



enfermedades cardiovasculares

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.



El corazón es un órgano muscular localizado en el pecho por detrás del esternón y costillas, constituye la estructura más importante del sistema circulatorio.



¿qué son?

- El corazón es un órgano muscular localizado en el pecho por detrás del esternón y costillas, constituye la estructura más importante del sistema circulatorio.
- La función que desempeña es la de bombear la sangre a todos los rincones del organismo. La sangre recoge oxígeno a su paso por los pulmones y circula hasta el corazón para ser impulsada a todas las partes del cuerpo. Después de su viaje por el organismo, la sangre queda sin oxígeno y es enviada de nuevo al corazón para que éste la bombee a los pulmones con el fin de recoger más oxígeno. Así se completa el ciclo.
- Este proceso garantiza que haya siempre suficiente oxígeno y nutrientes para que el organismo funcione eficientemente.
- Para impulsar la sangre por los vasos de todo el cuerpo, el corazón se contrae y se relaja rítmicamente, el oxígeno que el cuerpo necesita

para funcionar es proporcionado a través de los vasos sanguíneos. Si alguno de estos vasos queda obstruido, impidiendo la llegada de suficiente sangre, los músculos del corazón se van degenerando y se producen trastornos cardiovasculares.

- La enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa. Con el tiempo, la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.



tipos de enfermedades

- La cardiopatía coronaria es el tipo más común de enfermedad cardíaca y sucede cuando se acumula placa en las arterias que conducen al corazón. También se llama arteriopatía coronaria. Cuando se estrechan las arterias, el corazón no puede recibir suficiente sangre y oxígeno. Una arteria bloqueada puede causar un ataque cardíaco. Con el tiempo, la cardiopatía coronaria puede debilitar el miocardio y provocar insuficiencia cardíaca o arritmias.
- La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el miocardio se vuelve rígido o débil. No puede bombear suficiente sangre oxigenada, lo cual causa síntomas en todo el cuerpo. La enfermedad puede afectar solo el lado derecho o el lado izquierdo del corazón. Es muy frecuente que ambos lados del corazón estén comprometidos. La presión arterial alta y la arteriopatía coronaria son causas comunes de la insuficiencia cardíaca.
- Las arritmias son problemas con la frecuencia cardíaca (pulso) o el ritmo cardíaco. Esto ocurre cuando el sistema eléctrico del corazón no funciona correctamente. El corazón puede palpar demasiado rápido, demasiado lento o en forma irregular. Algunos problemas del corazón, como un ataque cardíaco o una insuficiencia cardíaca, pueden causar problemas con el sistema eléctrico del corazón. Algunas personas

- nacen con una arritmia.
- La arteriopatía periférica ocurre cuando las arterias de las piernas y los pies se estrechan debido a la acumulación de placa. Las arterias estrechas reducen o bloquean el flujo sanguíneo. Cuando la sangre y el oxígeno no pueden llegar a las piernas, esto puede lesionar los músculos, los nervios y otros tejidos.
- La presión arterial alta (hipertensión) es una enfermedad cardiovascular que puede conducir a otros problemas, tales como ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular y nefropatía.
- Un accidente cerebrovascular es causado por la falta de flujo sanguíneo al cerebro. Esto puede suceder debido a un coágulo de sangre que viaja a los vasos sanguíneos en el cerebro o un sangrado en el cerebro. El accidente cerebrovascular tiene muchos de los mismos factores de riesgo que una cardiopatía.
- La cardiopatía congénita es un problema con la estructura y funcionamiento del corazón que está presente al nacer. Este término puede describir muchos problemas diferentes que afectan al corazón. Es el tipo más común de anomalía congénita.

La cardiopatía coronaria es el tipo más común de enfermedad cardíaca y sucede cuando se acumula placa en las arterias que conducen al corazón. También se llama arteriopatía coronaria.



Fuente:
 1. <https://www.gob.mx/profeco/documentos/no-rampas-mas-tu-corazon-salud-cardiovascular?state-published#>---text+. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm#text>
 2. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm#text>
 3. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-cvds>
 4. <https://www.gob.mx/profeco/documentos/no-rampas-mas-tu-corazon-salud-cardiovascular?state-published#>---text
 5. Comunidad CEVECE No. 116, fecha: 19/05/2024.



La enfermedad subyacente de los vasos sanguíneos a menudo no suele presentar síntomas, y su primera manifestación puede ser un ataque al corazón o un accidente vascular cerebral.



síntomas

- La enfermedad subyacente de los vasos sanguíneos a menudo no suele presentar síntomas, y su primera manifestación puede ser un ataque al corazón o un accidente vascular cerebral. Los síntomas del ataque al corazón consisten en:
 - Dolor o molestias en el pecho.
 - Dolor o molestias en los brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda.
- Además puede haber dificultad para respirar, náuseas o vómitos, mareos o desmayos, sudores fríos y palidez. La dificultad para respirar, las náuseas y vómitos y el dolor en la mandíbula o la espalda son más frecuentes en las mujeres.
- El síntoma más común del AVC es la pérdida súbita, generalmente unilateral, de fuerza muscular en los brazos, piernas o cara. Otros síntomas consisten en:
 - La aparición súbita, generalmente unilateral, de entumecimiento en

- la cara, piernas o brazos.
- Confusión, dificultad para hablar o comprender lo que se dice.
- Problemas visuales en uno o ambos ojos.
- Dificultad para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación.
- Dolor de cabeza intenso de causa desconocida.
- Debilidad o pérdida de conciencia.
- Quienes sufran estos síntomas deben acudir inmediatamente al médico.
- Los síntomas de la cardiopatía reumática consisten en dificultad para respirar, fatiga, latidos cardiacos irregulares, dolor torácico y desmayos.
- Los síntomas de la fiebre reumática consisten en fiebre, dolor y tumefacción articulares, cólicos abdominales y vómitos.



Algunas recomendaciones realizadas por la Sociedad Mexicana de Cardiología para cuidar tu corazón son las siguientes: Acude a tu médico/a para una valoración integral.

prevención

- Disminuye la susceptibilidad genética: en caso de que tengas antecedentes familiares de un infarto (padre, madre o hermanos/as) existe un riesgo de tener una enfermedad cardiovascular, por lo que debes disminuir los factores de riesgo mediante una alimentación sana, ejercicio y revisión periódica.
- Control de enfermedades. En caso de padecer diabetes, hipertensión o alteración del colesterol, necesitas tomar los medicamentos adecuados. Es importante no auto recetar y controlar periódicamente los niveles de azúcar, presión arterial y colesterol.
- Reduce el estrés. La Sociedad Americana del Corazón reconoce al estrés como un factor de riesgo para el corazón, pues a través de diversos mecanismos genera cambios en la frecuencia cardiaca y disminución en el diámetro de las arterias. De igual forma, las personas con estrés crónico modifican su comportamiento pues adquieren hábitos nocivos como comer excesivamente azúcar y fumar, predisponiéndose al desarrollo de un infarto.
- Mantén un peso saludable. Comer en exceso supone una sobrecarga adicional para el corazón, ya que aumenta el área de tejido corporal

- que debe recibir oxígeno, por eso es conveniente llevar una dieta baja en grasas saturadas con abundante consumo de frutas y verduras.
- Cuida tu cintura. La concentración de grasa abdominal es un factor de riesgo, por lo que se debe mantener la cintura por debajo de 90 cm en hombres y 80 cm en mujeres.
- Evita fumar o ser persona fumadora pasiva. El humo del cigarro es una de los factores de riesgo más importantes para el desarrollo de aterosclerosis e infartos.
- Haz ejercicio. El ejercicio es parte imprescindible en la protección del corazón. Debes realizar ejercicio aeróbico la mayor parte de los días de la semana: correr, nadar, saltar la cuerda, subir escaleras o caminar a paso rápido.
- Alimentación sana. Puedes comer de todo pero en pequeñas cantidades. Trata de hacer cinco comidas al día (sólo una fuerte y el resto ligeras): desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. El almuerzo y la merienda deben ser más ligeros, la idea es que el estómago no pase más de tres horas sin alimento.

La prevalencia de accidentes cerebrovasculares casi se duplicará, de 10 millones a casi 20 millones de personas adultas. La obesidad aumentará del 43.1% al 60.6%, afectando a más de 180 millones de personas.



en México

- La prevalencia de accidentes cerebrovasculares casi se duplicará, de 10 millones a casi 20 millones de personas adultas. La obesidad aumentará del 43.1% al 60.6%, afectando a más de 180 millones de personas. La diabetes aumentará del 16.3% al 26.8%, afectando a más de 80 millones de personas. La presión arterial alta será más prevalente en personas de 80 años o más; sin embargo, el número de personas con hipertensión será mayor (y en aumento) en las y los adultos más jóvenes y de mediana edad (20 a 64 años). Las personas entre 20 y 64 años tendrán la mayor prevalencia y el mayor crecimiento de obesidad, con más de 70 millones de personas adultas jóvenes con una dieta deficiente, todas las cifras anteriores, no distan de las de México.
- La expectativa de vida a nivel mundial sigue aumentando y se estima que para 2040 en México esté entre los 77.5 y 80 años. El gran problema a nivel mundial es que la mortalidad para esas fechas estará altamente influenciada por el control de las enfermedades no transmisibles o crónico-degenerativas, y se estima que en el mejor escenario habrá una mortalidad de 55,675,510 habitantes y en el

- peor escenario de 107,125,850 habitantes. Este exceso de mortalidad se verá más en países de ingresos medios y bajos.
- De acuerdo con datos de la Secretaría de Salud Federal que publica a través de la Dirección General de Información en Salud con la Plataforma de Cubos Dinámicos, las principales causas de defunción por enfermedades isquémicas del corazón durante el periodo 2017 a 2021 en el Estado de México fueron: Infarto agudo al Miocardio 75,373, Enfermedad Isquémica Crónica del Corazón 2,845 y otras Enfermedades Isquémicas agudas del corazón 983. En el mismo periodo hubo un total de 79,316 defunciones por enfermedades isquémicas; los grupos más afectados por estas enfermedades fueron de 40 años en adelante. Las Jurisdicciones que más registros tuvieron por estos padecimientos fueron: Ecatepec con 11,164 defunciones; Nezahualcóyotl con 7,852 y Cuautitlán con 7,185 defunciones. En el año 2020 se registraron en la Entidad 22,116 fallecimientos por enfermedades isquémicas mientras que en el año 2017 se registraron 11,259 defunciones, lo que representa un incremento del 96.4%, para el año 2021 la cifra disminuyó a 21,584 defunciones.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



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:

