

### Ataque cardíaco: ¿Tienes un corazón saludable?

Hablan los expertos-Martes, Mayo 16, 2017



La entrevista con el Dr. **Renzo Barbini**, Cardiólogo de **SANNA \ Clínica El Golf**, te brinda información preventiva sobre las enfermedades cardiovasculares, especialmente el ataque cardíaco.

#### ¿Qué es un ataque cardíaco?

Un ataque cardíaco, también llamado infarto al miocardio, se produce cuando el músculo cardíaco se daña debido a la falta de oxígeno. En una situación normal, la sangre lleva oxígeno a través de las arterias coronarias hacia el músculo cardíaco. Cuando esta se obstruye, se bloquea el flujo de sangre, no hay oxigenación y se produce un ataque cardíaco.

#### ¿Quiénes son parte de la población de riesgo a tener enfermedades cardiovasculares?

Las personas que viven en ciudades, en comparación de la población residente en la zona rural, tienen una mayor susceptibilidad a padecer de un ataque cardíaco. Esto se debe a los distintos factores de riesgo a los que se encuentran expuestos. De igual manera, el riesgo aumenta para los hombres mayores de 45 años y para las mujeres a partir de los 55 años.

#### ¿Qué hábitos en la vida de un paciente los vuelve propensos a una ataque cardíaco?

Es primordial tener en cuenta la predisposición genética del paciente; además, los hábitos más importantes son la falta de control de los siguientes factores de riesgo:

- Fumar
- Diabetes
- Nivel alto de colesterol
- Presión arterial alta.
- Falta de ejercicio
- Estrés
- Obesidad

### **¿Cuáles son los síntomas de alerta ante un posible paro cardíaco?**

El síntoma más característico es la molestia en el pecho la cual se siente como opresión o ardor ubicado atrás del esternón. Además, se presentan otros síntomas como dolor en cuello, hombros y brazos; fatiga, ansiedad o palpitaciones cardíacas.

### **¿Qué hábitos debo adquirir para tener un corazón saludable?**

Es sumamente importante llevar un estilo de vida saludable para prevenir un ataque cardíaco. Por lo tanto se debe:

- Hacer ejercicio aeróbico con una frecuencia regular de 5 veces a la semana.
- Mantener una dieta saludable baja en grasas y colesterol, con abundantes frutas y verduras.
- Controlar la presión arterial regularmente.
- Controlar el nivel de azúcar en caso de diabetes.
- Consultar a su médico de forma regular y realizarse chequeos.
- Dejar de fumar en caso lo hiciera.
- Manejar el estrés.

Si tienes alguna duda o deseas reservar una cita en la especialidad de cardiología, entra [aquí](#)

### **¿Y sabes por qué?**

**Porque tú mereces una vida SANNA.**