



corazón y salud

Visión CEVECE
2023 Semana 41

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.

función del corazón

- Todos los días y aunque no te des cuenta, tu corazón late alrededor de 100,000 veces, impulsando a la sangre a recorrer todos los órganos y tejidos cargada de oxígeno y nutrientes. Por eso, es muy importante mantener sano a tu corazón con buena nutrición, actividad física y otros hábitos saludables, como no fumar.
- Pero, ¿sabías que la risa es buena para la salud del corazón y que es más probable sufrir ataques cardíacos el mismo día de la semana? Aquí te contamos más de estos datos curiosos sobre la salud del corazón.
- El corazón está formado de 3 capas:
 - Pericardio - es como una lámina que lo envuelve por fuera.
 - Miocardio - es el músculo cardíaco, encargado de impulsar la sangre por el cuerpo mediante su contracción.
 - Endocardio - es una capa fina que lo recubre por dentro.
- Dentro del corazón hay 4 cavidades:
 - 2 aurículas situadas en la parte superior (aurícula derecha y aurícula izquierda).

- 2 ventrículos situados en la parte inferior (ventrículo derecho y ventrículo izquierdo).
- También hay 4 válvulas - 2 válvulas aurículo ventriculares, la válvula tricúspide separa la aurícula derecha del ventrículo derecho y la válvula mitral separa la aurícula izquierda de la ventrículo izquierdo. Las otras 2 son ventrículo arteriales, la válvula pulmonar separa el ventrículo derecho de la arteria pulmonar y la válvula aórtica separa el ventrículo izquierdo de la arteria aorta.
- El corazón es el músculo que más trabaja en el cuerpo humano. Como se mencionó anteriormente, el corazón late unas 100,000 veces al día, con un índice promedio de 80 veces por minuto, es decir, aproximadamente 42 millones de veces al año. Durante un tiempo de vida normal, el corazón humano latirá más de 3.000 millones de veces - bombeando una cantidad de sangre de cerca de un millón de barriles. Incluso cuando estamos descansando, el corazón continúa trabajando duro.

Todos los días y aunque no te des cuenta, tu corazón late alrededor de 100,000 veces, impulsando a la sangre a recorrer todos los órganos y tejidos cargada de oxígeno y nutrientes.



signos de alarma

- Existen casos de ataques al corazón repentinos e intensos, pero la mayoría comienzan lentamente, con dolores o malestares leves. Algunas señales que pueden indicar que estás en presencia de un ataque cardíaco son:
 - Molestia en el pecho. La mayoría de los ataques al corazón se presentan con una molestia en el centro del pecho que dura no más de algunos minutos o que desaparece y reaparece. Puede sentirse como una presión incómoda, opresión o dolor.
 - Molestia en otras zonas de la parte superior del cuerpo. Los síntomas pueden incluir dolor o molestias en un brazo o en ambos, en la espalda, cuello, mandíbula o estómago.
 - Falta de aire. Puede ocurrir con o sin malestar en el pecho.
 - Otras señales. Podrías comenzar a sentir sudor frío, náuseas o mareo.

- Al igual que en los hombres, el síntoma más común del ataque al corazón en las mujeres es el dolor o la molestia en el pecho. Sin embargo, las mujeres son más propensas que los hombres a experimentar algunos de los otros síntomas comunes, sobre todo falta de aire, náuseas y vómitos o dolor en la espalda o la mandíbula.
- Si percibes uno o más de estos signos llama o acude rápidamente a algún servicio de atención médica. Es importante registrar la hora en la que comenzaron los síntomas. Esta información le será útil a la o el médico que te asista para elegir el tratamiento más apropiado.
- Recordar que cuanto antes comencemos el tratamiento del infarto, menores serán las consecuencias del mismo.



Existen casos de ataques al corazón repentinos e intensos, pero la mayoría comienzan lentamente, con dolores o malestares leves.

Fuente:
1. <http://cardiosalud.org/corazon-y-salud/como-funciona-tu-corazon/>
2. <http://cardiosalud.org/corazon-y-salud/signos-de-alarma/>
3. <http://cardiosalud.org/corazon-y-salud/aprende-a-tomarte-el-pulso/>
4. <https://www.heart.org/heart-health/heart-information-center/topics/como-mantener-sano-el-corazon#:~:text=El%20coraci%C3%B3n%20es%20una%20desecho,producci%C3%B3n%20de%20energ%C3%ADa>
5. Comunicado CEVECE No. 186, fecha: 29/09/2023.

aprende a tomar el pulso

- Tu frecuencia cardíaca es la cantidad de veces que tu corazón se contrae por minuto. Varía dependiendo de lo que estás haciendo. Si estás sentado viendo TV la frecuencia es más lenta; si estás corriendo es más rápida.
- El pulso es el latido de las arterias que se genera cada vez que el corazón se contrae. Tomando el pulso podemos saber la frecuencia cardíaca y conocer si esta es normal y si es regular o irregular. De esta forma fácilmente podemos definir el ritmo del corazón.
- Cómo tomar el pulso:
 - Debes disponer de un reloj con segundero.
 - Siéntate y descansa por unos minutos.
 - Extiende uno de tus brazos con la palma de la mano hacia arriba.
 - Pon 3 dedos de la otra mano en la muñeca, por arriba del dedo pulgar y busca en el hueco que queda entre el hueso y el tendón el latido arterial; concéntrate y búscalo moviendo los dedos y

- haciendo ligera presión; extender la mano puede ayudar.
- Una vez ubicado el pulso, cuenta cuántos latidos hay en 30 segundos; si lo multiplicas por 2 tienes la frecuencia cardíaca.
- Es importante también que prestes atención a si el latido del pulso es regular o irregular.
- En reposo la frecuencia habitualmente está entre 60 y 100 pm; hay situaciones en las cuales el pulso puede ser algo más rápido o más lento, por ejemplo: la edad, ciertas medicaciones, el consumo de mate o café, etc. Siempre debe ser regular.
- El autocontrol del pulso permite detectar precozmente trastornos en el ritmo cardíaco y prevenir consecuencias graves de estos como el Accidente Cerebro Vascular, una de las principales causas de muerte en México.
-

Tu frecuencia cardíaca es la cantidad de veces que tu corazón se contrae por minuto. Varía dependiendo de lo que estás haciendo. Si estás sentado viendo TV la frecuencia es más lenta; si estás corriendo es más rápida.



cuida tu corazón

- El ejercicio —o la falta de ejercicio— desempeña un papel importante en nuestra salud. Los estudios demuestran que debemos hacer ejercicio aeróbico (tal como caminatas rápidas, trote o ciclismo) por lo menos tres veces por semana durante 30 minutos para fortalecer el corazón.
- También es posible reducir el riesgo cardiovascular con sólo implementar unos pocos cambios sensatos en la dieta. Los hábitos sanos para el corazón incluyen limitar el consumo diario de sal a menos que 2,300 miligramos de sodio.
- La dieta debe consistir principalmente en fruta, verdura, cereales, carnes magras y pescado. Se aconseja reducir el consumo de grasa (especialmente grasa saturada) y colesterol (carne roja grasas, leche entera, quesos elaborados con leche entera, huevos, platos a base de crema y postres que contengan mucha grasa).
- El consumo de alcohol también afecta al corazón. Los estudios médicos demuestran que el consumo diario de una cantidad moderada de alcohol protege de las enfermedades cardiovasculares y los ataques cardíacos. Según las y los expertos, el consumo moderado es un promedio de una o dos bebidas por día para los hombres y de una

- bebida por día para las mujeres. Una bebida se define como 1,5 onzas líquidas (44 ml) de bebidas espirituosas de una graduación alcohólica de 40° (80 proof) (tales como whisky americano o escocés, vodka, ginebra, etc.), 1 onza líquida (30 ml) de bebidas espirituosas de una graduación alcohólica de 50° (100 proof), 4 onzas líquidas (118 ml) de vino o 12 onzas líquidas (355 ml) de cerveza.
- El estrés es otro factor que puede afectar al corazón. Las personas que sufren de una enfermedad cardiovascular a menudo dicen sentir dolor en el corazón durante situaciones de estrés emocional. También es más probable sufrir un ataque cardíaco en momentos de estrés, porque el corazón se acelera y aumenta la presión arterial. Cuando esto sucede, el corazón necesita más oxígeno. El estrés también puede dañar las arterias debido a una mayor producción de hormonas y a un aumento del flujo sanguíneo durante la respuesta al estrés. Al cicatrizar las paredes de las arterias éstas aumentan en grosor, facilitándose así la acumulación de placa, la cual estrecha la arteria. Las y los investigadores creen que el estrés puede empeorar las enfermedades del corazón.

El ejercicio —o la falta de ejercicio— desempeña un papel importante en nuestra salud. Los estudios demuestran que debemos hacer ejercicio aeróbico por lo menos tres veces por semana durante 30 minutos para fortalecer el corazón.



en México

- Cada año en México, 220 mil personas fallecen debido a enfermedades del corazón; el infarto al miocardio es la principal causa, ocasionó 177 mil decesos en 2021.
- Actualmente, las Enfermedades Cardio Vasculares (ECV) causan la muerte de unos 17 millones de personas al año, lo cual representa casi la tercera parte de todas las muertes del mundo y es probable que estas cifras aumenten en los próximos años.
- En el estudio que publica Nature Cardiovascular Research, se explica por qué ciertas personas que contraen COVID-19 tienen más probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares o, si ya las padecen, tener más complicaciones con el corazón; la investigación señala que el virus puede infectar directamente las arterias del corazón y además provocar una gran inflamación de la placa grasa del interior de estas.
- Para probar esta idea, tomaron tejido de arterias coronarias y la placa de personas que habían muerto por COVID-19 y confirmaron que el virus estaba en esos tejidos. Las células espumosas cargadas de colesterol eran las más susceptibles a la infección e incapaces de eliminar el virus.
- De acuerdo con la Plataforma de Cubos Dinámicos de Defunciones,

- que publica la Secretaría de Salud Federal a través de la Dirección General de Información en Salud, durante el periodo de 2017 a 2021 en el Estado de México se registraron 79,316 defunciones por enfermedades isquémicas del corazón; de 2017 a 2019 el comportamiento fue sostenido con un promedio de casi 12,000 muertes por año, pero para el año 2020 pasó de 12,332 defunciones en 2019 a 22,116 (incremento del 79.33%) y en 2021 se reportaron 21,584 (incremento del 75.02% con respecto al año 2019).
- Las Jurisdicciones con mayor número de registros en ese periodo fueron: Ecatepec (11,164), Nezahualcóyotl (7,852), Cuautitlán (7,185), Toluca (7,160) y Amecameca (5,467).
- Las enfermedades isquémicas del corazón afectan mayormente a los hombres (44,005) que a las mujeres (35,311) durante el periodo de 2017 a 2021 los grupos de edad más afectados fueron a partir de los 60 y más años, destaca el registro de 77 defunciones de personas de 15 a 19 años de edad (24 mujeres y 53 hombres). Las enfermedades isquémicas que más defunciones provocaron a las y los mexicanos en ese periodo fueron: Infarto agudo al miocardio (75,373), enfermedad isquémica crónica del corazón (2,845) y otras enfermedades isquémicas agudas del corazón (983).

Cada año en México, 220 mil personas fallecen debido a enfermedades del corazón; el infarto al miocardio es la principal causa, ocasionó 177 mil decesos en 2021.





Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

