

Día Mundial del **CORAZÓN**

septiembre **29**



Gobierno de
México



PUEBLA
Gobierno del Estado
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

POR AMOR A
PUEBLA

Pensar Grande
en

I.- Introducción

Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de padecimientos que se originan por diversos factores, por lo que es de suma importancia la participación de las personas, los profesionales de la salud y las instituciones para lograr su prevención, detección y control.

Hoy sabemos que el tener estilos de vida de riesgo para la salud es uno de los factores que incrementa exponencialmente el riesgo de desarrollar cardiopatías en etapas cada vez más tempranas de la vida, esto resulta en un incremento de las muertes de manera prematura

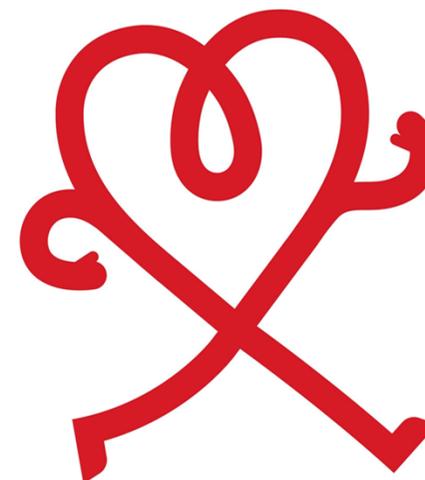
En este sentido los Servicios de Salud del Estado de Puebla, por medio del Departamento de Enfermedades Crónicas No Transmisibles, y el Programa de Enfermedades Cardiometabólicas, implementan acciones dirigidas a la población en general, donde se enfatiza que las personas de 20 años y más deben de realizarse detecciones oportunas de estas y otras enfermedades metabólicas que afectan más comúnmente a este grupo de edad, además de la promoción de la adopción de un estilo de vida saludable.



II.- Día Mundial del Corazón

Cada año, el **29 de septiembre**, se conmemora el Día Mundial del Corazón, como una iniciativa de la Federación Mundial del Corazón, en colaboración con la Organización Mundial de la Salud, quienes, a partir del año 2000, decidieron establecer este día como una estrategia de concientización al mundo sobre las enfermedades cardiovasculares, la frecuencia de estas, el problema de la elevada mortalidad asociada a estas y la necesidad de mantener una buena salud del corazón.

Este año el tema será **"No pierdas el ritmo"** y el propósito es cuidar tu corazón comenzando con conocer tus números, es decir, cuál es tu presión arterial, cuál es tu nivel de glucosa y de colesterol; además se acompaña de la mascota **Cardi V**, que aparecerá representando hábitos de vida saludables.



III.- ¿Por qué nos importa en Puebla?

Porque las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte en el estado.

Se sabe que, en el año 2023, 10 mil 921 poblanos fallecieron por causa de alguna enfermedad del corazón, esto es aproximadamente 30 personas por día.

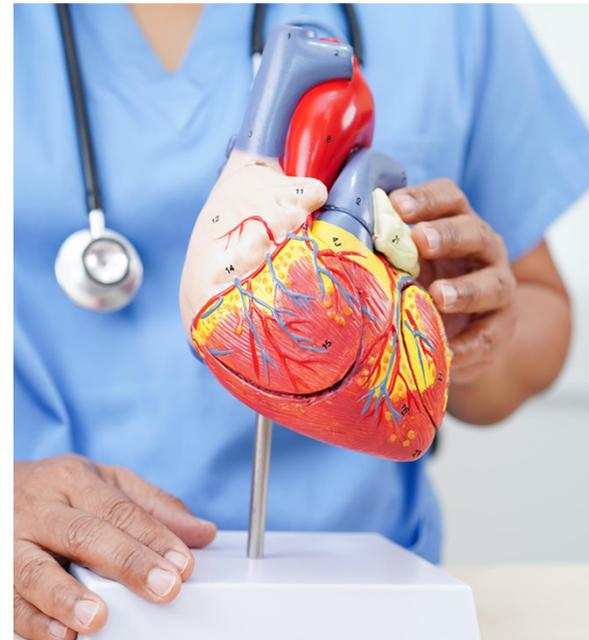
Además sabemos que la prevención es posible, y no solo eso, sino que detectar a tiempo y tratar bien los padecimientos salva vidas.



III.- Enfermedades del corazón

Según la causa primaria de la enfermedad

- **Hipertensivas:** la secundaria a hipertensión arterial.
- **Congénita:** cuando la enfermedad se debe a un problema del desarrollo y maduración fetal.
- **Isquémica:** la secundaria a patología de las arterias coronarias.
- **Infecciosas:** bacterianas y virales.
- **Cardiopatías primarias:** las que no reconocen alguna causa aparente.



Síntomas de las enfermedades del corazón

La gran mayoría tienen diferentes signos y síntomas, de tal modo que los que cada quien experimente dependen mucho del tipo y la severidad del problema.

Algunos de los síntomas de advertencia son más frecuentes que otros, uno de los más conocidos por todos probablemente sea el dolor agudo del pecho.

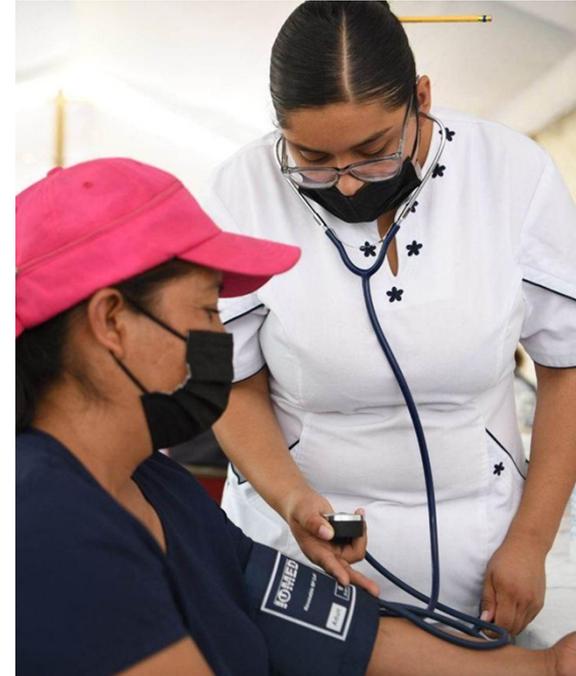


IV.- ¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión, también conocida como "presión arterial alta", es el aumento anormal de la presión de la sangre en las arterias, incrementando el riesgo de padecer enfermedades en diferentes órganos, el riesgo es mayor si se dan otros factores de riesgo cardiovascular como la diabetes.

Es una condición en la que su presión arterial es constantemente alta, lo que puede causar daño al corazón, cerebro y otros órganos importantes.

Hablamos de una presión arterial alta cuando las cifras medidas son iguales o superiores a 140 mmHg en la presión sistólica y por encima de 90 mmHg en la diastólica.



La presión puede cambiar de un momento a otro, dependiendo de la actividad, estados de ánimo, cambios de posición, ejercicio o durante el sueño.

En ocasiones se puede tener la presión arterial alta y no saberlo, ya que usualmente no presenta síntomas. Por ello también es llamada "**la enfermedad silenciosa**".



V.- Datos epidemiológicos

- En México, la enfermedad cardiovascular constituye la primera causa de muerte y de enfermedad, así como una de las más importantes causas de incapacidad.
- Debido al envejecimiento de la población y a la persistencia de hábitos poco saludables, se prevé que la cifra continúe en aumento en los próximos años, aunque la mortalidad disminuya debido a la mejora en los tratamientos.
- Las principales enfermedades cardiovasculares son la cardiopatía coronaria y accidente cerebrovascular, que están relacionadas con la arteriosclerosis y la hipertensión arterial.
- En México, 3 de cada 10 adultos, tiene hipertensión, de ellos 4 de cada 10 no sabe que la tiene.
- De los pacientes diagnosticados y que toma fármacos, sólo 1 de cada 3 está controlado, y estadísticamente los hombres son los que menos control sobre la hipertensión tienen.



VI.- Señales de INFARTO (actúa de inmediato)

Síntomas comunes

1. Dolor u opresión en el pecho (puede irradiarse al brazo, espalda, cuello o mandíbula)
2. Falta de aire o dificultad para respirar
3. Sudor frío.
4. Náusea o mareo.
5. En mujeres dolor en estómago.
6. En mujeres o personas con diabetes puede ser diferente como fatiga extrema.

¿Qué hacer ahora?

1. Llama al 9-1-1 de inmediato. ¡No esperes a que se "pase"!
2. No conduzcas, pide ayuda a un adulto y sigue las indicaciones del 9-1-1.
3. Mantén reposo y afloja ropa ajustada mientras llega el apoyo
4. Si hay un Desfibrilador Externo Automático (DEA), pídelo y sigue sus instrucciones.



Si aparecen estos síntomas:
¡LLAMA AL 9-1-1!



VI.- Tus 5 hábitos protectores

Es importante reconocer que se logras mantener estos 5 hábitos bajarás tu riesgo de enfermedad cardiaca, sin embargo, debes acudir a tu médico, o al centro de salud más cercano a que te hagan una detección oportuna y un chequeo médico completo.



VII.- Sal: una regla fácil

Es importante bajar el consumo de sal, pero no eliminarla del todo, ya que contiene elementos químicos necesarios para el cuerpo.

La intención es que evites sobrepasar la meta diaria.

Meta diaria: <5 g de sal (≈1 cucharadita en todo el día)

Es importante que revises el etiquetado de algunos alimentos y bebidas, para que puedas encontrar aquellas en las cuales el sodio está escondido, como en el pan, los cubitos para sopa, los embutidos y carnes frías y en las botanas.

Se recomienda no solo disminuir, sino eliminar por completo el consumo de bebidas carbonatadas.

¡Recuerda!, antes de usar sal, prueba el plato y de ser posible siempre pide opciones bajas en sodio.



VIII.- Checa, conoce y controla

Lo peor es estar enfermo y no saberlo, recuerda que enfermedades como la diabetes mellitus o la hipertensión arterial son enfermedades que no dan síntomas de inmediato, pero que están desarrollándose en nuestros cuerpos y solamente nos damos cuenta cuando la enfermedad es muy avanzada y tenemos mayores problemas de salud.

Por eso acude a tu centro de salud o con tu médico de confianza y mídete la presión arterial al menos cada 6–12 meses a partir de los 20 años de edad (más si tienes ≥ 40 años o factores de riesgo).

Si te recetan tratamiento, no lo suspendas sin indicación médica, apégate a cada cosa que te dice el médico tratante, como la disminución de la sal, el mejoramiento de la dieta, la actividad física y la eliminación de tabaco y refresco.

Recuerda esta fórmula de éxito:

medicinas + hábitos saludables = así se logra el control.



IX.- Factores de riesgo cardiovascular (¿y qué hacer?)

1.- Hipertensión

Factor que no se puede modificar pero que puedes mantenerlo en control si tomas tus medicamentos de manera continua, correcta y siguiendo las instrucciones del médico.

2.- Diabetes

Tampoco podemos eliminar la diabetes, pero podemos controlar el nivel de glucosa en sangre con buenos hábitos alimentarios, control del estrés y sobre todo con un buen apego al tratamiento que nos marque el médico.

3.- Colesterol alto

Este es un factor modificable del riesgo cardiovascular, podemos cambiar nuestros hábitos alimenticios, procurar la actividad física intensa, consumir alimentos ricos en omega 3 y tomar el medicamento que el médico nos prescriba. Algunos de los medicamentos que se emplean en el manejo del colesterol tienen un efecto que protege al corazón.

4.- Obesidad

Este factor podemos modificarlo al cambiar nuestra dieta, realizar actividad física y, en caso de ser necesario, seguir el tratamiento médico.



5.- Sedentarismo

La inactividad física nos mata, debemos de movernos para poder activar nuestros músculos y otros sistemas de nuestro organismo para que funcionen de manera adecuada, procura realizar actividad física intensa al menos 30 minutos diariamente.

6.- Tabaquismo

El riesgo cardiovascular asociado al tabaquismo es alto. Aun fumando 2 cigarrillos por día, aumenta la presión arterial, la frecuencia cardíaca y los niveles plasmáticos del colesterol "malo" (LDL). Con el tiempo, la nicotina y los productos relacionados al tabaco generan que las arterias se vuelvan más rígidas y la presión arterial se eleve por más tiempo.

7.- Consumo de alcohol

En exceso, produce hipertensión y un estado hipercoagulable, lo que hace más espesa nuestra sangre y favorece a los infartos, además puede producir alteraciones del ritmo del corazón y disminuir la llegada de sangre y nutrientes al cerebro. El consumo de alcohol se asocia a una mayor tasa de mortalidad cardiovascular en bebedores excesivos (más de 30 mililitros de alcohol absoluto al día).

8.- Enfermedad periodontal

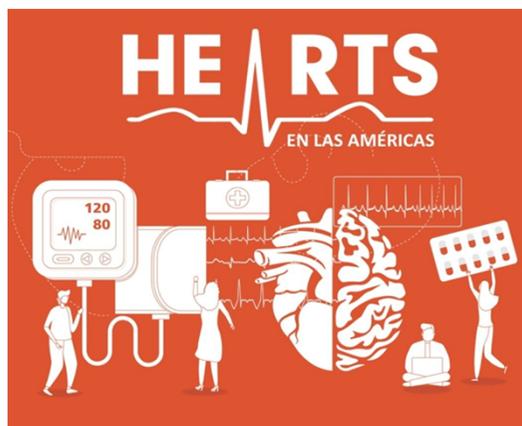
La enfermedad periodontal y las enfermedades cardiovasculares es una relación directa conocida independientemente del grado de la misma, se relaciona con el hecho de tener mayor riesgo de eventos cardiovasculares.



X.- Estrategias en México y Puebla

El Gobierno de la República, así como el Gobierno del Estado de Puebla, han implementado de manera conjunta, al menos dos grandes estrategias que se han planteado desde el nivel internacional.

HEARTS



Son una serie de protocolos simples en centros de salud para detectar, tratar y controlar mejor la hipertensión.

Código infarto



IAMMX

INFARTO AGUDO DEL MIOCARDIO

Es una red para atención oportuna del infarto.

Acércate a tu centro de salud para control y seguimiento.



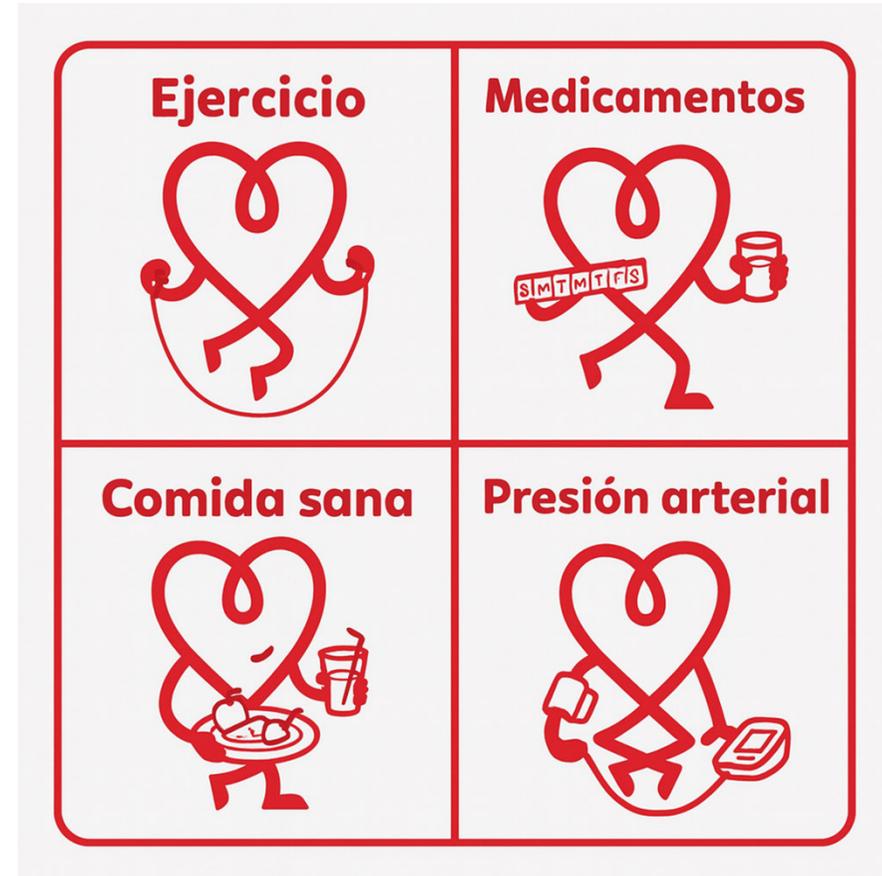
XI.- Qué haremos hoy

- 1) Acude a tu unidad médica para que te tomen la presión y hagan una evaluación de tu riesgo cardiovascular.
- 2) En la unidad médica o centro de trabajo, **realiza sesiones educativas** en las que especifiques las medidas para el cuidado del corazón.
- 3) **Organiza sesiones de actividad física.**
- 4) **Promueve una alimentación saludable** a través de demostraciones gastronómicas y haz hincapié en la importancia del consumo de productos locales.
- 5) **Promueve la creación de espacios 100% libres de humo de tabaco.**
- 6) **Enseña a la población de tu área** de influencia la importancia de reducir el consumo de sodio y las opciones de cómo hacerlo.



XII.- Llamado a la acción

- 1) Mídete, muévete, come mejor, toma tus medicinas.
- 2) Identifica los factores de riesgo vascular que tienes.
- 3) Dale seguimiento y tratamiento a tus enfermedades de fondo, como la hipertensión arterial, la diabetes y la dislipidemia.
- 4) No subestimes el riesgo por tu edad o tu aspecto físico.
- 5) Dale seguimiento a las metas de control de factores de riesgo y a las comorbilidades.
- 6) Comparte el mensaje: “No pierdas el ritmo” – cuida tu corazón y el de tu familia.



XIII. Promoción a la Salud

1. En la unidad médica o centro de trabajo, **realiza sesiones educativas** en las que especifiques las medidas para el cuidado del corazón.

2. **Organiza sesiones de actividad física.**

3. **Promueve una alimentación saludable** a través de demostraciones gastronómicas y haz hincapié en la importancia del consumo de productos locales.

4. **Promueve la creación de espacios 100% libres de humo de tabaco.**

Enseña a la población de tu área de influencia la importancia de reducir el consumo de sodio y las opciones de cómo hacerlo.



septiembre 29

Día Mundial DEL CORAZÓN

**Recomendaciones para
mantener un corazón sano:**

-  **Disminuye el uso** de sal y modera tu consumo de azúcar.
-  **Evita los alimentos** fritos y saturados en grasa.
-  **Aumenta tu consumo** de fibra, antioxidantes y omega 3.
-  **Realiza frecuentemente** actividad física.
-  **Evita el consumo** de tabaco.
-  **Mantén un peso** corporal adecuado.

[f @SaludGobPue](#) [es.puebla.gob.mx](#)

Gobierno de México | PUEBLA Gobierno del Estado | Salud | Pensar Grande | POR AMOR A PUEBLA



Directorio

Carlos Alberto Olivier Pacheco

Secretario de Salud y Director General del Organismo Público
Descentralizado denominado Servicios de Salud del Estado de Puebla

Jorge David González García

Subsecretario de Servicios de Salud Zona A de la Secretaría de Salud
y Coordinador de Servicios de Salud Zona A del Organismo Público
Descentralizado denominado Servicios de Salud del Estado de Puebla

María del Rocío Rodríguez Juárez

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría de Salud
y Coordinadora de Servicios de Salud Zona B del Organismo Público
Descentralizado denominado Servicios de Salud del Estado de Puebla

Crisbel Akaeena Domínguez Estrada

Encargada de Despacho de la Dirección de Salud Pública
y Vigilancia Epidemiológica de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Sofía Morales Zurita

Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Enfermedades Crónicas No Transmisibles
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

y

Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

