten en la aparición súbita, generalmente unilateral, de entumecimiento en la cara, piernas o brazos; confusión, dificultad para hablar o comprender lo que se dice; problemas visuales en uno o ambos ojos; dificultad para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación; dolor de cabeza intenso de causa desconocida; y debilidad o pérdida de conciencia.

Quienes sufran estos síntomas deben acudir inmediatamente al médico, pero recuerde que no llegar a que “el corazón enferme” es la mejor opción, un camino donde mucho podemos hacer y para el cual solo debemos elegir una vida más saludable.