

Cardiología Preventiva. “Día Mundial del Corazón”.

Desde el año 2000, la OMS y la UNESCO eligieron al 29 de septiembre como el día mundial del corazón. El objetivo de la designación de un día para el corazón, es promover y dar a conocer a la sociedad la forma de prevenir las enfermedades cardiovasculares y sus desastrosas consecuencias en la calidad de vida de las personas.

En el 2016, el INEGI¹ informó (Cuadro 1), dentro de las primeras 15 causas de mortalidad general en México a: 1º enfermedades del corazón; 2º la diabetes; 6º lugar, las enfermedades cerebrovasculares; el 8º lugar, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica; 12º lugar, las malformaciones congénitas (entre las que las cardiopatías congénitas representan el 20%).

Cuadro 1. INEGI 2016: Principales causas de muerte en México.

- 1º Las Enfermedades del corazón (infartos).
- 2º Diabetes mellitus.
- 3º Tumores malignos.
- 4º Enfermedades del hígado (enfermedad alcohólica del hígado).
- 5º Accidentes.
- 6º Enfermedades cerebrovasculares.
- 7º agresiones.
- 8º Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- 9º Influenza y neumonía.
- 10º Insuficiencia renal.
- 11º Ciertas afecciones originadas en el periodo neonatal.
- 12º Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas.
- 13º Desnutrición y otras deficiencias nutricionales.
- 14º Lesiones autoinfligidas intencionalmente.
- 15º Bronquitis crónica y la no especificada, enfisema y asma.

¹ INEGI 2016 :

<http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/registros/vitales/mortalidad/tabulados/ConsultaMortalidad.asp>

Todas estas enfermedades, quizá con excepción de las cardiopatías congénitas, comparten en común que:

- a) involucran al corazón y las arterias
- b) son prevenibles o evitables
- c) se pueden tratar con mucho mejor pronóstico cuando se detectan oportunamente
- d) pequeños cambios en nuestros hábitos de vida, pueden evitar que se presenten, posponer su presentación, y/o atenuar considerablemente la gravedad de presentación.

Todos sabemos que cambios en los hábitos de vida pueden prevenir estas enfermedades, y ya sea por conciencia, vanidad o por salud, nos proponemos cada año nuevo hacer dieta y mantenernos delgados, dejar de beber o fumar, trabajar menos y con menos estrés, hacer ejercicio. Sabemos bien que no es fácil, por eso este propósito de año nuevo, se repite o ha repetido varios años, a veces durante lustros o décadas.

Estudios histopatológicos en niños, que han fallecido tempranamente y de forma inesperada, muestran que los cambios ateroscleróticos de las arterias carótidas y coronarias se inician tempranamente en la infancia². Los indicadores de riesgo para cardiopatía coronaria son obesidad, presión arterial elevada, elevado índice de masa corporal y trastornos en los lípidos sanguíneos desde la niñez.

Se ha observado también los hábitos de alimentación, gusto por el deporte y la actividad física y el tabaquismo se adquieren en la niñez y adolescencia temprana.

Por eso se propone, a los padres de familia y pediatras, mantener la atención y fijarse objetivos claros en el cuidado de la dieta, prevención del tabaquismo y motivación al deporte y la actividad física.

En el cuadro 2, se describen las metas de cada área propuesta y también las acciones recomendadas en cada revisión pediátrica.

Normalmente en las visitas al pediatra, los padres y el médico, se enfocan principalmente en los síntomas que aquejan al paciente y que motivan la consulta; es decir el malestar principal del paciente; sin embargo, tanto padres como médicos deben buscar la oportunidad de dialogar estos temas, para prevenir y enseñar a los niños hábitos de vida que puedan mejorar su salud a corto y largo plazo.

Por eso, estimado lector, le invitamos a motivar el diálogo en la consulta de sus hijos, para inducir que sus hijos lleven un mensaje de prevención y autocuidado en cada ocasión que les sea posible.

² Daniels SR, Lauer RM, Atkins DL, Hayman LL, Taubert K. American Heart Association Guidelines for Primary Prevention of Atherosclerotic Cardiovascular Disease Beginning in Childhood. *Circulation* 2003;107:1562-66.

Cuadro 2: Guías para la promoción de la salud en niños y adolescentes ².

METAS DE PROMOCIÓN DE SALUD	RECOMENDACIONES EN LAS REVISIONES MÉDICAS
<p>Dieta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un patrón general de buena alimentación 2. Mantener peso adecuado (IMC normal) 3. Mantener un perfil de lípidos en sangre normal. 4. Mantener la Presión Arterial normal. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Revisar la dieta en cada consulta. ● Evaluar la ingesta calórica con el gasto calórico necesario para lograr un adecuado crecimiento y desarrollo. ● Modifica la dieta para conseguir un peso corporal normal y modifica la dieta para disminuir el peso si hubiera sobrepeso. ● Promover el consumo de frutas, verduras, granos completos, pescado, legumbres, puerco y carne magra ● Después de los dos años, restringir la ingesta de alimentos altos en grasas saturadas. ● Limitar la ingesta de sal a menos de 6 g al día. ● Limitar la ingesta de azúcares simples
<p>Tabaquismo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evitar el inicio del tabaquismo. 2. Evitar la exposición al humo del tabaco. 3. Conseguir que dejen el tabaco los fumadores. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Preguntar en cada consulta si los padres fuman. ● Preguntar al paciente, de 10 años cumplidos o mayor, si fuma. ● Informar al paciente y sus padres de evidencias claras, contundentes, bien informadas y personalizadas de las desventajas de comenzar a fumar. ● Advertir los riesgos del tabaquismo pasivo con amigos, en la escuela o en el trabajo.
<p>Actividad física:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ser físicamente activo todos los días. 2. Reducir el tiempo de sedentarismo (horas frente al televisor, computadora, videojuegos o revisando el celular). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hablar sobre la actividad física del paciente en cada visita. ● Recomendar a los jóvenes la práctica de deportes aeróbicos moderados a vigorosos, al menos, 60 minutos al día. ● Recomendar que las actividades deportivas sean divertidas para niños y adolescentes. ● En adolescentes, los ejercicios de resistencia o pesas, deben ser con repeticiones de 10 a 15 veces con intensidad moderada y combinadas con actividades aeróbicas, en un programa integral. ● El sedentarismo debe limitarse (es decir no permitir más de 2 horas de televisión o videojuegos por día)

Dr. Alejandro Lozano y Ruy Sánchez
Cardiólogo Pediatra.