Proyecto UNAM

Se ha visto que el número de consultas médicas por complicaciones cardiacas, sobre todo, se incrementa hacia finales de diciembre y principios de enero

TEMPORADA NAVIDEÑA: PROPICIA PARA EXCESOS... Y PROBLEMAS DE SALUD

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**
—robargu@hotmail.com—

La temporada navideña ya está quí y con ella llegaron las posadas, las reuniones de amigos y familiares, las cenas de Nochebuena y de Año Nuevo... pero también los excesos.

"Sí, durante las fiestas navideñas, la gente come y bebe más, y hace menos ejercicio. Además, algunas personas que padecen hipertensión arterial, hipercolesterolemia (niveles altos de colesterol) y/o diabetes dejan de tomar sus medicamentos de manera adecuada o, bien, se sienten más solas que nunca y caen en un estado depresivo, o son víctimas del estrés. Esto trae como consecuencia que el número de consultas médicas por complicaciones cardiacas, sobre todo, se incremente hacia finales diciembre y principios de enero", dice Gabriela Borrayo Sánchez, académica y secretaria general de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Se sabe con certeza que las enfermedades cardiovasculares representan la primera causa de muerte en todo el mundo, incluido, por supuesto, nuestro país.

El año pasado, cerca de 200 mil fallecimientos por algún problema cardiaco (más de hombres que de mujeres) se registraron en México. Entre las enfermedades cardiovasculares destaca, en primer lugar, la cardiopatía isquémica, la cual es causada por la acumulación de grasa en las paredes de las arterias (ateroesclerosis) y, en infinidad de ocasiones, desata un infarto agudo de miocardio o ataque al corazón.

"Se ha visto que, en diciembre y enero, el número de infartos aumenta, porque los factores que mencioné antes se suman. En el caso de las personas que dejan de tomar adecuadamente sus medicamentos para la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y/o la diabetes, experimentan un descontrol de estas enfermedades. Entonces, al tener la presión arterial, el colesterol y/o la glucosa más altos, las arterias que ya estaban obstruidas parcialmente pueden inflamarse por dentro y generar una fisura que será cubierta por un coágulo que eventualmente cubrirá toda la arteria y provocará un ataque al corazón", explica la también cardióloga universitaria.

Obesidad

No hace mucho tiempo, la edad promedio a la que se infartaban los mexicanos era 64 años; ahora es 62. Y si nos comparamos con poblaciones europeas, acá nos infartamos, en promedio, unos 10 años antes...

"Esto se debe a que la obesidad —la primera enfermedad que predispone a desarrollar hipertensión arterial, hipercolesterolemia y diabetes, los principales factores de riesgo para sufrir un infarto— aparece hoy en día a más temprana edad. Por ejemplo, la incidencia de la obesidad en adolescentes es de 42%. Sin embargo, hay quienes se infartan más tempranamente, a los 30 años, o más tardíamente, a los 75 u 80 años, porque el organismo de cada uno responde en forma individual", señala Borrayo Sánchez.

Por desgracia, en México, siete de cada 10 personas padecen sobrepeso u obesidad; por ello, 30% de los mexicanos tiene hipertensión; 35%, hipercolesterolemia; y 20%, diabetes.

Alcohol y tabaquismo

Otros factores de riesgo para sufrir un infarto son la ingesta excesiva de alcohol y el tabaquismo. Por cierto, el alcohol (o la comida abundante) puede actuar como un factor-gatillo.

"¿Qué quiere decir esto? Muchas veces, después de una parranda o una comilona, sobreviene un ataque al corazón. La gente tiene náuseas o dolor de estómago, y piensa que se indigestó, cuando en realidad se está infartando. Los infartos inferiores —o sea, los que ocurren en la cara inferior del corazón, que es donde está el diafragma— suelen reflejar malestares gástricos en personas ya grandes, de más de 80 años, o diabéticas. Así pues, si se suman dos o tres factores de riesgo, la probabilidad de infartarse crece mucho."

Medidas preventivas

Ahora bien, de acuerdo con la académica, la buena noticia es que 80% de las enfermedades cardiovasculares, en especial los infartos, se pueden prevenir. ¿Cómo?

"El primer paso consiste en seguir una alimentación balanceada, con horarios fijos, que incluya, en la mañana, tarde y noche, una tercera parte de proteínas, otra tercera parte de cereales y una tercera parte más de frutas y verduras; y, entre el desayuno y la comida y entre la comida y la cena, una colación (una manzana, una pera o un poco de jícama o pepino). Es importante no adicionar sal o azúcar a los alimentos y evitar el consumo de refrescos o jugos procesados, alimentos fritos en aceite, grandes cantidades de embutidos y, obviamente, el exceso de alcohol y el tabaco. El siguiente paso es hacer ejercicio durante 30 minutos diarios, al menos cinco días a la semana. Pero si se quiere bajar de peso, hay que hacer ejercicio durante 60 minutos, al menos cinco días a la semana. Y es recomendable manejar el estrés por medio del ejercicio mismo o el yoga, la natación, el baile..."

Según Borrayo Sánchez, otra de las medidas fundamentales para prevenir los ataques al corazón es tener un sueño continuo y reparador en las noches.

"Diversos estudios han concluido que las mujeres deben dormir, cuando menos, seis horas y los hombres de seis a ocho, y que no es saludable si duermen menos o más horas", añade.

Sin duda, todos tenemos derecho a disfrutar la temporada navideña. No obstante, es necesario estar bien informados de lo que pueden acarrear los excesos de todo tipo en estos días y de lo que podemos hacer para adoptar un estilo de vida saludable.

"Un hecho es innegable: si no nos cuidamos, la vida nos pasará factura tarde o temprano. Cuidar nuestra salud es el mejor regalo que nos podemos dar a nosotros mismos, y esto implica también, si padecemos alguna enfermedad crónica, visitar al médico familiar cada mes o al especialista cada tres meses", finaliza la académica. ●

ESPECIAL

Más comida y bebida, y menos ejercicio: las consecuencias de esta época.

GABRIELA BORRAYO SÁNCHEZ
Académica, cardióloga y secretaria general de la Facultad de Medicina de la UNAM

"Un hecho es innegable: si no nos cuidamos, la vida nos pasará factura tarde o temprano"

Metas específicas

● Se han establecido metas específicas para la obesidad, así como para la hipertensión, la hipercolesterolemia y la diabetes, que buscan reducir en 80% la posibilidad de sufrir un infarto.

Por lo que se refiere a la obesidad, la meta es tener un índice de masa corporal por debajo de 25.

En cuanto a la hipertensión, la meta es que, si no hay otros factores de riesgo, sea de 120/80 milímetros de mercurio, pero si la persona, además de hipertensa, es hipercolesterolémica y/o diabética, que esté por debajo de 130/80 milímetros de mercurio.

En relación con el colesterol total, la meta es que, si no hay otros factores de riesgo, esté por debajo de 200 miligramos; por lo que se refiere al colesterol LDL, o colesterol "malo", que, si no hay otros factores de riego, esté por debajo de 100 miligramos, pero si la persona ya sufrió un infarto, que esté por debajo de 55 miligramos.

Con respecto a la diabetes, la meta es que los niveles de la hemoglobina glicosilada estén por debajo de 6.5%, lo cual corresponde a menos de 130 miligramos de glucosa en ayuno.

Frío

● En México, durante la temporada navideña, mucha gente sube de peso porque tiene múltiples reuniones y come más, pero también porque el frío despierta el hambre con más intensidad y porque, además, inhibe las ganas de hacer ejercicio.

"El resultado es que, como ya dije, aquellas personas que son hipertensas, hipercolesterolémicas y/o diabéticas, y, en lugar de hacer alguna actividad física, prefieren permanecer bien abrigadas en casa, corren más riesgos de sufrir un ataque al corazón", indica la académica.

Tarde

● A decir de Borrayo Sánchez, no es nada raro que, durante la temporada navideña, algunas personas que ya se sienten mal por una enfermedad crónica se nieguen a ir a un consultorio médico o al servicio de urgencias de un hospital para que las atiendan. "'¡Cómo voy a pasar la Navidad en un hospital! Mejor en enero veo a mi médico y me hago estudios', dicen. Entonces se quedan en casa y se aguantan. Pero llega enero y, a veces, ya es muy tarde...", comenta.

ESPECIAL

Popocatépetl, el volcán más monitoreado de México

::::: A 30 años de la reactivación del Popocatépetl, investigadores del Instituto de Geofísica de la UNAM no dejan de estudiar este volcán, el más monitoreado del país. "Llevamos a cabo, entre otras cosas, la medición de su sismicidad y la detección de sus gases, así como observaciones con el Sistema de Posicionamiento Global (GPS)", dijo Alejandra Arciniega Ceballos, investigadora de dicho instituto.

Obtiene certificación por sistema de gestion de la calidad

::::: Por implementar y mantener un sistema de gestión de la calidad, de conformidad con la norma NMX-CC-9001-IMNC-2015, Sistemas de Gestión de la Calidad-Requisitos, la Universidad Nacional obtuvo el Certificado ISO 9001:2015, que otorga el Instituto Mexicano de Normalización y Certificación. Su alcance incluye la gestión y ejecución de los servicios administrativos aplicables a los procesos básicos de personal, presupuesto, bienes y suministros, y servicios generales de las secretarías y unidades administrativas de 129 entidades y dependencias de esta casa de estudios.

UNAM

Problemas del sueño afectan a 45% de la población mundial

::::: De acuerdo con Pilar Durán Hernández, académica e investigadora de la Facultad de Ciencias de la UNAM, los problemas del sueño afectan a 45% de la población mundial. "Al modificar el estado mental de los individuos, la falta de sueño ocasiona síntomas de depresión y, también, un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurológicas", señaló.

ESPECIAL