



Alimentación saludable, práctica de ejercicio, evitar tabaquismo y alcohol, factores para tener un corazón sano

- **Más del 80 por ciento de las enfermedades cardíacas se pueden prevenir si se mantienen estas prácticas desde la infancia y se refuerzan en la adolescencia y la edad adulta.**
- **También el IMSS cuenta con su triple A: A, de Alimentación saludable: consumir menos comida procesada y menos bebidas azucaradas; A, de Actividad física: caminatas progresivas, natación, yoga, baile, “lo que nos guste”; y A, para hacerlo A tiempo; Zoé Robledo.**
- **El 29 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Corazón.**

Con la adopción de hábitos saludables en temas de alimentación, práctica de ejercicio físico, mantener el peso adecuado, evitar el tabaquismo y el consumo de alcohol, así como acudir a las Unidades de Medicina Familiar del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) para detectar alguna enfermedad de riesgo cardíaco, es posible mantener un corazón sano.

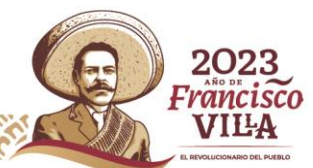
En el Día Mundial del Corazón, que se conmemora hoy 29 de septiembre, el director general del Seguro Social, Zoé Robledo, apuntó que el Instituto también cuenta con su triple A, enfocada en combatir las más de 220 muertes anuales por enfermedades cardiovasculares que ocurren en el país. De esta cifra, el 80 por ciento se puede prevenir si se atienden los riesgos en una etapa temprana.

Detalló la triple A del IMSS: la primera, Alimentación saludable: consumir menos comida procesada y menos bebidas azucaradas; la segunda, Actividad física: caminatas progresivas, natación, yoga, baile, “lo que nos guste”; y la tercera, hacerlo A tiempo.

Expresó que ante la presencia de síntomas como pérdida de conocimiento, sudoración fría, dolor en el tórax, hormigueo en los brazos, mareos y náuseas, es necesario comunicarse a Código Infarto (800-9363-473) o por medio de la aplicación IMSS Digital, para recibir atención especializada.

Por su parte, la coordinadora de Innovación en Salud, de la Dirección de Prestaciones Médicas, doctora Gabriela Borrayo Sánchez, expresó que por ello resulta importante mantener esas prácticas desde la infancia, reforzarlas y mantenerlas en la adolescencia y la edad adulta.

Detalló que cuando las personas pueden hacer sus tareas cotidianas, como realizar actividad física, trotar y correr, sin referir ningún síntoma, se puede concluir que este órgano funciona de manera correcta. Cuando la frecuencia cardíaca se acelera, alcanza entre 100 o 120 latidos por minuto, pero durante el sueño puede bajar hasta 50 latidos.





GOBIERNO DE
MÉXICO



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Y si la persona no tiene antecedentes de enfermedades crónicas, pocos o ningún factor de riesgo, no muestra alteraciones en sus exámenes de sangre (niveles de glucosa, colesterol, triglicéridos) o tiene sus enfermedades controladas, se reduce el riesgo de desarrollar complicaciones cardíacas, destacó.

En el Día Mundial del Corazón, la doctora Borrayo Sánchez recomendó acudir con el médico familiar, desde los 20 años de edad, para conocer si existe ese riesgo cardiovascular, especialmente si los padres tienen afecciones de este tipo.

La especialista del Seguro Social afirmó que el origen de las patologías cardíacas se relaciona con varios factores de riesgo como la hipertensión arterial, que es el más frecuente; diabetes, sobrepeso u obesidad, colesterol alto y el mal control de estas enfermedades.

Asimismo, señaló, que los antecedentes familiares representan riesgo hereditario para enfermedades cardiovasculares; los malos hábitos de vida, como el consumo de alimentos procesados y bebidas con azúcares refinados, grasas saturadas, exceso de sal, embutidos, además de una baja ingesta de vegetales, frutas, verduras, semillas y agua; poca actividad o ejercicio físico, mal manejo del estrés, entre otros.

Para prevenir las enfermedades cardíacas, abundó, el IMSS cuenta con diversas estrategias como CHKT en línea, una herramienta digital que ayuda a detectar el riesgo de padecer hipertensión arterial, principalmente si se asocian a otros factores de riesgo como diabetes, sobrepeso u obesidad.

También el chequeo PrevenIMSS, un conjunto de acciones para encontrar padecimientos crónicos de forma oportuna; la promoción de un estilo de vida saludable mediante la “Guía de la Salud” de atención primaria y la “Cartera de alimentación saludable NutriMSS”, precisó.

De la misma forma, manifestó la coordinadora de Innovación en Salud, el Seguro Social cuenta con los Protocolos de Atención Integral (PAI) de Hipertensión Arterial Sistémica y Diabetes Mellitus, que a través de un enfoque integral y multidisciplinario, las previene e identifica en sus inicios, con la finalidad de brindar tratamiento y evitar complicaciones en el derechohabiente.

La especialista en cardióloga del Seguro Social indicó que en la terapéutica para las enfermedades del corazón, el Instituto ofrece fármacos innovadores para la atención la Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y del infarto agudo en los servicios de Urgencias, así como nuevas claves para la insuficiencia cardíaca y un programa para el trasplante del corazón.

La doctora Borrayo Sánchez informó que del 1 de julio de 2022 al 30 de junio de 2023, las enfermedades del corazón fueron el primer motivo de Consulta Externa en el Seguro Social IMSS, con 15 millones 37 mil atenciones y en los servicios de Urgencias, los padecimientos cardíacos registraron 665 mil 362 atenciones y se ubicaron en la sexta posición que derivó en consulta médica.

Por su parte, el doctor Raúl Cantero Colín, jefe del Servicio de Rehabilitación Cardíaca del Centro Médico Nacional Siglo XXI, apuntó que el ejercicio físico, además de usarse como estrategia terapéutica, ha demostrado que es un arma que ayuda a disminuir el peso, los niveles de colesterol



2023
Año de
**Francisco
VILLA**
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO



GOBIERNO DE
MÉXICO



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

malo, reduce los triglicéridos; en los hipertensos reduce la presión arterial y mejora las condiciones cardiovasculares.

Por ello, recomendó hacer 30 a 45 minutos de ejercicio al día o cada tercer día, o una caminata de 3 kilómetros y medio diariamente, lo que conlleva grandes beneficios cardiovasculares.

Resaltó que en la parte emocional, la ira y la depresión pueden aumentar de 2 a 3 veces la posibilidad de un infarto, por lo que el manejo de estas alteraciones es importante a través del profesional en psicología.

---oOo---

LINK DE FOTOS

<https://drive.google.com/drive/folders/1JmS-1XC0GbbARhfcip0w-6bMLg5JiO31?usp=sharing>

LINK DE VIDEO

https://imssmx.sharepoint.com/:v:/s/comunicacionsocial/EZGtslendQNAg_6DFATdDaIBvKXv7G3JCDpbNbEyYruqQ?e=24seRT