



Que la dureza de estos tiempos no nos haga perder la ternura de nuestros corazones.....Che

Órgano de la Asociación de Amigos del Corazón. No. 2 año 14, enero de 2017 E-mail acorazon@infomed.sld.cu Teléf. 838-6132

Feliz año 2018



LA FIBRILACIÓN AURICULAR AL DETALLE

Colaboración del Dr. Reinaldo de la Noval García del Dpto de Cardiología Preventiva del Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (ICCCV)

En torno a un millón de personas en España padecen fibrilación auricular. Y de ellas, cerca del 10% aún no saben que sufren esta patología. Tener información sobre este tipo de arritmia es el primer paso para reconocerla y poder tomar medidas. Con ello podríamos evitar desde insuficiencias cardíacas hasta embolias.

El cardiólogo Julián Pérez-Villacastín, director del Instituto Cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, responde en este artículo a las principales dudas sobre la arritmia más frecuente: qué es, por qué se produce, cómo podemos evitarla o cómo se trata.

¿Qué es? En un corazón normal existe un solo foco que descarga electricidad aproximadamente una vez cada segundo -más rápido si estamos nerviosos o haciendo ejercicio, más lento si nos encontramos tranquilos-, provocando que el corazón se contraiga unas 60 veces por minuto. En la fibrilación auricular hay una extraordinaria cantidad de focos que simultáneamente hacen que la activación eléctrica en las aurículas se produzca en torno a 350 veces por minuto. Se podría asemejar al comportamiento de las luces de una discoteca, que se encienden y apagan de forma totalmente desorganizada.

¿Qué provoca la fibrilación auricular en nuestro sistema cardiovascular? La consecuencia es que el corazón ya no se contrae tan organizadamente como cuando tiene el ritmo normal (ritmo sinusal). Al hacerlo desorganizadamente puede latir mucho más rápido y además no contraer lo necesario, por lo que es posible que la sangre se remanse en algunas partes del corazón y forme coágulos que luego se expulsan y pueden dar lugar a embolias. Es la razón de que, cuando el riesgo de que se formen esos coágulos es elevado, se administren sustancias que hagan la sangre más líquida.

¿Qué causa la fibrilación auricular?

* **La edad.** Es un tipo de arritmia que se observa sobre todo en personas mayores. Hombres o mujeres menores de 50 años pueden padecerla, pero el porcentaje no llega al 1%. Sin embargo, en personas de 80 años el porcentaje alcanza casi al 20%, lo que significa que casi una de cada cinco personas de esa edad va a tener fibrilación auricular porque la edad altera la electricidad del corazón.

***Cualquier causa que sobrecargue el corazón**, por ejemplo la hipertensión arterial o cualquier enfermedad del corazón que haga que aumente la presión dentro de las cámaras

cardíacas, y más concretamente en una zona que une las aurículas con las venas pulmonares. Al aumentar la presión, las células empiezan a protestar liberando impulsos eléctricos y creándose las condiciones para la fibrilación auricular.

Cómo saber si padecemos fibrilación auricular.

Hay personas que son capaces de notar cada latido extra, de más o de menos.

Pero otras no se notan el ritmo cardíaco, especialmente el colectivo de mayores, y por eso pueden no ser conscientes de que este es irregular. Se puede sospechar que se padece tomando el pulso. Si vemos que es muy arritmico seguramente hay fibrilación. Sin embargo, el latido irregular no es el único síntoma. También es posible que la persona que sufre fibrilación note que ha perdido algo de capacidad para el esfuerzo, o incluso dolor en el pecho. La forma de diagnosticar al 100% esta arritmia es con un electrocardiograma.

Qué es la fibrilación auricular paroxística. Es la que empieza y termina espontáneamente. Se trata de la forma más leve: el corazón está empezando a protestar, pero lo hace solo durante un tiempo. Sin embargo, si no se actúa es muy probable que esa fibrilación se convierta en persistente y ya no desaparezca sola sino con ayuda de profesionales sanitarios que o bien proporcionen medicamentos o bien se decanten por un choque eléctrico.

Cuáles son las consecuencias que tiene para el organismo. El corazón pierde su funcionamiento normal, y es posible que eso se note en el día a día porque se pierde capacidad de esfuerzo. Además, los pacientes que ya tenían previamente el corazón algo dañado pueden tener insuficiencia cardíaca. Y también está el gran enemigo de la fibrilación auricular: las embolias.

Cómo se previene la fibrilación auricular. Para hacerlo hay que cuidar el corazón con un estilo de vida saludable: controlar el peso, la presión arterial, la sal, no fumar, evitar la toxicidad del alcohol en grandes dosis y hacer ejercicio. También es importante controlar factores de riesgo como la diabetes o el colesterol.

Cómo se trata la fibrilación auricular. Lo primero que hace el médico es valorar si es necesario que el paciente tome anticoagulantes o no -no todos los pacientes con fibrilación auricular tienen riesgo elevado de tener trombos-. Si la respuesta es afirmativa, al tomar anticoagulantes el riesgo de sufrir embolias se reduce muchísimo. El siguiente paso por parte del profesional médico es decidir si tiene que luchar para recuperar el ritmo normal del corazón y mantenerlo o es preferible dejar al paciente en fibrilación pero con su corazón controlado. Para mantener el ritmo normal existen desde medicamentos hasta tratamiento con catéteres (ablación). En cualquier caso, siempre hay que individualizar el tratamiento.

¿La sufren más los hombres que las mujeres? Es algo más frecuente en los hombres cuando no son mayores. Sin embargo, a partir de los 75 u 80 años prácticamente se iguala la proporción, siendo tan frecuente en hombres como en mujeres. *Fuente: Fundación del Corazón.* ♥

NOVEDADES

La vitamina D acelera la curación de las quemaduras severas

Janet Lord y Khaled Al-Tarrah, investigadores en el Instituto de Inflamación y Envejecimiento en Birmingham, han liderado el primer estudio dirigido a determinar el papel de la vitamina D en la recuperación de los grandes quemados.

Los resultados, presentados en la conferencia anual de la Sociedad de Endocrinología celebrada en Harrogate, indican que la suplementación con esta vitamina puede ser un método sencillo y efectivo en términos de coste para promover la curación de las heridas por esta causa. A pesar del progreso en los últimos 10 años, los pacientes con quemaduras siguen en riesgo de experimentar una recuperación pobre, ya sea por el retraso en la curación o por infecciones sobrevenidas, las cuales pueden resultar en muerte por sepsis cuando las lesiones iniciales son extensas.

Dado que la acción antibacteriana de la vitamina D es bien conocida, los investigadores evaluaron la rapidez de la recuperación a lo largo de un año en pacientes con diferentes niveles basales de la vitamina, hallando que los que presentaban niveles más elevados mostraron menos complicaciones, menor grado de cicatrización y mejor pronóstico. Los investigadores afirman que las quemaduras graves reducen drásticamente los niveles de vitamina D, lo que proporciona apoyo adicional a la estrategia basada en la suplementación.

No obstante, también indican que se requieren ensayos clínicos adicionales para confirmar estas observaciones.

Fuente: Infomed ♥

ALIMENTACIÓN SANA DISMINUYE SÍNTOMAS DE REFLUJO ESOFÁGICO

Llevar una alimentación sana y equilibrada, así como hidratarse con agua simple y realizar actividad física continua, son hábitos de un buen estilo de vida que ayudan a mantener el peso corporal y, de manera adicional, a reducir los síntomas del reflujo esofágico.

El especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Jalisco, Salvador Martínez García, señaló que también se debe evitar consumir alimentos en grandes cantidades a altas horas de la noche o antes de acostarnos, así como productos condimentados, alcohol y el tabaco.

El director de la Unidad de Medicina Familiar (UMF) no. 80 del Seguro Social indicó que el reflujo gastroesofágico es una afección caracterizada por la incapacidad del esfínter esofágico inferior para retener los ácidos gástricos y hace que estos lleguen hacia el esófago.

Añadió que de manera normal dicho esfínter permanece cerrado, pero en algunas personas el mecanismo no funciona adecuadamente por diversos factores, entre ellos los fisiológicos y los alimenticios.

Una causa 'puede ser la presencia de hernias a nivel esofágico, como las hernias hiatales, pero definitivamente el tabaquismo y el alcoholismo favorecen la aparición del reflujo', por lo que no se recomienda fumar ni beber alcohol en personas que tienen alteraciones digestivas, dijo.

Martínez García aclaró que el reflujo aparece a cualquier edad y se da por igual en hombres y mujeres. Los recién nacidos pueden tener este síntoma a causa de la inmadurez de sus órganos, favoreciendo el retorno de la leche materna o la fórmula que consumen, mezclada con ácidos gástricos.

Cuando una persona come en exceso y posteriormente se recuesta, continuó, dificulta el proceso digestivo, cuya duración es de aproximadamente dos horas, además de que la posición del cuerpo facilita el desplazamiento del reflujo por el esófago e incluso la garganta.

Por tanto, recomendó a la población acudir con su médico familiar para obtener recomendaciones que mejoren su estilo de vida, así como solicitar una consulta de valoración en caso de que se presente reflujo esofágico de manera constante. *Fuente: Infomed* ♥

BENEFICIOS DE DORMIR CON CALCETINES

Descansar durante la noche es fundamental para llevar una vida óptima. Además de hacernos lucir más atractivos y saludables, dormir bien ayuda a consolidar la memoria, reorganizar la información y contribuye a la producción de ideas más creativas.

Algunos prefieren ir a descansar desnudos, otros utilizan pijamas, sin almohada, boca abajo, en fin, la elección es personal, sin embargo, hay una prenda que puede mejorar la calidad del sueño: las medias o calcetines.

El uso de estas pequeñas prendas proporciona múltiples beneficios para nuestro organismo.

Los pies son la parte del cuerpo que pierde temperatura con mayor facilidad, por lo que suele ser la zona más fría cuando nos vamos a la cama.

Según la doctora Inés Picornell Darder, presidenta de la Sociedad Española de Neurofisiología Clínica (SENFC), el cuerpo necesita mantener una temperatura adecuada para que descanse completamente.

Las medias, al mantenernos calientes, ayudan a conciliar el sueño de forma más rápida porque las venas de los pies se dilatan y el calor se propaga por todo el cuerpo.

“Es entonces cuando el cerebro entiende que ha llegado el momento de descansar. Por el contrario, si nuestro organismo se mantiene frío, este tendrá que trabajar más para regular su temperatura. Lo que nos mantendrá alertas, poco

relajados, y tardaremos en dormirnos”, detalla la investigadora. Fuente: Resumen de un artículo de la Web Culturizando. ♥

LA CHISTERÍA DEL CARDIÓPATA

Ω Le dice una niña a su amiga:

-¿Crees que tengo la nariz grande?

-Tienes una nariz común.

-¿Común?

-Sí, ¡común tucán!

Ω En una juguetería, un niño coge un peluche de canguro.

Va a la caja, le entrega un billete de Monopolio a la cajera y esta le dice amablemente:

-Amor, esto no es dinero de verdad.

Y el niño le contesta:

-Este tampoco es un canguro de verdad.

Ω Del fútbol:

-Cariño, creo que estás obsesionado con el fútbol y me haces falta.

-¡¿Qué falta?! ¡¿Qué falta?! !!Si no te he tocado!!

Ω Un hombre comenta a otro:

-Sospecho que soy bipolar.

-¿Por qué?

-Porque odio engordar pero amo comer.

Ω-Según su curriculum, usted conoce 20 idiomas.

-Así es señor.

-¿Y cuál habla mejor?

-Hablar, hablar, ninguno. Pero sé que existen. ♥

PRINCIPALES CONMEMORACIONES DEL MES

Enero

· **1 Día del Triunfo de la Revolución**

· **27 Día Mundial contra la Lepra**

· **30 Día Mundial contra la Violencia.** ♥

Director: Lic. Malavé Matienzo

Administrador: Julio César Gutiérrez Valdés

Coordinadora: Lic. Nidia de la Uz Soler.