

BEST-INFO

**OCTUBRE
2024**

PACC 

PACIENTES DE CORAZÓN



Todo lo que debes saber sobre el colesterol LDL y su relación con tu salud cardiovascular



Si has sufrido un infarto o un accidente cerebrovascular, es probable que ya conozcas los peligros de consumir demasiados alimentos grasos. Esta comida es fuente de colesterol y triglicéridos, sustancias que pueden causar problemas de salud si se acumulan en el cuerpo.

En particular, el colesterol es un componente ceroso similar a la grasa que se encuentra en las células. Normalmente, nuestro cuerpo produce la cantidad adecuada de colesterol para mantener la salud; componente crucial para la producción de hormonas, vitamina D y otras sustancias que ayudan en la digestión de los nutrientes.

¿Por qué colesterol “bueno” y el “malo”?

El colesterol se transporta en pequeñas estructuras llamadas "lipoproteínas". Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) llevan el colesterol considerado "bueno", mientras que las lipoproteínas de baja densidad (LDL) transportan el colesterol conocido como "malo".

HDL:

Ayudan a eliminar el colesterol extra del cuerpo, reduciendo el riesgo de problemas cardíacos y cerebrales.

LDL:

Depositán colesterol en las arterias, lo cual puede bloquearlas y causar problemas graves de salud.

Triglicéridos:

Grasas en la sangre que, en niveles altos junto con bajos niveles de HDL, aumentan el riesgo de problemas cardíacos y cerebrales.

Los niveles de colesterol pueden pasar desapercibidos en el cuerpo, pero si el grado de “colesterol malo” es elevado, puede provocar otro evento cardiovascular. Por eso, es crucial tomar medidas para alcanzar y mantenerlo dentro de un rango saludable.



¿Cómo puedo saber del riesgo de tener colesterol alto?



El colesterol alto generalmente no presenta síntomas, por lo que, la frecuencia y el momento en que se debe realizar este análisis dependen de la edad, los factores de riesgo y los antecedentes familiares.

Referencias:

NIH. Colesterol y su corazón: Lo que necesita saber. https://www.nhlbi.nih.gov/sites/default/files/publications/THT-CholesterolFactSheet-Spanish.508.FINAL_.pdf Consultado el 11 de julio de 2024

La Inteligencia Artificial (IA) podrá detectar la insuficiencia cardíaca

En los últimos años, los avances tecnológicos han progresado a una gran velocidad, abriendo nuevas oportunidades para desarrollar modalidades innovadoras de diagnóstico temprano.

Un destacado ejemplo es el algoritmo de inteligencia artificial "Find-HF", creado por la Universidad de Leeds. Este algoritmo se ha "entrenado" para analizar historiales médicos y así identificar a los pacientes con mayor riesgo de sufrir insuficiencia cardíaca.



Esta IA podría convertirse en uno de los mayores descubrimientos a nivel mundial en el ámbito del diagnóstico oportuno. Actualmente, la tecnología se encuentra en uso en Europa, pero con un crecimiento continuo en su nivel de éxito, es probable que pronto llegue a Latinoamérica.

Los expertos afirman que se trata de un recurso extremadamente importante y único, diseñado para que los médicos puedan utilizar esta información en beneficio de sus pacientes. "Find-HF" tiene el potencial de adelantar el diagnóstico en hasta dos años, facilitando que los médicos de cabecera lo utilicen como una herramienta para acelerar la referencia a especialistas y, en consecuencia, mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Referencias:
<https://www.bbc.com/news/articles/c511p2nx3j2o>

Testimonial: Insuficiencia cardíaca

¡Conoce la historia de Javier!

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica y debilitante que afecta a más de 26 millones de personas en todo el mundo. Este trastorno se manifiesta cuando el corazón no puede bombear sangre de manera eficiente, lo que provoca una serie de síntomas que deterioran significativamente la calidad de vida de los afectados. Además, suele generar complicaciones adicionales que no solo agravan el estado de salud del paciente, sino que también incrementan la carga sobre los sistemas de atención médica a nivel global, subrayando la necesidad urgente de desarrollar métodos efectivos para su detección y tratamiento temprano.

Un diagnóstico oportuno, junto con un tratamiento adecuado y cambios en el estilo de vida, puede mejorar notablemente la calidad de vida de los pacientes y aumentar la conciencia sobre esta enfermedad. Esto nos permite lograr que más personas puedan recibir un diagnóstico precoz. Por ello, reconocemos y valoramos a todos los pacientes que han compartido su experiencia y se han convertido en una guía en el manejo de este padecimiento. Es fundamental escuchar la voz de los pacientes. Javier, un paciente de insuficiencia cardíaca de 61 años, es un ejemplo inspirador.

Queremos que más pacientes como Javier compartan sus experiencias para fomentar una comunidad de apoyo y conocimiento.



Te invitamos a que veas el testimonial completo en nuestro canal de YouTube, en el siguiente link:

https://www.youtube.com/watch?v=7_O5GICqJMU

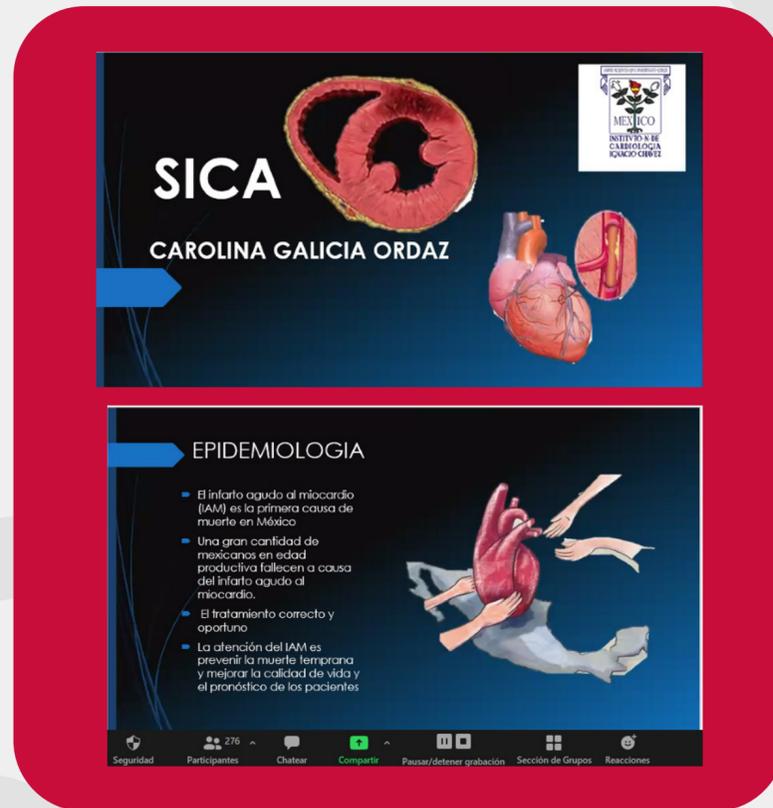
La sesión virtual "Cuida tu Corazón" con Carolina Galicia Ortiz

El pasado 30 de mayo, realizamos una sesión informativa titulada "Cuida tu Corazón", en la que nuestra experta, la licenciada en enfermería Carolina Galicia Ortiz, abordó diversas estrategias para mantener el corazón en óptimas condiciones y prestar atención a los pequeños síntomas que puedan surgir.

Adoptar pequeñas acciones puede llevar a grandes resultados. Hoy, más que nunca, tenemos la capacidad de realizar revisiones de manera más rápida y precisa. Algunos de los aspectos mencionados por la licenciada Galicia Ortiz incluyeron el control de la presión arterial, la glucosa, el colesterol y la anemia, además de la importancia de vigilar otros órganos, especialmente los riñones.

Podemos comenzar modificando nuestros hábitos alimenticios, adoptando una dieta más equilibrada y adecuada a nuestro estilo de vida. La actividad física regular es crucial, ya que fortalece el corazón, manteniéndolo activo y robusto, al igual que cualquier otro músculo del cuerpo.

Es fundamental tener en cuenta el impacto negativo del exceso de alcohol y el tabaquismo. Fumar puede dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de desarrollar o complicar enfermedades cardíacas. Además, el control del estrés es esencial, ya que este puede tener graves repercusiones en la salud de los pacientes, siendo una de las principales causas y desencadenantes de numerosas enfermedades.



Global Heart Hub capacitación Dublin

El pasado 5 de junio asistimos a la capacitación sobre enfermedades de las válvulas cardíacas y la toma de decisiones compartida, impartida por la **Global Heart Hub desde Dublín, Irlanda.**

La toma de decisiones compartida para los pacientes que padecen valvulopatías cardíacas es crucial para el éxito en la implementación de los tratamientos. La toma de decisiones compartida va más allá de la educación y concientización de las personas sobre su padecimiento, implica en trabajar en conjunto para llegar a un acuerdo sobre el tratamiento más adecuado para ellos.

Este aspecto es de suma importancia para el progreso de los pacientes, ya que la intervención y el impacto en sus vidas en tan grande que tienen derecho a elegir sobre su cuerpo. Por otro lado, tener un mayor conocimiento del padecimiento te alivia y te quita la ansiedad y la incertidumbre lo que ayuda al proceso de sanación.

"Meter a los pacientes en el progreso en la ecuación reforzará la decisión de decisiones multidisciplinaria del equipo cardíaco, beneficiará la atención de los pacientes y da mayor propósito y dirección a la concientización del paciente "Dr Peyman Sardari Nia Médico cirujano cardiovascular senior de la Universidad de Maastricht, Países Bajos. Con todo esto en mente el objetivo es poder quitarle culpa al paciente y hacerlos responsable, pero también entender que no están solos en el proceso y que se sientan acompañados con un especialista que realmente los tranquilice. Es por esto por lo que se creó una hoja de ruta llamada "Allanando el camino: una hoja de ruta para la implementación exitosa de la toma de decisiones compartida en la enfermedad valvular cardíaca".



¿Sabes cómo se diagnostica la Miocardiopatía Hipertrófica (MCH)?

La MCH puede transmitirse de los padres a los hijos, su médico querrá saber su historial clínico, si ha tenido alguna señal o síntoma y si alguien en su familia ha sido diagnosticado con la enfermedad, con insuficiencia o paro cardíacos, así como si ha ocurrido un incidente de muerte súbita.



Posteriormente, tu médico escuchará el corazón y los pulmones con un estetoscopio. Si se oye un sonido silbante o susurro llamado soplo, eso podría significar que hay un problema con el flujo sanguíneo, lo que podría sugerir la presencia de MCH. Además de ello, solicitará dos pruebas diagnósticas fundamentales que, por lo general, se realizan en conjunto: Ecocardiograma, prueba diagnóstica fundamental porque ofrece una imagen en movimiento del corazón. Mediante ultrasonidos, aporta información acerca de la forma, tamaño, función, fuerza, movimiento y grosor de las paredes y el funcionamiento de las válvulas cardíacas). Y la maniobra de Valsalva, técnica no invasiva que sirve para diferenciar problemas cardíacos de otras condiciones médicas. Consiste básicamente en retener la respiración, cerrar la boca, tapan la nariz con los dedos y forzar la salida de aire sin dejarlo escapar ejerciendo presión.

Tratamiento

Si bien la miocardiopatía hipertrófica no tiene cura, el objetivo del tratamiento es aliviar los síntomas y prevenir una muerte súbita cardíaca en personas de alto riesgo. Tu doctor te hablará sobre las opciones terapéuticas más adecuadas para tu condición. Estas pueden incluir: implantación de un desfibrilador, destrucción de las áreas engrosadas del corazón con alcohol, cirugía o medicamentos. Dentro de este último grupo están los llamados inhibidores de la miosina cardíaca, los cuales han sido diseñados específicamente para tratar la miocardiopatía hipertrófica obstructiva sintomática en adultos, lo que mejora la capacidad funcional y la tolerancia del paciente al ejercicio.

Los inhibidores de la miosina cardíaca son la primera clase de fármacos aprobados por la FDA que actúan específicamente sobre el engrosamiento del músculo cardíaco en lugar de tratar únicamente los síntomas, por lo que han sido incluidos en las guías de tratamiento de la American College of Cardiology y la American Heart Association, en colaboración con la American Medical Society for Sports Medicine, la Heart Rhythm y la Society for Cardiovascular Magnetic Resonance. Aunque todavía no está disponible en México, sin duda incrementará las opciones terapéuticas y será un parteaguas en el manejo de la enfermedad.

Para conocer más sobre esta condición hereditaria del corazón, te invitamos a consulta el siguiente video: <https://youtu.be/YLil1SJHRt8>

Recuerda: Ante la Miocardiopatía Hipertrófica, Haz ECO a tu corazón. CONSULTA A TU MÉDICO para un diagnóstico y tratamiento oportunos #HazEcoATuCorazón #MiocardiopatíaHipertrófica.

+ Síguenos



Pacientes de Corazón, A.C.



PACO_Asocacion



pacientesdecorazon.org



Pacientes de Corazón

BEST-INFO

PACCO

PACIENTES DE CORAZÓN

EN APOYO DE:



Edwards

AMGEN

 Bristol Myers Squibb®