

Hoja informativa



Mantén sano a tu corazón



Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte de hombres y mujeres

Los síntomas de la enfermedad cardiovascular pueden ser diferentes entre los hombres y las mujeres, y pueden incluir: dolor de pecho (angina de pecho), falta de aire, dolor, entumecimiento, debilidad o frío en las piernas o los brazos si se estrechan los vasos sanguíneos de las partes en el cuerpo; dolor en el cuello, la mandíbula, la garganta, abdomen superior o en la espalda.

Algunos de los factores de riesgo para desarrollar enfermedades del corazón pueden incluir, edad, sexo, antecedentes familiares, el tabaquismo, la mala alimentación, la falta de actividad física, el consumo de alcohol, la hipertensión, la diabetes y la obesidad.

Muchas formas de enfermedades del corazón pueden ser prevenidas o tratadas manteniendo un estilo de vida saludable.



Datos clave

- Cada año mueren más personas por enfermedades cardiovasculares (ECV) que por cualquier otra causa. Más de tres cuartas partes de las muertes relacionadas con cardiopatías y accidentes cerebrovasculares ocurren en países de ingresos medianos y bajos.
- El riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular (ECV) aumenta por una alimentación poco saludable, la cual se caracteriza por un bajo consumo de frutas y verduras y un consumo elevado de sal, azúcares y grasas. Una alimentación poco saludable contribuye a la obesidad y el sobrepeso, los cuales a su vez son factores de riesgo para las ECV.
- Las personas que no hacen actividad física suficiente tienen entre un 20% y un 30% más de probabilidades de morir prematuramente que aquellas que hacen actividad física suficiente. Por tanto, la inactividad física es un factor de riesgo clave para la aparición de las ECV, cáncer y diabetes.
- Se estima que la exposición a productos derivados del tabaco es responsable del 10% de todas las muertes ocasionadas por ECV.

Las enfermedades cardiovasculares se deben a trastornos del corazón y los vasos sanguíneos. Algunas de estas afecciones son:

Cardio-Oncología

Una nueva especialidad dedicada a prevenir y tratar el posible daño que se puede producir en el corazón y en el sistema cardiovascular durante y después de los tratamientos contra el cáncer, incluyendo la quimioterapia, las terapias dirigidas, la inmunoterapia, el trasplante de médula ósea, los tratamientos hormonales y la radioterapia.

El objetivo fundamental de la cardio-oncología es facilitar el tratamiento del cáncer, consiguiendo que los pacientes puedan completarlo sin complicaciones cardiovasculares.

Cardiopatías familiares y genética

Son enfermedades que afectan al corazón o a los grandes vasos arteriales y tienen en común que se deben a alteraciones genéticas.

Dentro de ellos se encuentran: las miocardiopatías familiares (hipertrófica, dilatada, restrictiva, arritmogénica, no compactada y otras) y las canalopatías (síndrome de QT largo, síndrome de Brugada, taquicardia ventricular catecolaminérgica, síndrome de QT corto y otras), que tienen muchos puntos en común que justifican su abordaje conjunto. Todas ellas son enfermedades familiares de causa genética (habitualmente afectan un solo gen). susceptibles por ello de diagnóstico genético. Estas características implican que el adecuado manejo de estas enfermedades multidisciplinar.

Tromboembolismo pulmonar

es la oclusión o taponamiento de una parte del territorio arterial pulmonar (vasos sanguíneos que llevan sangre pobre en oxígeno desde el corazón hasta los pulmones para oxigenarla) a causa de un émbolo o trombo que procede de otra parte del cuerpo.

En la mayor parte de los casos (aproximadamente un 95% de ellos) el trombo o coágulo se forma en las venas de los miembros inferiores y migra hasta la arteria pulmonar. Menos frecuente puede tratarse de aire (émbolo gaseoso) o grasa (émbolo grasa). Esta oclusión afecta principalmente a los pulmones y al corazón.

Síndrome de Tako-Tsubo

También conocido como “síndrome del corazón roto”, “abombamiento apical” o “miocardiopatía de estrés”. Fue descrito por primera vez en los años 90 en Japón. El 85% de los casos reportados son mujeres post-menopáusicas, con estrés emocional o físico repentino. Se caracteriza por tener una presentación similar a un infarto de miocardio (dolor de pecho, falta de aire). Además, existe un daño miocárdico transitorio por el cual, parte del corazón afectado (generalmente el ventrículo izquierdo) adquiere una forma similar a una trampa para pulpos.



Afecciones de las enfermedades cardiovasculares

Infarto de miocardio

Es la necrosis -o muerte de las células- de un órgano o parte de él por falta de riego sanguíneo debido a una obstrucción o estenosis (estrechez) de la arteria correspondiente.

Comúnmente llamamos **infarto** al **infarto agudo de miocardio** (músculo cardíaco) pero le puede ocurrir a cualquier órgano.

Las arterias coronarias se pueden estrechar por distintas causas. Las más comunes son un coágulo de sangre y la aterosclerosis (depósito e infiltración de grasas en las paredes de las arterias) que se va produciendo progresivamente facilitado por los factores de riesgo que señalamos a continuación.

Factores de riesgo que pueden ocasionar la obstrucción de las arterias coronarias

- Hipertensión
- Colesterol alto
- Tabaco
- Obesidad
- Sedentarismo
- Edad avanzada

Fibrilación auricular

Es un ritmo cardíaco irregular y anormal. Esta condición normalmente causa latidos cardíacos muy rápidos. Es una enfermedad grave, ya que puede producir coágulos de sangre que pueden viajar desde el corazón hasta el cerebro y causarle un infarto cerebral.

La **fibrilación auricular (FA)** es la arritmia más frecuente y se produce cuando en condiciones normales:

- **La frecuencia cardíaca se eleva o baja.**
- **El ritmo cardíaco deja de ser regular.** al hacer ejercicio y va más lento cuando dormimos. Pero, en condiciones normales, debe ser regular.

Cardiopatía isquémica

es la **enfermedad** ocasionada por la arterosclerosis de las arterias, las encargadas de proporcionar sangre al **músculo cardíaco (miocardio)**

Este proceso empieza en las primeras décadas de la vida, pero no presenta síntomas hasta que la estenosis de la arteria coronaria se hace tan grave que causa un desequilibrio entre el aporte de **oxígeno al miocardio** y sus necesidades.

En este caso se produce una **isquemia miocárdica (angina de pecho estable)** o una oclusión súbita por **trombosis de la arteria**, lo que provoca una falta de oxigenación del **miocardio** que da lugar al **síndrome coronario agudo (angina inestable e infarto agudo de miocardio)**.

Insuficiencia cardíaca

Sucede cuando el corazón no es capaz de bombear suficiente sangre al resto del cuerpo. Varias **enfermedades** pueden causarla. Se produce cuando hay un desequilibrio entre la capacidad del corazón para bombear sangre y las necesidades del organismo.

El corazón puede fallar debido a un problema propio o porque su capacidad de reacción no alcanza a satisfacer lo que el organismo le demanda. La insuficiencia cardíaca es un síndrome caracterizado por la presencia de síntomas (falta de aire, cansancio, dificultad para respirar tumbado, etc.) y signos de que el corazón no funciona bien (expulsa mal la sangre) y se acumula en las piernas, abdomen, etc. Muchas de las enfermedades del corazón acaban en esta.

Afecciones de las enfermedades cardiovasculares

Enfermedad de Kawasaki

Es una vasculitis, inflamación generalizada de las arterias del organismo. Aparece generalmente en niños menores de cinco años. Inicialmente se presenta como un cuadro febril que no responde a antibióticos. Se desconoce la causa de la enfermedad, pero se sospecha que puede haber un **componente genético** que condiciona una reacción inmunológica excesiva después de una infección por un agente que no se conoce, probablemente un virus. La **fiebre** dura más de 5 días y se presenta con alguno de los siguientes síntomas: **sarpullido, nódulos linfáticos inflamados, ojos enrojecidos y/o labios, garganta y lengua inflamadas**. El sarpullido suele presentarse en el torso del paciente y, a veces, se descaman las manos y los dedos. Puede haber además **irritabilidad, dolores articulares, dolor abdominal, ictericia**, etc.

Coartación de aorta

Representa aproximadamente el 5% de las **malformaciones cardíacas congénitas**. Es una afección poco común. Es un estrechamiento de la arteria aorta que causa una obstrucción de su flujo. La arteria aorta es la arteria que sale del corazón (ventrículo izquierdo) y que transporta la sangre oxigenada hacia el resto del organismo. Se divide en aorta torácica (con las porciones ascendente, cayado y descendente) y aorta abdominal. Normalmente la coartación se localiza en la aorta torácica descendente, distal al origen de la arteria subclavia izquierda (que es la que lleva la sangre al brazo izquierdo). En ocasiones la coartación se asocia con otras malformaciones cardíacas (sobre todo comunicación interventricular y válvula aórtica bicúspide).

Foramen oval permeable

Es una apertura natural que permite el paso, durante la vida fetal, de la sangre oxigenada de la aurícula derecha a la izquierda, de forma que el oxígeno y los nutrientes que llegan de la madre a través de la placenta y la vena umbilical puedan llegar al cerebro y resto de órganos fetales. Con los cambios en la circulación que se producen en el momento del nacimiento, el aumento de la presión en la aurícula izquierda favorece su cierre progresivo. En algunas personas no se produce este cierre, permaneciendo abierto tras el nacimiento, lo que se conoce como foramen oval permeable. En la mayoría de las se produce ningún síntoma y se descubre de forma casual al hacer un ecocardiograma por otra causa (estudio de soplos, etc). Puede favorecer las llamadas '**embolias paradójicas**', que consisten en el paso de un coágulo sanguíneo, generalmente formado en las venas de las piernas.

Síndrome de Brugada

es una enfermedad de origen genético. Se produce por la alteración en los genes que dirigen la formación de las proteínas cardíacas que regulan el paso de los iones a través de la membrana celular, conocidas como canales iónicos. Es por ello que esta enfermedad se engloba en el grupo de las conocidas como canalopatías. La alteración en el flujo de iones a través de las membranas de las células cardíacas crea alteraciones eléctricas que favorecen la aparición de arritmias, generalmente ventriculares, que pueden provocar síncope o incluso muerte súbita.

Es una enfermedad rara, más frecuente en hombres en la tercera década de la vida.

Afecciones de las enfermedades cardiovasculares

síndrome de Marfan

es una enfermedad que afecta el tejido conectivo. El **tejido conectivo** está formado por las proteínas que le brindan apoyo a la piel, los huesos, los **vasos sanguíneos** y otros órganos, es decir, sirve como 'pegamento' de todas las células, dando forma a los órganos, músculos, vasos sanguíneos, etc. También tiene otras funciones importantes como el desarrollo y crecimiento, antes y después del nacimiento, y la amortiguación de las articulaciones. causada por una **alteración genética en el cromosoma 15**. Las mutaciones que se producen en genes de este cromosoma provocan alteraciones en las proteínas que forman parte del tejido conectivo. Generalmente, la enfermedad se transmite de padres a hijos a través de los genes, pero aproximadamente el 25% de los pacientes no tienen ningún padre afectado, por tanto, en estos casos se debe a mutación nueva.

Ductus arterioso

Es un pequeño vaso que comunica la aorta con la arteria pulmonar. Está normalmente abierto en el feto, pero se cierra justo después del nacimiento (en la mayoría de los casos durante los primeros tres días de vida, aunque puede permanecer abierto hasta varios meses después).

La persistencia de este conducto condiciona un 'cortocircuito' entre la circulación sistémica y la pulmonar: se produce la mezcla de sangre oxigenada de la circulación sistémica que va por la aorta y la sangre con poco oxígeno que circula por la arteria pulmonar, lo que al final produce que al organismo se mande sangre con menos oxígeno del normal. Esta anomalía es dos veces más frecuente en mujeres que en hombres.

Transposición de grandes vasos

Es una alteración cardíaca congénita (desde el nacimiento). Se produce una disposición anormal de los principales vasos sanguíneos que salen del corazón.

Normalmente, la sangre pobre en oxígeno circula desde el cuerpo hacia el corazón (**ventrículo derecho**), y luego, a través de la arteria pulmonar, se dirige hacia los pulmones donde recibe oxígeno. La sangre ya oxigenada regresa desde los pulmones hacia el corazón (ventrículo izquierdo), y a través de la **aorta**, se dirige hacia todo el cuerpo.

En la **transposición de grandes vasos**, la arteria pulmonar sale del ventrículo izquierdo y la aorta del derecho, alterándose, por tanto, la circulación normal de la sangre de forma muy importante



TIPS PARA EVITAR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

10

Consejos para cuidar de tu CORAZÓN



1 Come de manera equilibrada y saludable



2 Haz deporte diariamente



3 Controla el estrés



4 Cuida tu nivel de glucosa en sangre



5 Controla tu tensión arterial



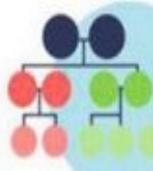
6 Comprueba tu Índice de Masa Corporal IMC



7 Revisa tu nivel de colesterol



8 Deja de fumar



9 Consulta tus antecedentes familiares



10 Consulta a tu [médic@](#) o [farmacéutic@](#) para informarte



Gobierno
de Misiones

Más Prevención = Más Salud



INSTITUTO DE
PREVISIÓN SOCIAL
MISIONES

Hoja informativa

Elaborado por:

Grupo Gestión de Información en Salud

**Centro Provincial Información de Ciencias Médicas Camagüey,
2024**

<http://www.cmw.sld.cu/pagina/2024/02/06/hojas-informativas>

SITIOS CONSULTADOS

