



CARDIOPATÍA

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, RIESGOS Y PROTECCIÓN

La cardiopatía es la principal causa de muerte en hombres y mujeres en todo el mundo, con más de 17 millones de muertes por año. Para 2030 se calcula que las muertes por cardiopatía aumentarán a más de 23 millones.

El término cardiopatía se refiere a varias enfermedades que afectan al corazón. Para ayudar a prevenir la cardiopatía, es importante entender cómo funciona el corazón. El pilar básico de la prevención de muchas enfermedades del corazón es un estilo de vida saludable.

Si le han diagnosticado alguna cardiopatía, puede llevar una vida más activa aprendiendo sobre la enfermedad y sobre cómo cuidar mejor de su salud.

En esta guía profundizamos en la cardiopatía, explorando los varios tipos de cardiopatías, destacando sus síntomas, riesgos y tratamientos, y explorando los cambios en el estilo de vida que pueden ayudarle a prevenir la enfermedad.

EL PAPEL DEL CORAZÓN

El corazón tiene el tamaño de un puño y está situado bajo las costillas, a la izquierda del esternón y entre los pulmones.

Su papel es bombear sangre al cuerpo, eliminando desechos e incorporando el oxígeno de los pulmones y otros nutrientes necesarios para la vida.

El corazón late aproximadamente 100.000 veces al día y puede bombear entre 5 y 7 litros de sangre en un minuto (7.600 litros al día).

El lado derecho del corazón recibe la sangre del cuerpo y la bombea a los pulmones. El lado izquierdo recibe la sangre de los pulmones y la bombea al cuerpo.

La sangre que bombea el corazón se desplaza por el cuerpo en tres tipos de vasos sanguíneos:

Las **arterias** transportan la sangre del corazón a los tejidos del cuerpo. Empezando por la aorta, las arterias son cada vez más finas a medida que se alejan del corazón.

Las **venas** devuelven la sangre al corazón, son más anchas cuanto más cerca están de él. La vena cava superior lleva sangre de la parte superior del cuerpo al corazón y la vena cava inferior lleva sangre de la parte inferior.

Los **capilares** son pequeños vasos sanguíneos que conectan las arterias y las venas. Las paredes de los capilares son finas y permiten que pasen el oxígeno, los nutrientes y los desechos a través de ellas, hacia y desde los órganos del cuerpo.

Cuando el corazón funciona adecuadamente este proceso garantiza que el cuerpo tenga suficiente oxígeno y nutrientes para funcionar de manera eficiente.



¿SABÍA QUE...?

Se calcula que el número de personas diagnosticadas cada año con insuficiencia cardíaca aumente un 46% para 2030.

Cardiopatía y enfermedad cardiovascular

La cardiopatía es un término que se usa para describir una serie de enfermedades que afectan al corazón. El término cardiopatía a menudo se usa como sinónimo de enfermedad cardiovascular. Sin embargo, la enfermedad cardiovascular se refiere a enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos (arterias, venas o capilares), mientras que la cardiopatía afecta solamente al corazón.



¿SABÍA QUE...?

La enfermedad coronaria es la más común de las cardiopatías.

ENFERMEDADES QUE AFECTAN AL CORAZÓN



¿SABÍA QUE...?

En reposo, un corazón normal late entre 50 y 95 veces por minuto. El ejercicio, las emociones, la enfermedad y algunos medicamentos pueden hacer que este ritmo se acelere.

Arritmia

La arritmia es un ritmo anormal en el latido del corazón que ocurre cuando los impulsos eléctricos que coordinan los latidos no funcionan adecuadamente. Durante la arritmia, el corazón puede latir demasiado rápido, demasiado lento o con un ritmo irregular.

La **taquicardia** ocurre cuando el corazón late demasiado rápido.

La **bradicardia** ocurre cuando el corazón late demasiado despacio.

Un ritmo cardíaco irregular puede ser común, especialmente en edades avanzadas, y se percibe como palpitaciones en el corazón. Sin embargo, si ocurren es recomendable consultar con el médico.

Los síntomas de la arritmia incluyen lo siguiente:

- Palpitaciones en el pecho
- Ritmo cardíaco acelerado
- Ritmo cardíaco lento
- Dolor o molestia en el pecho
- Falta de aire
- Aturdimiento
- Mareo
- Desmayo

Un **paro cardíaco** repentino es la pérdida inesperada de la función del corazón, cuando el corazón de una persona deja de bombear sangre al cuerpo y deja de respirar con normalidad. El paro cardíaco a menudo está causado por una arritmia o un ataque al corazón (infarto).

Cardiopatía congénita

La cardiopatía congénita es un defecto en la estructura del corazón que existe de nacimiento. El defecto puede alterar el flujo normal de sangre a través del corazón y afecta aproximadamente a ocho de cada 1.000 niños.

En muchos casos puede haber muy pocos o ningún síntoma de cardiopatía congénita.

Los síntomas de defectos graves en niños incluyen lo siguiente:

- Respiración rápida
- Cianosis (coloración azul)
- Circulación pobre/desmayos

El tratamiento para la cardiopatía congénita dependerá del tipo y la gravedad del defecto, de la edad del niño y de su salud general.

Enfermedad coronaria (aterosclerosis)

La enfermedad coronaria es el tipo de cardiopatía más común, ocurre cuando las arterias que suministran sangre al músculo del corazón se endurecen y se estrechan debido a la acumulación de colesterol en sus paredes.

A medida que se forma esta acumulación la sangre que fluye por las arterias se reduce, bajando los niveles de oxígeno del músculo del corazón.

Los síntomas de la enfermedad coronaria pueden incluir lo siguiente:

- Dolor en el pecho (angina)
- Náusea
- Falta de aire
- Ataque al corazón

La enfermedad coronaria a menudo puede desarrollarse durante un largo periodo, contribuyendo a la insuficiencia cardíaca y arritmias. Sin embargo, con un estilo de vida y una dieta saludables, los efectos pueden reducirse drásticamente.

La aterosclerosis también puede conducir a la **enfermedad vascular periférica**. Esta enfermedad hace que las extremidades (generalmente las piernas) no reciban el riego sanguíneo adecuado, lo que provoca dolor al caminar.

La **angina** no es técnicamente una enfermedad, es un síntoma de la enfermedad coronaria. Cuando el músculo del corazón no recibe suficiente oxígeno, quienes sufren una angina experimentan molestia, opresión o dolor en el pecho. Algunas personas sienten el dolor en el brazo, en el cuello, en el estómago o en la mandíbula.

La angina es a menudo un indicador de alguna forma de cardiopatía.

Si usted sufre de angina (y ya la está tratando) y cree que el dolor va a peor, es diferente, más frecuente o ha cambiado de algún modo, debería hablar con el médico.

Si no se le ha diagnosticado angina y tiene dolor en el pecho, contacte con un servicio de emergencias.

Miocardiopatía

La miocardiopatía es una enfermedad en la que el músculo del corazón se agranda o se endurece, o en algunos casos se ve reemplazado por tejido fibroso cicatrizante.

Como resultado, el corazón se vuelve más débil y menos capaz de bombear sangre al cuerpo y de mantener un ritmo eléctrico normal.

En algunos casos, la miocardiopatía puede no mostrar signos o síntomas y no se necesita tratamiento. Sin embargo en otros casos, la enfermedad puede desarrollarse rápidamente con graves consecuencias.

Los siguientes son dos de los tipos de miocardiopatía:

Miocardiopatía dilatada, en la que los ventrículos del corazón se dilatan porque el músculo cardíaco se ha debilitado y no puede bombear sangre adecuadamente. Esto a menudo se debe a la falta de oxígeno en el músculo cardíaco como resultado de la enfermedad coronaria.

Miocardiopatía hipertrófica, en la que la pared del ventrículo izquierdo se endurece, reduciendo el riego sanguíneo desde el corazón. La miocardiopatía hipertrófica afecta a hombres y mujeres por igual, y a cualquier edad. Es la causa más común de paro cardíaco en personas jóvenes.

La miocardiopatía puede ser genética, o estar causada por tensión arterial alta, diabetes, obesidad, enfermedades metabólicas o infecciones.

Ataque al corazón

También conocido como infarto de miocardio un ataque al corazón es una emergencia médica grave en la que el suministro de sangre que llega al corazón se bloquea de repente, normalmente por un coágulo que se forma en una de las arterias coronarias. También puede ocurrir si una arteria se estrecha de repente.

La mayoría de los ataques al corazón los sufren personas con enfermedad coronaria, causados por la aterosclerosis, ya que los coágulos se forman en la superficie de las placas que ya están estrechando las arterias coronarias significativamente.

Los síntomas del ataque al corazón varían según personas, y cada ataque es distinto.

Los síntomas de un ataque al corazón incluyen lo siguiente:

- Dolor en el pecho: el dolor se localiza normalmente en el centro del pecho y se percibe como presión, rigidez o estrujamiento
- Dolor en el brazo: el dolor normalmente va del pecho a los brazos (más comúnmente el brazo izquierdo, pero puede afectar a ambos brazos). El dolor también se puede experimentar en la mandíbula, el cuello, la espalda y el abdomen.
- Falta de aire
- Náusea
- Ansiedad
- Aturdimiento
- Tos
- Vómitos
- Sibilancia

Muchos paros cardíacos ocurren por un ataque al corazón, porque la persona que está sufriendo el ataque puede desarrollar un ritmo cardíaco peligroso.

Llame a los servicios de emergencias inmediatamente si sospecha que usted u otra persona está teniendo un ataque al corazón o un paro cardíaco.

Cuanto antes se consiga la ayuda, más probabilidades existen de recuperarse.

Insuficiencia mitral

La insuficiencia mitral ocurre cuando la válvula mitral del corazón no se cierra correctamente, permitiendo que la sangre vuelva al corazón, lo que afecta al riego sanguíneo en el cuerpo.

Los síntomas de la insuficiencia mitral pueden incluir lo siguiente:

- Falta de aire
- Fatiga
- Palpitaciones
- Pies y tobillos hinchados



¿SABÍA QUE...?

El 85% del daño cardíaco ocurre en las primeras dos horas del ataque.

Insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el corazón no puede bombear la sangre al cuerpo eficazmente. La reducción en la cantidad de sangre bombeada por el corazón impide que la sangre circule y regrese al corazón desde el cuerpo y los pulmones, lo que hace que el fluido se escape de los capilares.

La tensión arterial alta a menudo puede causar insuficiencia cardíaca.

También la pueden causar los defectos en el corazón, la enfermedad cardiovascular, la valvulopatía, algunas infecciones o la miocardiopatía.

Los síntomas de la insuficiencia cardíaca pueden incluir lo siguiente:

- Fatiga
- Falta de aire
- Falta de aire al estar tumbado
- Pies y tobillos hinchados
- Aumento de peso en poco tiempo
- Pérdida de apetito e hinchazón abdominal
- Mareo
- Tos
- Despertarse por falta de aire

Si tiene alguno de estos síntomas, consulte con el médico.

El tratamiento para la insuficiencia cardíaca consiste en controlar los síntomas y ayudar a los afectados a llevar una vida completa y activa, con una combinación de medicación y cambios en el estilo de vida.

FACTORES DE RIESGO DE CARDIOPATÍA

Los factores de riesgo de desarrollar una cardiopatía son bastante similares, independientemente del tipo de cardiopatía. Mientras que algunos factores de riesgo son hereditarios, algunos de los factores más graves son de comportamiento y se manifiestan como tensión arterial alta, glucosa alta en la sangre o sobrepeso y obesidad.

Los factores de riesgo de desarrollar una cardiopatía incluyen lo siguiente:

Tensión arterial alta

La tensión arterial alta (hipertensión) puede conducir al endurecimiento de las arterias, estrechando los vasos sanguíneos y reduciendo el flujo sanguíneo, lo que resulta en aterosclerosis.

Fumar

Fumar daña el tejido de las arterias, conduciendo a una acumulación de placa que bloquea los vasos sanguíneos.

Colesterol alto

Unos niveles altos de colesterol en sangre aumentan el riesgo de aterosclerosis.

Sobrepeso y obesidad

Las personas con sobrepeso tienen una mayor probabilidad de desarrollar hipertensión y diabetes tipo 2, poniéndose en un mayor riesgo de desarrollar una cardiopatía.

Sexo

Los hombres generalmente tienen un mayor riesgo de cardiopatía. Sin embargo, el riesgo en las mujeres aumenta tras la menopausia.

Estrés

La relación entre el estrés y la cardiopatía es todavía objeto de investigación. Sin embargo, se cree que el estrés afecta a ciertas conductas que aumentan el riesgo de cardiopatía: tensión arterial y niveles de colesterol altos, fumar, inactividad física y comer de más.

Dieta rica en sal

Una dieta pobre es el principal riesgo para las cardiopatías, especialmente dietas ricas en grasa, sal, azúcar y colesterol.

Diabetes

Las personas con diabetes tienden a desarrollar cardiopatía a una edad más temprana que las personas sin diabetes. Los diabéticos tienen un mayor riesgo de obesidad y tensión arterial alta, aumentando el riesgo de cardiopatía.

Falta de ejercicio

Las personas físicamente inactivas están en un mayor riesgo de desarrollar tensión arterial alta, sobrepeso y obesidad, y diabetes. Todas estas consecuencias son factores de riesgo independientes.

Consumo de alcohol

El consumo excesivo de alcohol puede conducir a una tensión arterial alta y obesidad, aumentando el riesgo de cardiopatía.

Historial familiar

Los antecedentes familiares de cardiopatía aumentan el riesgo de desarrollarla, especialmente si uno de los padres la ha sufrido a una edad temprana.

Edad

El aumento de la edad incrementa el riesgo de arterias dañadas o estrechas.

La cardiopatía y el ictus isquémico (infarto cerebral) comparten los mismos factores de riesgo. El ictus ocurre cuando las arterias que llegan al cerebro se estrechan o se bloquean, impidiendo a la sangre alcanzar el cerebro. Por tanto, una persona diagnosticada con una de estas enfermedades tiene un mayor riesgo de desarrollar la otra.

TRATAMIENTO PARA LA CARDIOPATÍA

Los tratamientos para la cardiopatía varían según el tipo de enfermedad. Sin embargo, la prevención y tratamiento más efectivos implican limitar la exposición a los factores de riesgo.

Cambios en el estilo de vida

Estos cambios implican una dieta baja en sal y en grasas, al menos 30 minutos de ejercicio moderado al día, dejar de fumar, reducir el peso y tomar medidas para reducir el colesterol y la tensión arterial.

Medicación

Dependiendo del tipo de cardiopatía, en algunos casos se necesitará medicación para controlar y tratar la enfermedad.

Cirugía

Para algunas personas la cirugía puede ser necesaria para tratar la enfermedad. El tipo de procedimiento estará determinado por el tipo de cardiopatía y el alcance del daño en el corazón.



¿SABÍA QUE...?

Las mujeres sobreviven menos que los hombres al primer ataque al corazón.



LA COBERTURA DE SU SEGURO INTERNACIONAL DE SALUD

El tratamiento de las cardiopatías es más efectivo cuando la enfermedad se detecta temprano. Si está preocupado por la salud de su corazón hable con el médico sobre las medidas que puede tomar para reducir su riesgo de cardiopatía. Esto es especialmente importante si identifica alguno de los factores de riesgo descritos anteriormente.

«La cardiopatía es un asesino silencioso, actúe ahora y asegúrese de que este órgano tan vital y preciado recibe la atención adecuada».

Dra. Ulrike Sucher

Directora médica de Allianz Partners