

Link: <https://www.publimetro.cl/cl/estilo-vida/2021/08/23/salud-cardiovascular-tres-aspectos-claves-para-mantenerse-sano.html>

La salud cardiovascular es la primera causa de muerte en nuestro país, es por eso que es tan importante cuidar tu corazón. Tanto en Chile como en el mundo, la salud cardiovascular siguen siendo la primera causa de muerte en las personas, por lo que su diagnóstico precoz y tratamiento oportuno son imprescindibles para un buen pronóstico de los pacientes.

En este sentido, y con motivo de la conmemoración del Mes del Corazón, es importante recordar tres aspectos que no deben desatenderse si se trata de cuidar la salud cardiovascular: conocer y vigilar los factores de riesgo, mantener siempre los controles al día en pacientes cardiológicos diagnosticados y reconocer síntomas que pueden alertar de una patología al corazón o de una descompensación.

Natalia Fontecha, académica de la carrera de Enfermería de **UDLA** Sede Viña del Mar, explica que los principales factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares son la diabetes, la hipertensión arterial, dislipidemia, la obesidad abdominal, el tabaquismo, la enfermedad renal crónica, el sedentarismo y el exceso de triglicéridos en la sangre, siendo las primeras cinco condiciones las más preocupantes, pues aumentarían el riesgo cardiovascular y padecer un infarto agudo al miocardio.

“A pesar de la crisis sanitaria, en la Atención Primaria de Salud sigue siendo prioritario mantener los controles médicos habituales en la población, sobre todo los cardiovasculares o patologías de riesgo, lo que permite llevar un seguimiento de cada usuario, realizar ajustes en los tratamientos de ser necesario y la educación pertinente”, comenta la profesional, quien enfatiza que es fundamental realizarse exámenes preventivos de forma periódica para pesquisar parámetros de salud.

Del mismo modo, la enfermera dice que es imprescindible que los pacientes cardiovasculares mantengan sus controles y tratamientos al día con el fin de evitar complicaciones y descompensaciones que puedan agravar los cuadros y que, al igual que cualquier persona, tengan muy claros los signos y síntomas que podrían evidenciar que algo inusual está ocurriendo: dificultad para respirar, sensación de mareos o debilidad, dolor opresivo en el pecho y sensación de ardor; dolor y/o presión en el brazo, irradiado a espalda, esternón, mandíbula; sudoración excesiva y náuseas, frecuencia cardíaca acelerada (taquicardia) y dolor de cabeza intenso. “Si una persona reconoce algunos de estos signos y síntomas, es importante que se dirija a un centro de salud de urgencia para una estabilización oportuna.

En el caso de presentar un zumbido o timbre en el oído, puntos luminosos en el campo visual, palpitaciones, dolor de cabeza leve, es importante comentarlo con el personal de salud del centro de salud familiar, consultorio o médico particular para identificar el origen de la descompensación o la causa de esos síntomas”, aconsejó la académica.

## Salud cardiovascular: tres aspectos claves para mantenerse sano

Viernes, 23 de agosto de 2021, Fuente | Publimetro.cl



La salud cardiovascular es la primera causa de muerte en nuestro país, es por eso que es tan importante cuidar tu corazón. Tanto en Chile como en el mundo, la salud cardiovascular siguen siendo la primera causa de muerte en las personas, por lo que su diagnóstico precoz y tratamiento oportuno son imprescindibles para un buen pronóstico de los pacientes. En este sentido, y con motivo de la conmemoración del Mes del Corazón, es importante recordar tres aspectos que no deben desatenderse si se trata de cuidar la salud cardiovascular: conocer y vigilar los factores de riesgo, mantener siempre los controles al día en pacientes cardiológicos diagnosticados y reconocer síntomas que pueden alertar de una patología al corazón o de una descompensación. Natalia Fontecha, académica de la carrera de Enfermería de UDLA Sede Viña del Mar, explica que los principales factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares son la diabetes, la hipertensión arterial, dislipidemia, la obesidad abdominal, el tabaquismo, la enfermedad renal crónica, el sedentarismo y el exceso de triglicéridos en la sangre, siendo las primeras cinco condiciones las más preocupantes, pues aumentarían el riesgo cardiovascular y padecer un infarto agudo al miocardio. “A pesar de la crisis sanitaria, en la Atención Primaria de Salud sigue siendo prioritario mantener los controles médicos habituales en la población, sobre todo los cardiovasculares o patologías de riesgo, lo que permite llevar un seguimiento de cada usuario, realizar ajustes en los tratamientos de ser necesario y la educación pertinente”, comenta la profesional, quien enfatiza que es fundamental realizarse exámenes preventivos de forma periódica para pesquisar parámetros de salud. Del mismo modo, la enfermera dice que es imprescindible que los pacientes cardiovasculares mantengan sus controles y tratamientos al día con el fin de evitar complicaciones y descompensaciones que puedan agravar los cuadros y que, al igual que cualquier persona, tengan muy claros los signos y síntomas que podrían evidenciar que algo inusual está ocurriendo: dificultad para respirar, sensación de mareos o debilidad, dolor opresivo en el pecho y sensación de ardor; dolor y/o presión en el brazo, irradiado a espalda, esternón, mandíbula; sudoración excesiva y náuseas, frecuencia cardíaca acelerada (taquicardia) y dolor de cabeza intenso. “Si una persona reconoce algunos de estos signos y síntomas, es importante que se dirija a un centro de salud de urgencia para una estabilización oportuna. En el caso de presentar un zumbido o timbre en el oído, puntos luminosos en el campo visual, palpitaciones, dolor de cabeza leve, es importante comentarlo con el personal de salud del centro de salud familiar, consultorio o médico particular para identificar el origen de la descompensación o la causa de esos síntomas”, aconsejó la académica.