

2019

Día Mundial del Corazón

**GUÍA PRÁCTICA PARA LA SALUD
CARDIOVASCULAR**



La RED^{3.0}



¿Qué es el Día Mundial del Corazón?

Creado por la Federación Mundial del Corazón con el apoyo de la OMS y la UNESCO, el día 29 de septiembre de cada año se celebra el Día Mundial del Corazón. El objetivo de esta iniciativa es informar y sensibilizar internacionalmente a la población de que las enfermedades cardiovasculares y los derrames cerebrales, incluidas las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares, son la principal causa de muerte en el mundo.

El Día Mundial del Corazón es una campaña global durante la cual individuos, familias, comunidades y gobiernos de todo el mundo participan en actividades para hacerse cargo de la salud de su corazón y la de los demás. A través de esta campaña, la Federación Mundial del Corazón une a personas de todos los países y orígenes en la lucha contra la carga de ECV e inspira la acción internacional para fomentar una vida saludable para el corazón en todo el mundo.

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN 2019

El lema de este año es “Mi corazón, tu corazón”. Tiene por objetivo crear una comunidad global de héroes del corazón, personas de todos los ámbitos de la vida que trabajan para vivir una vida más larga, mejor y saludable.

¿QUÉ TANTO SABES SOBRE EL CORAZÓN?



El corazón **late** unas **115.000 veces al día**, bombeando 5 litros de sangre diarios.



Entre el **15 y el 20%** de la sangre bombeada por el corazón va directa al **cerebro**.



El corazón de los **hombres** pesa unos **275 gramos** y el de las **mujeres** unos **250 gramos**.



El corazón de los recién nacidos late por encima de **100 veces por minuto**.



El **primer trasplante** de corazón tuvo lugar el **3 de diciembre de 1967** en Sudáfrica.



Todas las células del cuerpo reciben sangre del corazón, **excepto las de la córnea**.



El riesgo de infarto aumenta en Navidad.



Los **capilares sanguíneos** forman una red de más de **80.000 kilómetros** dentro de un organismo.



El **80%** de las muertes por enfermedad cardiovascular son **evitables**.



La **enfermedad coronaria** mató a **17.900.000 personas** en el mundo en el año 2018.

Desarrollan una herramienta para conocer el riesgo cardiovascular a lo largo de la vida

La calculadora estima la posibilidad de sufrir un evento cardiovascular hasta los 75 años

Investigadores españoles han desarrollado una herramienta capaz de predecir el riesgo de sufrir un **episodio cardiovascular, cerebrovascular y coronario** de por vida, según han publicado recientemente en la Revista Española de Cardiología.

Este modelo de **riesgo cardiovascular** es flexible y permite calcular el riesgo a cualquier número de edad entero desde la edad del sujeto evaluado hasta los 75 años.

Para el diseño del dispositivo se optó por un estudio de cohortes retrospectivo. Se hizo seguimiento a 762.054 trabajadores sin antecedentes de **enfermedad cardiovascular** durante 3 años.

En el modelo desarrollado se consideraron factores de **riesgo cardiovascular** significativos: desem-

peñar una ocupación manual, el tabaquismo, la diabetes mellitus, el tratamiento antihipertensivo, la presión arterial sistólica y el colesterol total, mientras que los valores de **CHDL** se consideran un factor protector.

Asimismo, en los hombres se han visto como factores de riesgo significativos, el consumo de alcohol, el índice de masa corporal, los antecedentes de enfermedad coronaria precoz en familiares de primer grado, la enfermedad renal y la presión arterial diastólica.

El estudio concluye que esta herramienta de **modelo cardiovascular** de por vida tiene una discriminación y una calibración satisfactoria, con mejores resultados para hombres que para mujeres.



Se está trabajando para conseguir una validación externa de esta nueva herramienta.

Descubren cómo regenerar un corazón tras un infarto mediante células madre placentarias

Los expertos investigaron con células Cdx2 de placenta de ratón

Un equipo de investigadores de Estados Unidos, han podido probar que las **células madre derivadas de la placenta (Cdx2)** son capaces de **regenerar células cardíacas sanas tras haber sufrido un ataque cardíaco**.

Según Hina Chaudhry, principal responsable del estudio, “históricamente, se pensaba que las células Cdx2 solo generaban la placenta en el desarrollo embrionario temprano, pero nunca antes se había demostrado que tuvieran la capacidad de regenerar órganos”.

“Parecen una población súper cargada de células madre, ya que pueden viajar directamente a la lesión a través del sistema circulatorio y atacarla, evitando así el rechazo por parte del sistema inmunitario del huésped” añade.

La investigación puso el foco en la **migración que las células madre placentarias realizaron hacia el**

corazón de hembras en gestación final tras haber sufrido una lesión y, por lo tanto, a la lesión cardíaca. Más tarde, las células madre se **programaron como latidos de las células del corazón** con el fin de ayudar en el proceso de reparación del mismo.

Los expertos se centraron en observar las células Cdx2, el tipo de célula madre más prevalente en dicha población mixta y percibieron que se traducían el 40% de las que asistían al corazón desde la placenta. ¿Cómo lograron probar las propiedades regenerativas? Induciendo ataques cardíacos en tres grupos de ratones macho.

El grupo de roedores que recibió tratamientos con células madre Cdx2 derivadas de placentas de hembras embarazadas experimentó una regeneración de tejido sano del corazón. Unos meses más tarde, las células madre habían migrado hacia la lesión cardíaca, formando nuevos vasos sanguíneos y nuevos cardiomiocitos.

“Pueden atacar el sitio de una lesión y viajar a través del sistema circulatorio, evitando el rechazo por parte del sistema inmunitario”



El Hospital de Bellvitge implanta su primer corazón artificial total

Es el primer corazón artificial implantado en Cataluña y el segundo en toda España

El implante de corazón artificial es una técnica muy excepcional en España. El Hospital de Bellvitge ha logrado con éxito implantarlo en un hombre de 30 años con fallo de los dos ventrículos del corazón e hipertensión pulmonar. Estas afectaciones le impedían recibir un trasplante de corazón o una asistencia ventricular mecánica. **La implantación del corazón artificial es temporal** hasta que el paciente esté en condiciones para recibir un trasplante de corazón.

Durante la intervención quirúrgica, los cirujanos retiraron los dos ventrículos del corazón del paciente, implantaron en su lugar las conexiones para el corazón artificial y colocaron el nuevo dispositivo (modelo SynCardia), que incluye dos ventrículos artificiales que sustituyen a los extirpados. El nuevo sistema se conecta mediante dos tubos a una consola portátil externa, de manera que los impulsos se transmiten por un sistema de aire y vacío a los ventrículos artificiales que activan el mecanismo de bombeo de la sangre.

Tras el implante del corazón artificial, el paciente se encuentra en situación estable. El objetivo es que el dispositivo ayude a normalizar la tensión arterial pulmonar del paciente y que, en unos meses, pueda estar en condiciones de recibir un trasplante de corazón.

El proceso ha sido llevado a cabo por el equipo de cirujanos cardíacos, cardiólogos y los profesionales de insuficiencia cardíaca del Área de Enfermedades del Corazón de Bellvitge, quienes han realizado una **formación médica específica para la implantación de corazones artificiales**.

En 2007, **este hospital fue el primero en España en colocar un corazón artificial** a una paciente para la que estaba contraindicado el trasplante. Desde entonces, han implantado 24 asistencias ventriculares mecánicas. En 10 de estos casos, el paciente pudo recibir con éxito un trasplante de corazón y, en otros 10 casos, el paciente hace vida normal con el dispositivo implantado a la espera del trasplante.



La implantación del corazón artificial es temporal hasta que el paciente esté en condiciones para recibir un trasplante de corazón.

DECÁLOGO PARA UN CORAZÓN SALUDABLE

La enfermedad cardiovascular fue responsable de 17.900.000 muertes en 2018 y se prevé que este número aumente hasta las 23.000.000 muertes en 2023. El 80% de estas muertes son evitables, de manera que la prevención de la enfermedad cardiovascular es esencial. Con esta intención, se ha elaborado un listado de las principales pautas a tener en cuenta para reducir el riesgo cardiovascular:



DEDICAR 30 MINUTOS DIARIOS AL EJERCICIO AERÓBICO.

El ejercicio físico aumenta el HDL y reduce el c-LDL y los niveles de triglicéridos.



ABANDONAR EL HÁBITO TABÁQUICO

El tabaco multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales.



PRACTICAR UNA ALIMENTACIÓN CARDIOSALUDABLE: EQUILIBRADA Y VARIADA

Comer pescado azul, fibra, fruta y verdura. Reducir grasas saturadas e hidrogenadas, la sal y el alcohol.



CONTROLAR EL PESO

Mediante el Índice de Masa Corporal (IMC). A partir de los 25 kg/m² se considera sobrepeso y a partir de los 30 kg/m² se considera obesidad.



VIGILAR EL PERÍMETRO ABDOMINAL

Es un marcador de riesgo coronario. En mujeres debe ser inferior a 88 cm y en hombres inferior a 102 cm.



CONOCER EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Realizar examen físico y saber antecedentes personales y familiares para individualizar las pautas.



REVISAR LOS NIVELES DE COLESTEROL Y GLUCOSA.

Los niveles de colesterol total no deben superar los 200 mg/dl y los de glucosa en sangre no deben estar por encima de 100 mg/dl en ayunas o de 140 mg/dl dos horas después de comer.



COMPROBAR LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión sistólica no debe ser superior a 140 mmHg y la diastólica no debe superar los 85 mmHg. Tras un evento cardiovascular, la presión debe estar por debajo 130/80 mmHg.



APRENDER A CONTROLAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

El aumento de tensión emocional es peligroso para el corazón y dificulta el seguimiento de una vida saludable.



ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

Se debe seguir la pauta de tratamiento recomendada por el especialista. Se estima que no seguir un tratamiento puede causar 125,000 muertes por enfermedad cardiovascular cada año.

FUENTES:

1. World Heart Federation. (2019). Our Events: World Heart Day 2019. Ginebra, Suiza: World Heart Federation. Disponible en: <https://www.world-heart-federation.org/world-heart-day/> [consultado 23 septiembre 2019].
2. Fundación Española del Corazón. (2019). Actividades: Día Mundial del Corazón 2019. Madrid, España: Fundación del Corazón. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/actualidad/dia-mundial-del-corazon/3444-dia-mundial-del-corazon-2019.html> [consultado 23 septiembre 2019].
3. Fundación Española del Corazón. (2019). Prevención: Decálogo Vida Sana. Madrid, España: Fundación del Corazón. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/controla-tu-riesgo/decalogo-de-vida-sana.html> [consultado 23 septiembre 2019].