

La familia, el ámbito ideal para prevenir enfermedades cardiovasculares

martes, 02 de octubre de 2018

La Federación Argentina de Cardiología (FAC) presenta dos campañas simultáneas para reducir la mortalidad por enfermedad cardiovascular. Se trata de “Cuidemos el corazón en familia”, y “100.000 corazones para un cambio saludable”, con acciones hacia los profesionales de la salud y la comunidad en general. La segunda campaña que está alineada con la Campaña Internacional Mi Corazón, Tu Corazón, tendrá el foco puesto en el control del colesterol como factor de riesgo y la Reanimación Cardio Pulmonar (RCP), que permite a cualquier persona, con un mínimo de capacitación, salvar a una persona de la muerte.

Buenos Aires, septiembre de 2018.- Con un fuerte núcleo temático que hace hincapié en la familia como grupo humano clave para la incorporación y la consolidación de los hábitos que conforman una vida saludable, la Federación Argentina de Cardiología (FAC) lanza en la Semana del Corazón, que se extiende desde el 29 de septiembre al 5 de octubre, su campaña nacional bajo el lema “Cuidemos el corazón en familia”, destinada a “poner a la familia como actor central en la prevención de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, que son la primera causa de muerte en la actualidad, y son en su gran mayoría prevenibles”, según lo consignó el presidente de la FAC, Dr. Adrián D’Ovidio (M.P. San Juan N°1704).

“La idea de ‘Cuidemos el corazón en familia’ es darle continuidad a la labor que venimos realizando durante el año, primero con los niños, después con la mujer, y que se seguirá desarrollando el año que viene. La continuidad es imprescindible cuando nos dirigimos a la comunidad, tanto como lo es transmitir hábitos saludables en la alimentación, en la actividad física y en el buen descanso –explica el Dr. Jorge Camilletti, especialista en Cardiología (M.N. N°110356), cardiólogo nuclear y vicepresidente 1º de la FAC–. Pensamos en la importancia de jerarquizar a la familia como espacio de promoción de hábitos saludables ya que, por ejemplo, darle un lugar primordial a la mesa familiar es restárselo a la comida poco saludable”.

El foco de atención y el leitmotiv de esta gran campaña será la familia. Con este objetivo, explica la Dra. Analía Molteni (M.N. N°52154), Secretaria de Prensa y Difusión de FAC, “se diseñó una serie de tarjetas diarias, accesibles vía web, y que circularán por redes sociales, con mensajes sobre alimentación saludable, aire puro, bajo sodio, actividad física y control del estrés, RCP y control del colesterol, protagonizadas por una familia de personajes creados con el fin de que los mensajes lleguen al público de una forma amigable”. Así que es importante que todos nos ayuden a compartirlas con el #familiasaludable.

Esta campaña se lanzará en consonancia con la iniciativa “Mi Corazón, Tu Corazón”, liderada por la Federación Mundial del Corazón (WHF según sus siglas en inglés), y a nivel continental con la Sociedad Interamericana de Cardiología (SIAC), que tendrá como tópicos relevantes el tema del control del colesterol –uno de los principales factores de riesgo cardiovascular– y la capacitación a toda la comunidad en Reanimación Cardio Pulmonar (RCP). Es debido a ello que la 12ª Campaña Anual “100.000 corazones para un cambio saludable”, que la FAC lleva a cabo desde 2007 junto con la Fundación Bioquímica Argentina y que se extenderá hasta el 14 de noviembre Día Mundial de la Diabetes, adelanta su inicio y se alinea con esta destacada campaña internacional.

“El objetivo de sumar todas estas fuerzas es que nuestro mensaje tenga mayor repercusión y mayor llegada”, adelantó por su parte el Dr. Ricardo López Santi, médico cardiólogo (M.P. N°16.471 – Prov. Bs. As.), Director Nacional de la campaña “100.000 corazones para un cambio saludable” y ex Presidente de FAC.

La metodología de trabajo será similar a la de los años anteriores, pero potenciada por la posibilidad de compartir contenidos con las mencionadas organizaciones médicas internacionales. “Se ofrece una plataforma virtual (<http://comunidad.siacardio.com/mi-corazon-tu-corazon/>), donde todas las instituciones que deseen participar van a poder proponer actividades, visibilizarlas y compartirlas con la comunidad en todo el ámbito del continente. A su vez, cuando finalice la campaña, nos va a permitir desarrollar un análisis estadístico muy útil para programar las siguientes”, explicó el Dr. López Santi.

La Campaña ya tiene programada una múltiple agenda de acciones desde su inicio. Los días 28 y 29 de septiembre se estará trabajando en Santiago del Estero, con actividades tanto para equipos médicos –en el marco de la Sociedad de Cardiología de Santiago del Estero– como para la comunidad en general, en tareas organizadas por los ex alumnos de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Santiago del Estero. También se realizará en la ciudad de Córdoba una capacitación para dirigentes de la FAC; y en la provincia de Buenos Aires, el Ministerio de Salud provincial realizará una serie de actividades con instituciones y profesionales de la salud en torno de los lineamientos para la prevención cardiovascular que conforman el núcleo de esta Campaña de la FAC.

“Estuvimos trabajando con la SIAC el tema de la hipertensión arterial en el mes de mayo, y por eso ahora estaremos tratando de focalizarnos en otros temas importantes como la RCP, sobre el cual sabemos que hay gente muy ávida de información, y por el otro lado optimizar la información sobre lo que representa como factor de riesgo el colesterol y cuáles son las metas a alcanzar en el control para la población general, que son distintas a las que se deben lograr en personas que ya han sufrido un infarto o que tienen un diagnóstico de insuficiencia cardíaca, en quienes los niveles se deben procurar mantener aún más por debajo”, explica el Dr. López Santi.

Por qué la familia

La familia es el ámbito ideal para la incorporación de buenos hábitos de prevención por varias razones. “La enfermedad cardiovascular, que es el principal problema de salud en la Argentina, tiene un larguísimo período en que no da síntomas y por eso es muy difícil de predecir si no es con los controles médicos adecuados –explica el Dr. Gustavo Alcalá (M.P. N°2163 – Prov. San Juan), secretario de la FAC–. Pero está demostrado que las estrategias más exitosas para prevenirla se dan cuando todos los integrantes de la familia están comprometidos en el cuidado de la salud”.

Es que, si bien tanto las afecciones cardíacas como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y la dislipemia tienen su mayor incidencia en las personas de más de 50 años, “lo cierto es que la enfermedad es el resultado de un proceso que comienza desde la infancia, a través de la incorporación de hábitos que incrementan los factores de riesgo”, señala el especialista.

“Por eso es muy importante que las familias donde haya un integrante que padezca una enfermedad cardiovascular o haya sido diagnosticado tenga una estrategia muy efectiva de cuidado, que involucre a todos sus miembros, ya que eso va a redundar en un beneficio para la salud y el bienestar de todos”, dijo.

El Dr. Alcalá recordó que los mismos factores de riesgo que afectan al corazón son los causantes también del temido ACV, pero, además, generan pequeños daños en la vasculatura cerebral –a modo de un micro-ACV imperceptible– que acumulativamente pueden ser la causa de la mayoría de las demencias en los adultos mayores: “Hay países donde con estrategias basadas en hábitos y en la modificación del medioambiente, similares a las usadas para erradicar a las enfermedades infecciosas, se logró reducir hasta un 25 por ciento este tipo de demencias en las últimas décadas. Es posible generar grandes cambios en este sentido si pensamos que tanto los mayores como los niños, en lugar de ser sujetos pasivos, pueden colaborar activamente en el cuidado de la salud de toda la familia compartiendo hábitos saludables”.

La importancia de la RCP

La muerte súbita es uno de los principales factores de mortalidad en el mundo, asegura el Dr. Gustavo Beder Farez, médico cardiólogo (M.P. N°1884 – Prov. de San Luis) y miembro de la Comisión Directiva de la FAC; y esto es porque “la mitad de los pacientes que sufre un infarto de miocardio no llegan a ser atendidos en una clínica o en un hospital”. Y el caso es que “muchas de esas muertes son presenciadas por un familiar o un testigo ocasional que no saben cómo actuar cuando eso ocurre”.

Las maniobras de Reanimación Cardio Pulmonar (RCP) que permiten salvar esas vidas pueden ser aprendidas en apenas una charla o curso de dos horas, y ése es el punto en el que se enfocan las campañas de la FAC. El otro punto clave es la incorporación de dispositivos desfibriladores en cada lugar público, sitio de trabajo o espacio de alto tránsito, a fin de poder socorrer a quien sufra esta peligrosa circunstancia.

“Lo ideal sería que todos supiéramos esas sencillas maniobras que permiten ayudar a la persona que sufrió el evento hasta que pueda ser atendida por personal más capacitado y equipado –señala el Dr. Beder Farez–. Normalmente el cerebro es el primero en recibir un daño al cabo de los tres primeros minutos después de un paro cardiorrespiratorio, pero la ambulancia suele tardar al menos cinco minutos, con lo cual, haciendo las maniobras de RCP no sólo aumentamos las probabilidades de sobrevivida de la persona, sino que además colaboramos a que las secuelas sean las menores posibles”.

Hoy la serie de maniobras eficaces de RCP se han reducido notablemente y pueden aplicarse sólo con las manos apenas se constata que la persona ha dejado de respirar: “Inmediatamente se debe iniciar la acción de compresiones o masajes torácicos hasta que llegue la ayuda médica; no se necesita respiración boca a boca”, señaló el especialista.

Las arterias y el colesterol

A su vez, el principal factor de muerte súbita es la aterosclerosis, es decir: el taponamiento y deterioro de las arterias por el exceso de colesterol LDL. “Es uno de los factores de riesgo clásicos, junto con la presión arterial elevada, el sedentarismo, el exceso de peso, la diabetes y el tabaquismo”, sostiene el Dr. Beder Farez.

Si bien es cierto que en la población local existe una tendencia a que los antecedentes familiares tengan cierta relevancia como predictores de dislipemia o desbalance de los lípidos (colesterol y triglicéridos) en la sangre, lo cierto es que aun así los hábitos de vida son decisivos: “Hay un altísimo porcentaje de pacientes dislipémicos, lo cual tiene que ver fundamentalmente con la falta de ejercicio físico y el sobrepeso”, explica el Dr. Camilletti, “y esto a su vez incrementa otros factores de riesgo como la hipertensión y la diabetes, es decir: son todos factores de riesgo modificables”.

Durante las acciones de estas dos campañas de la FAC, la última de las cuales finalizará el 14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes, habrá en todo el país centros de salud habilitados para que quienes no se hayan realizado aún su control anual de factores de riesgo puedan hacerlo gratuitamente.

Links para acceder a las campañas:

Campaña "Cuidemos el Corazón en Familia":

<http://www.corazonessaludables.com.ar/familia/>

Campaña "100 Mil Corazones":

<http://www.corazonessaludables.com.ar/cienmilcorazones2018/>

Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años. Está presidida actualmente por el Dr. Adrián D`Ovidio de San Juan y lo acompaña una Mesa Directiva de la región de Cuyo. La FAC Está compuesta por 37 Sociedades y delegaciones y 21 Comités Científicos de Subespecialidades y 11 Secretarías. Es miembro pleno de la World Heart Federation y este año se formalizó el acuerdo del convenio con la iniciativa GO RED; mujeres en rojo. Realiza además campañas de concientización hacia la comunidad, este año se dedicará a los niños, las mujeres y la familia. www.fac.org.ar