

PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

TRABAJO REALIZADO POR ALEJANDRA MUÑOZ RUEDA, RAQUEL NÚÑEZ CORTÉS, BEATRIZ CAPARRÓS OSORIO, MARÍA SORIANO TELLO.

Índice

1. Introducción
2. Desarrollo.
 - * ¿Qué es una enfermedad cardiovascular?
 - * ¿Cuáles son sus síntomas?
 - * ¿Cómo puede tratarse?
 - * ¿Cómo puede prevenirse?

1. Introducción:

En la actualidad predominan en la sociedad enfermedades respiratorias, mentales, sociales, nutricionales y cardiovasculares.

En este trabajo nos centraremos en las enfermedades cardiovasculares.

Una enfermedad es una disfunción o alteración en el funcionamiento de determinados procesos que desempeña el organismo. Están provocadas por una insuficiencia del volumen de sangre que llega al corazón, con frecuencia por una obstrucción de las arterias coronarias (ateroesclerosis), además son causa del estrés, de una dieta desequilibrada, de malos hábitos como consumir drogas, de la falta de ejercicio o incluso se pueden producir por el agobio que provoca en nosotros una vida ajetreada.

Según la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardiovasculares son aquellas que afectan al normal funcionamiento del corazón y al conjunto de venas y arterias de todo nuestro cuerpo. No hay que cometer el error de confundir enfermedades cardíacas con enfermedades cardiovasculares. La diferencia entre ambas radica en que la primera solo se refiere al corazón y a sus válvulas y la segunda al corazón y todas las demás venas y arterias del resto del cuerpo.

Las cardiovasculares, son las enfermedades que producen la mortalidad más alta en el mundo occidental desarrollado, afectando sobre todo a personas mayores de 45 años. En España, las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte, por delante del cáncer. En el año 2004 las enfermedades cardiovasculares ocasionaron 123.867 muertes, 56.359 en hombres y 67.508 en mujeres, lo que supuso el 33,3% de todas las defunciones.

2. Desarrollo:

-¿Qué es una enfermedad cardiovascular?

Es un trastorno del corazón y de los vasos sanguíneos, debido a una obstrucción que se produce por la acumulación de grasa, células y colesterol (placa) en las arterias, lo que impide la buena circulación de la sangre al corazón, produciéndose así un infarto. Cuando la placa se fragmenta y se producen coágulos de

sangre que obstruyen la circulación de la misma al cerebro se producen los derrames cerebrales.

Existen distintos tipos:

- **Cardiopatía coronaria:** Es una enfermedad que afecta a los **vasos sanguíneos** que irrigan el músculo cardíaco o miocardio.
- **Cardiopatía reumática:** Son lesiones del miocardio y de las válvulas cardíacas originadas por la fiebre reumática (enfermedad causada por una bacteria llamada estreptococo)
- **Cardiopatías congénitas:** Son **malformaciones en el corazón** presentes desde el nacimiento.
- **Enfermedades cerebrovasculares:** Enfermedades que afectan a los **vasos sanguíneos** que irrigan el cerebro.
- **Arteriopatías periféricas:** Es una enfermedad de los **vasos sanguíneos** que irrigan los miembros superiores e inferiores.
- **Trombosis venosas profundas y embolias pulmonares:** Se producen **coágulos de sangre** (trombos) en las venas de las piernas, los cuales pueden desprenderse y tapan los vasos del corazón y pulmones.

(Añadido) Causas más frecuentes:

- Niveles elevados de colesterol, triglicéridos y otras sustancias grasas en la sangre.
- Presión arterial elevada.
- Elevados niveles de ácido úrico en la sangre (ocasionados principalmente por dietas con un alto contenido proteico).
- Ciertos desórdenes metabólicos, en forma notoria, como la diabetes.
- Obesidad.
- Tabaquismo.
- Falta de ejercicios físico.
- Vida sedentaria
- Mala alimentación
- Beber frecuentemente alcohol.
- Un fumador tiene 2 a 6 veces más riesgo de morir de enfermedades coronarias que una persona que no fuma.
- Las mujeres que fuman y toman anticonceptivos orales tienen mucho mayor riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular o un ataque cerebral que las mujeres que toman anticonceptivos pero no fuman.
- Un fumador tiene el doble de riesgo de morir por un ataque cardíaco, que una persona que no fuma.
- Un fumador que ya tuvo un ataque al corazón y sigue fumando su riesgo de repetirlo es 6 veces mayor.
- Edad: La mayoría de las enfermedades cardiovasculares se producen a partir de los 63 años.

-¿Cómo puede prevenirse?

La actividad física regular puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir estas enfermedades. El ejercicio ayuda a las mujeres a eliminar el peso excesivo, controlar la presión sanguínea, disminuir la necesidad de insulina de una persona diabética y aumenta el nivel de colesterol bueno. Algunos estudios muestran que estar inactivo incrementa el riesgo de las enfermedades cardíacas. Para reducir este riesgo es conveniente llevar a cabo determinadas acciones como:

- Dejar de fumar y evitar respirar humo de tabaco.
- Reducir el consumo de alimentos con un contenido alto de grasas saturadas y colesterol.
- Llevar una dieta rica en frutas y vegetales. Tomar pescado al menos dos veces a la semana.
- Revisar los niveles de la presión sanguínea, el colesterol y de azúcar en la sangre y mantenerlos bajo

control.

- Hacer ejercicio físico al menos 30 minutos diarios.
- Mantener un peso estable y saludable.

-¿Cuáles son sus síntomas?

- Dolor o molestia en el pecho, brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda.
- Dificultad para respirar.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Mareos.
- Confusión.
- Pérdida del habla momentánea.
- Pérdida de fuerza en alguno de los miembros.
- Pérdida del equilibrio.
- Cosquilleo en alguna parte de la cara.
- Debilidad.
- Dolor de cabeza intenso y punzante.
- Desmayos.

Todos estos síntomas o signos pueden parecer inespecíficos, por eso, ante la presencia de cualquiera de ellos es muy importante recurrir al médico. De esta forma se podrá prevenir y revertir una cardiopatía que puede derivar en una complicación mayor.

-¿Cómo puede tratarse?

Para reducir la posibilidad de presentar una enfermedad cardíaca debemos tener en cuenta que:

Fumar hace que el corazón lata más rápido y aumenta la presión arterial. Tiene también un efecto dañino sobre los pulmones y por tanto, sobre el corazón.

La hipertensión arterial o presión alta, no presenta síntomas de alta gravedad, por esta razón se hacen necesarios los exámenes médicos periódicos. La alta presión se debe detectar en forma temprana y ser tratada antes de que se produzcan daños en órganos vitales como corazón, riñones, cerebro y otros. El tratamiento incluye medicinas, abandono del cigarrillo, reducción del peso y disminución en el consumo de sal. La hipertensión arterial sin tratamiento, se convierte en un problema de salud muy delicado y cuando se combina con otros factores como la obesidad, el colesterol o la diabetes, el riesgo de un ataque cardíaco aumenta considerablemente.

El colesterol, es una grasa producida por nuestro cuerpo pero que también se encuentra en muchos alimentos que comemos. El exceso de colesterol, y otras grasas de la sangre pueden depositarse en las paredes de las arterias y producir aterosclerosis. Para mantener el nivel de colesterol en la sangre dentro de los límites normales se deben reducir las comidas ricas en grasas saturadas.

La tensión emocional, es considerada como uno de los factores de riesgo más importantes. Las personas que tienen carácter agresivo, ambicioso e impaciente, son más propensas a tener un ataque cardíaco, que aquellas que son tranquilas y pacientes.

La diabetes, hace que las personas desarrollen aterosclerosis, lo cual es una reducción del diámetro de los vasos sanguíneos por un depósito de grasas sobre las paredes de las venas y arterias. La diabetes tipo II, por lo general, aparece en personas adultas, hombres y mujeres, especialmente en aquellas que tienen sobrepeso. Si esta no se detecta a tiempo y no se trata adecuadamente, aumenta el riesgo de un infarto al miocardio o de un derrame cerebral.

La falta de ejercicio, la vida inactiva o sedentaria aumenta el riesgo de desarrollar infarto al miocardio. El ejercicio físico estimula la circulación de la sangre, mejora el trabajo de los músculos y ayuda a prevenir la obesidad.

Nota aclaratoria: el trabajo era sobre enfermedades cardiovasculares, pero no desarrolla concretamente ninguna de ellas, por lo que añado lo siguiente:

Enfermedades cardiovasculares más frecuentes

Taquicardia

La palabra “taquicardia” viene del griego ταχύς: veloz y καρδία: corazón. Se trata de un incremento de la frecuencia cardíaca debido a la contracción demasiado rápida de los ventrículos. Se considera que se padece taquicardia cuando la frecuencia cardíaca supera los 100 latidos por minuto en reposo. No se trata de una enfermedad grave por lo que se puede convivir con ella perfectamente aunque es cierto que puede acortar la vida debido a un mayor trabajo del corazón. Esta enfermedad es más común en hombres que en mujeres.

La taquicardia está asociada a la ansiedad y las principales causas que lo causan son el consumo de ciertas drogas aunque también puede presentarse debido a las emociones, dolores, y pensamientos que tenga una persona.

El síntoma más conocido de la taquicardia, son las palpitaciones aunque también pueden presentarse dificultades respiratorias, mareos, desmayos y un dolor agudo en el pecho.

Estenosis pulmonar

La estenosis de la válvula pulmonar es una patología cardíaca en la que el flujo de sangre que sale desde el ventrículo derecho del corazón, es obstruido a nivel de la válvula pulmonar, lo que provoca, además, aumento de la presión en el ventrículo derecho.

Se produce por un desarrollo anormal del corazón del feto durante las primeras 8 semanas de embarazo. Afecta a uno de cada 8.000 recién nacidos y ocupa el segundo lugar dentro de las cardiopatías congénitas más comunes, comprendiendo entre el 5 y el 10% de todos los casos.

La estenosis pulmonar puede presentarse en diversos grados de severidad, clasificados según la obstrucción al flujo sanguíneo desde el ventrículo derecho pulmonar.

Los síntomas pueden ser:

- Taquipnea (respiración pesada o rápida).
- Dificultad para respirar.
- Cansancio fácil con el ejercicio.
- Taquicardia (frecuencia cardíaca rápida).
- Hinchazón en los pies, tobillos, rostro, párpados y/o abdomen.
- Disminución de la diuresis (menos pañales mojados o visitas al baño).
- Coloración azulada de la piel (cianosis).
- Dolor torácico.
- Desmayo.
- Retraso en el desarrollo en bebés con bajo aumento de peso.

Infarto de Miocardio

El infarto de miocardio es el cuadro clínico producido por la muerte de una porción del músculo

cardíaco que se produce cuando se obstruye completamente una arteria coronaria. Cuando se produce la obstrucción se suprime el aporte sanguíneo. Si el músculo cardíaco carece de oxígeno durante demasiado tiempo, el tejido de esa zona muere y no se regenera.

Síntomas:

- Dificultad para respirar.
- Sudoración.
- Palidez.
- Mareo. Es el único síntoma en un 10 por ciento de los casos.
- Otros: Pueden aparecer náuseas, vómitos, desfallecimiento y sudoración.

Prevención: El riesgo de padecer un infarto puede evitarse siguiendo las pautas de vida saludable desarrolladas anteriormente.

Tratamiento: Una vez en el hospital, los pacientes pueden recibir distintos tipos de tratamientos:

- Oxígeno. Suele ser la primera medida que toman los facultativos en el hospital y en la propia ambulancia.
- Analgésicos. En las situaciones en las que el dolor torácico persiste se administra morfina o fármacos similares para aliviarlo.
- Betabloqueantes. Impiden el efecto estimulante de la adrenalina en el corazón. De esta forma el latido del corazón es más lento y tiene menos fuerza, por lo que el músculo necesita menos oxígeno.
- Trombolíticos. Disuelven los coágulos que impiden que fluya la sangre. Para que sean eficaces deben administrarse en la hora siguiente al inicio de los síntomas.
- Antiagregantes plaquetarios. Este tipo de fármacos (como por ejemplo la aspirina) impiden la agregación plaquetaria en la formación de los trombos.
- Nitratos. Disminuyen el trabajo del corazón. En la fase aguda de un ataque al corazón suelen usarse por vía venosa.

Angina de pecho

También se conoce como *angor pectoris*. Es una enfermedad caracterizada por un dolor opresivo en el pecho ocasionado por un insuficiente aporte de oxígeno a las células del músculo del corazón, que puede estar causado por una obstrucción o por un espasmo en las arterias coronarias. Esta enfermedad se considera en medicina como un aviso de posteriores enfermedades fatales del corazón.

Síntomas: Dolor torácico y sensación de opresión aguda y sofocante, generalmente detrás del esternón, y a veces se extiende hacia los brazos. El dolor torácico suele durar entre 2 y 15 minutos.

Causas: Puede estar causada por los siguientes factores:

- 1- Diabetes
- 2- Obesidad
- 3- Tabaquismo
- 4- Falta de ejercicio
- 5- Antecedentes familiares de cardiopatía coronaria
- 6- Hipertensión arterial

Tratamiento: El objetivo principal de tratar esta enfermedad no es su total eliminación sino intentar que esta no se pueda volver a repetir. Existen distintos tipos de tratamientos:

- Aumentar el flujo sanguíneo con fármacos.
- La contra pulsación externa que consiste en un aparato neumático que aumenta la presión de

las arterias y de las venas durante la diástole, incrementando así el flujo de sangre oxigenada hacia el corazón.

- Ciertos medicamentos que hacen que la demanda de oxígeno por el corazón se reduzca.