



Ciudad de México, martes 18 de enero de 2022

No. 029/2022

BOLETÍN DE PRENSA

Llama IMSS a cuidar salud del corazón a través de hábitos alimenticios para reducir riesgo de infartos

- El consumo de alcohol y tabaco son factores que pueden provocar un infarto agudo, aun en personas jóvenes.
- El Seguro Social cuenta con módulos de PrevenIMSS para identificar factores de riesgo y la aplicación IMSS Digital para la gestión de citas.
- La doctora Gabriela Borrayo Sánchez, coordinadora de Innovación en Salud, resaltó que el programa Código Infarto ya está en todo el país y funciona 24 horas, los 365 días del año.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) llama a cuidar la salud del corazón, reducir consumo de alimentos con sal y grasas, evitar el alcohol y tabaco, porque son factores que pueden provocar un infarto agudo, aun en personas jóvenes.

La doctora Gabriela Borrayo Sánchez, coordinadora de Innovación en Salud del IMSS, afirmó que hay diversos “factores gatillo” que provocan descontrol en la presión arterial, que es la causa principal de los infartos del corazón y la insuficiencia cardíaca.

“Un mayor consumo de sal aumenta la presión arterial, en aquellos que ya tienen daño en el corazón se pueden descompensar e hincharse de las piernas por retención de sodio (sal)”, explicó.

Señaló que las comidas con alto contenido de grasa ocasionan que el colesterol y triglicéridos aumenten en la sangre; “son componentes importantes para predisponer y detonar un infarto”.

Mencionó que otro “factor gatillo” es que hay pacientes con enfermedades crónicas que dejan de tomar sus medicamentos por olvido, por hacer un viaje o tomar bebidas alcohólicas, “siempre se deben respetar horarios, dosis y tener sus medicamentos a la mano”.

Además, dijo, consumir alcohol en exceso puede producir una “cardiomiopatía alcohólica”, esto es que el músculo del corazón recibe un efecto similar al de un infarto, pues disminuye su función para bombear la sangre a todo el cuerpo.



Borrayo Sánchez agregó que el tabaquismo, ya sea con cigarro normal o electrónico, así como el consumo de drogas, también son dañinos al corazón y un factor de riesgo para sufrir infartos o arritmias.

Indicó que los padecimientos cardiovasculares que más afectan a las y los derechohabientes son la hipertensión arterial, con mayor prevalencia “una de cada tres personas mayores de 20 años, tiene o tendrá este padecimiento”; le siguen las enfermedades isquémicas por la interrupción del flujo en el corazón debido a la obstrucción de las arterias por grasa. Otros padecimientos son de tipo valvular y congénitos.

La doctora Borrayo Sánchez invitó a la derechohabiencia con enfermedades del corazón a privilegiar la prevención, llevar un control bimestral, una vida más saludable y acudir al médico al menos una vez al año. Añadió que el IMSS cuenta con módulos de PrevenIMSS para identificar factores de riesgo y la aplicación IMSS Digital para la gestión de citas.

“La revisión permite saber cómo está su presión arterial, la glucosa, el Índice de Masa Corporal, el peso y otros factores, para hacer un balance adecuado del riesgo que tienen de padecer una enfermedad cardiovascular importante que incluso puede cobrar la vida, como es el infarto agudo del corazón”, enfatizó.

Destacó que las siete estrategias del programa “A todo corazón” operan de manera continua en los componentes de prevención y promoción de la salud.

Además resaltó que el programa Código Infarto ya está en todo el país, en las 35 representaciones del Seguro Social, funciona 24 horas, los 365 días del año.

Gabriela Borrayo Sánchez señaló que hasta el 80 por ciento de los infartos se pueden evitar con hábitos saludables, buena alimentación, ejercicio diario de 30 a 60 minutos, tener un peso adecuado, evitar consumo de alcohol y tabaco, y llevar control constante de niveles de presión arterial, glucosa, colesterol y triglicéridos.

--- oOo ---