

Vigila estos tres aspectos clave para cuidar tu salud cardiovascular

Es importante recordar, conocer y vigilar los factores de riesgo y síntomas, así como mantener siempre los controles al día en pacientes cardiológicos diagnosticados.

Mauro Vidal

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 de 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



Natalia Fontecha, académica de Enfermería de la Udla. /CEDIDA

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.