

Todo lo que hay que saber para cuidar tu corazón

"Un corazón saludable es aquel que nos permite tener una excelente calidad de vida hasta llegar a la máxima edad", nos cuenta Jorge Tartaglione, médico cardiólogo. Y refuerza: "¿Qué significa esto? Esa máquina increíble que vos tenés en el centro de tu pecho que **late 100.000 veces por día** y no nos damos cuenta, es el órgano que nos mantiene en vida. Es el que se mueve, late y **nos permite llevar oxígeno y nutrientes a todos los lugares del cuerpo**. Para que tengas una idea de qué es lo que sucede, la cantidad de vasos que llevan sangre a través del cuerpo representa la misma distancia que hay de acá a la Luna".

Tartaglione explica: "Podemos hablar de lo que se llama carga alostática, que es un entorno psico-social inadecuado y que te va minando, minando, minando, y esto está fuertemente relacionado con las enfermedades cardiovasculares. **Si vivís en un entorno psico-social inadecuado, en un barrio desaventajado, tenés conflictos en tu matrimonio o inestabilidad económica, esto hace que vos tengas una base en la que, ante cualquier gatillo, puedas sufrir un infarto**". Y suma: "La relación entre las emociones y el corazón es muy interesante, porque hay emociones que realmente nos parten el corazón. La alegría, la tristeza, la ira, la sorpresa, el miedo -una de las más importantes-. Un ejemplo muy interesante es el de Alemania durante el Mundial del 2006. Las unidades coronarias de Múnich midieron cuántos pacientes iban ingresando a medida que el país jugaba. Alemania jugó siete partidos, el quinto se enfrentó contra Argentina, empataron 1-1 y definieron por penales. En ese partido se dio la máxima cantidad de personas internadas con infarto de miocardio. Así que la relación entre los eventos emocionales y los infartos es realmente muy fuerte".

" **Vemos cada vez más infartos y problemas cardíacos en personas jóvenes.** Tenemos pacientes que sufrieron un infarto a los 32, 35 años. Hemos notado que se relaciona con el consumo de drogas y, en particular, de la cocaína, en el cual vemos pacientes que sufrieron infartos con 25, 26 años. Pero **el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares en el hombre, a partir de los 35 años, es muy frecuente** y por eso pedimos que se hagan controles, que conozca sus cifras (cuál es el valor de la presión arterial, cuál es el valor del colesterol, cuál es el valor de la glucemia). Esto tanto para los hombres como para las mujeres. Y por eso es tan importante la prevención desde la juventud y que no se desarrolle una arteriosclerosis", nos dice el especialista. Y concluye: "Hoy hay mucha más conciencia que quizá en las generaciones anteriores, pero, por ejemplo, todavía no conocemos cómo vamos a asociar el consumo de las redes sociales y el estrés que genera en los adolescentes".

¿Cómo impactó la pandemia en la salud del corazón?

"El impacto de la pandemia ha sido muy grande", nos dice el médico cardiólogo y explica: "Tenés dos vertientes. Por un lado, al principio de la cuarentena, en donde la atención de los pacientes cardíacos fue deficiente porque no había dónde atenderse. No iban al consultorio por el miedo de contagiarse, pero también porque los consultorios no estaban abiertos. ¿Qué provocó eso? Que se incrementaran los pacientes con enfermedades cardiovasculares graves y llegaran al lugar con infartos ya muy avanzados. Para tener una idea, **se redujeron casi en un 70% las atenciones en consultorio.** Ahora, por la gran cantidad de contagiados que hay, también decreció la concurrencia y por eso nosotros, desde la Fundación Cardiológica Argentina, incitamos a que las personas vayan a atenderse. Que, con todo dolor de pecho o sintomatología que no es común, concurren. Por el otro lado, también hubo un gran impacto emocional y laboral en los médicos que dedicar parte de su asistencia a COVID". Y refuerza: "Pero lo más importante que hemos visto es el impacto por la baja

de cirugías cardíacas, angioplastias, la cantidad de estudios y de consultas. Esos pacientes siguen siendo los mismos de todos los años. Si en Argentina hay 900 muertes por día, entre 250 y 300 son por enfermedades cardiovasculares".

No olvides de realizar tu consulta al cardiólogo, la prevención es lo más importante...