

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 (carnes rojas 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:

