

MANEJO DE LA ENFERMEDAD CORONARIA

¿Qué Es la Enfermedad Coronaria (CAD)?

El corazón bombea sangre rica en oxígeno a todo el cuerpo a través de una red gigante de arterias. La sangre lleva oxígeno y nutrientes, especialmente azúcar (glucosa), necesaria para los órganos del cuerpo. En la enfermedad coronaria (CAD), o enfermedad coronaria cardíaca, depósitos de grasa se acumulan en las capas internas de las arterias coronarias. Estos vasos sanguíneos están en el exterior del corazón y llevan sangre al músculo cardíaco. Estos depósitos de grasa, o placa, pueden formarse durante la infancia y continuar engrosándose y aumentando a lo largo de la vida. Este engrosamiento, llamado aterosclerosis, estrecha las arterias y puede reducir o bloquear el flujo de sangre al corazón.

Más de 12 millones de Americanos tienen CAD, el asesino número uno de mujeres y hombres en el país.

¿Cuáles Son los Factores de Riesgo de CAD?

Los factores de riesgo incluyen altos niveles de colesterol en la sangre, presión sanguínea alta (hipertensión), inactividad, el cigarrillo, la obesidad, la diabetes, y la historia familiar de CAD.

¿Cuáles Son los Síntomas de CAD?

Si muy poca sangre oxigenada llega al corazón, puede presentarse dolor de pecho llamado angina. Un bloqueo completo del suministro de sangre puede causar un ataque cardíaco, con daño del músculo cardíaco. Los síntomas de CAD dependen de la severidad de la enfermedad. Algunas personas con CAD presentan síntomas, algunas sufren angina leve, y algunas sufren angina severa. Otros síntomas son sensación de pesadez, rigidez y presión en el pecho; dolor en los brazos, hombros, mandíbula, cuello o espalda; dificultad para respirar; y náusea.

¿Cómo Se Diagnostica la CAD?

El médico toma una historia médica completa y hace un examen físico y pruebas de sangre.

Otras pruebas incluyen un electrocardiograma (ECG o EKG), el cual registra la actividad eléctrica del corazón. Pueden realizarse una prueba de esfuerzo (también llamada cinta rodante o ECG de ejercicio) y una angiografía coronaria (toma de rayos-x de las arterias). El médico puede además ordenar una escenografía nuclear, la cual usa un tinte radioactivo para mostrar las partes saludables y las partes afectadas del corazón.

¿Cuál Es el Tratamiento de la Enfermedad Coronaria?

El control de los factores de riesgo es crucial en la prevención y tratamiento de la CAD. Los cambios en el estilo de vida incluyen el consumir una dieta baja en grasas y bajar de peso (si tiene sobrepeso), el seguir un buen programa de ejercicios, dejar de fumar, el control del azúcar en la sangre (glucosa) si es diabético, y la reducción de la presión sanguínea.

A menudo se recetan medicinas para bajar la presión sanguínea. Las CAD más severas pueden requerir de una angioplastia, un procedimiento para ensanchar las arterias, el cual puede incluir el uso de un stent o prótesis endovascular (dispositivo especial para mantener la arteria abierta). El médico puede aconsejar una cirugía para realizar un bypass coronario, en el cual los vasos sanguíneos de otra parte del cuerpo (por ejemplo, las piernas) son usados para crear una ruta nueva alrededor de las arterias bloqueadas.

Que DEBE y NO DEBE Hacer para Manejar la Enfermedad Coronaria

- ✓ **DEBE** consumir una dieta saludable, rica en frutas, verduras y productos derivados de la leche bajos en grasas con menos grasas saturadas y grasas totales.
- ✓ **DEBE** tomar las medicinas recetadas.

- ✓ **DEBE** disminuir el consumo de sodio en la dieta (sal) a no más de 2400 mg por día.
- ✓ **DEBE** realizar ejercicios físicos aeróbicos regularmente, tales como caminar rápidamente (por lo menos 30 minutos por día, la mayoría de los días de la semana).
- ✓ **DEBE** mantener un peso corporal normal.
- ⊗ **NO DEBE** fumar o usar productos del tabaco.
- ⊗ **NO DEBE** esforzarse mucho, y evitar el frío y el estrés.

DEL ESCRITORIO DE

NOTAS

PARA MAYOR INFORMACIÓN

Visite las siguientes paginas web:

- American Heart Association: Tel: (800) 242-8721; Website:
<http://www.americanheart.org>
- National Heart, Lung, and Blood Institute: Website: <http://www.nhlbi.nih.gov>
- American College of Cardiology: Website: <http://www.acc.org>

Copyright © 2021 by Elsevier, Inc.