



O.S.C.O.E.M.A.
Obra Social de la Confederación de Obreros y Empleados Municipales
Argentina



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que afectan al corazón y las arterias, representando la primera causa de enfermedad, discapacidad y muerte en la población adulta de nuestro país.

Su principal causa es la “aterosclerosis”, que es el depósito de placas de colesterol en el interior de las paredes de las arterias, provocando su obstrucción y comprometiendo la llegada de la sangre a órganos vitales como el corazón, el cerebro y el riñón. Por esta razón, la enfermedad arterial aterosclerótica es la principal causa del infarto agudo de miocardio (IAM), del accidente cerebrovascular (ACV) y de los aneurismas (dilatación anormal y progresiva de una arteria).

PREVENCIÓN

- No fumar y evitar la exposición al humo de tabaco ajeno.
- Reducir al mínimo el consumo de alimentos con alto contenido de azúcares y sal.
- Revisar periódicamente los niveles de presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre (glucemia) y mantenerlos bajo control con el tratamiento indicado por el médico.
- Mantenerse físicamente activo la mayor parte de los días de la semana
- Bajar de peso (si se tiene sobrepeso) y mantener un peso saludable.
- Consultar periódicamente al médico de cabecera.
- Si llegara a presentar dolor fuerte en el centro del pecho, falta de aire, pérdida súbita de fuerza o debilidad en alguna parte del cuerpo, dificultades para hablar o entender lo que le dicen, consulte en forma urgente a una guardia de emergencias para recibir atención médica, ya que en el caso de un infarto cardíaco (IAM) o un ACV, el tiempo es fundamental.

¿CUALES SON SUS CAUSAS?

La principal causa de las enfermedades cardiovasculares son los denominados factores de riesgo cardiovascular:

Edad (a mayor edad, mayor riesgo).

Antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura, padres o hermanos afectados antes de los 55 años en el caso de familiares hombres o antes de los 60 años en el caso de mujeres.

Tabaquismo

Niveles elevados de colesterol en la sangre

Presión arterial elevada (Hipertensión Arterial)

Diabetes

Sobrepeso y obesidad

Inactividad física y estilo de vida sedentario

Estrés crónico

¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS Y CÓMO SE DETECTAN?

Es posible que no presenten síntomas durante un largo período de tiempo. El especialista valorará la indicación de ciertos estudios diagnósticos para detectarla en algunos pacientes.

Cuando presentan síntomas, habitualmente se manifiestan a través de un cuadro agudo y grave como el infarto cardíaco (IAM) o el ACV.

En el caso de la enfermedad coronaria, los síntomas se caracterizan por dolor fuerte en el centro del pecho, que puede irradiarse a uno o ambos brazos, la espalda, la boca del estómago o el cuello; y falta de aire.

Cuando se afectan las arterias que irrigan el cerebro suele aparecer pérdida súbita de fuerza o sensibilidad en alguna parte del cuerpo, dificultades para hablar o entender lo que otros están diciendo.

Información a tener en cuenta.

Si llegara a presentar dolor fuerte en el centro del pecho, falta de aire, pérdida súbita de fuerza o debilidad en alguna parte del cuerpo, dificultades para hablar o entender lo que le dicen, consulte en forma urgente a una guardia de emergencias para recibir atención médica.

Recuerde siempre que en el caso de un infarto cardíaco (IAM) o un ACV, el tiempo lo es todo.

Desde OSCOEMA acompañamos a los afiliados que necesiten ayuda con esta problemática. Recomendamos que visiten los siguientes LINKS para más información:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/glosario/enfermedadcardiovascular>

<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>

[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

Recuerde que puede acudir a su Delegación más cercana para más información y asistencia médica.