

EL INFARTO PUEDE SUPERARSE SIN SECUELAS, PERO LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR NO DESAPARECE

- **La atención urgente permite que muchos pacientes recuperen una vida normal, aunque el control de los factores de riesgo resulta clave para prevenir nuevos episodios**



Superar un infarto y recuperar una vida normal es hoy una realidad para muchos pacientes gracias a los avances en la atención urgente, pero recibir el alta hospitalaria no significa que la enfermedad cardiovascular haya desaparecido. Detrás de la mayoría de estos episodios se encuentra la aterosclerosis, una enfermedad crónica que puede continuar afectando a las arterias y aumentar el riesgo de nuevos acontecimientos cardiovasculares si no se controlan sus factores de riesgo, según indica el doctor Francisco José Hidalgo, cardiólogo intervencionista del servicio de Cardiología del Hospital Quirónsalud Córdoba.

El doctor Hidalgo explica, con motivo de la celebración mañana del Día Mundial del Corazón, que “cuando un paciente tiene un infarto solucionamos el episodio agudo, pero no curamos la enfermedad que lo ha provocado. A partir de ese momento se convierte en un paciente con una enfermedad cardiovascular crónica que debe cuidar de por vida”. Esta diferencia entre superar el episodio agudo y curar la enfermedad resulta especialmente importante en un contexto en el que la rapidez y la eficacia de los tratamientos actuales pueden hacer que el paciente se encuentre bien en poco tiempo. Los programas de Código Infarto permiten activar durante las 24 horas del día, los 365 días del año, a un equipo especializado para realizar de forma urgente un cateterismo y restablecer el flujo sanguíneo de la arteria obstruida.

En la provincia de Córdoba se realizan alrededor de 400-450 intervenciones al año en los distintos centros que cuentan con este programa. La rapidez con la que se consigue desobstruir la arteria resulta determinante para limitar el daño cardíaco y mejorar la evolución posterior, afirma el doctor Hidalgo. “Es frecuente que, después de la intervención, algunos pacientes nos pregunten si pueden marcharse directamente a casa o por qué necesitan permanecer en una Unidad de Cuidados Coronarios si ya están ‘curados’”, señala el especialista. “La buena evolución que conseguimos gracias a la atención inmediata es una excelente noticia, pero no debe hacernos olvidar que comienza entonces una nueva etapa en la que el propio paciente tiene un papel fundamental”.

La enfermedad que permanece después del episodio agudo

La aterosclerosis, que está detrás de la mayoría de los infartos, es una enfermedad inflamatoria y sistémica que puede afectar a las arterias de distintas partes del organismo. Se caracteriza por la acumulación de placas en la pared arterial y está relacionada con diferentes factores de riesgo cardiovascular.

Entre ellos se encuentran la hipertensión arterial, la diabetes, niveles elevados de colesterol, la obesidad y el tabaquismo, además de otros factores como el estrés y los antecedentes familiares.

A esto se suma que muchos pacientes permanecen con uno o varios stents, pequeñas mallas metálicas que se implantan en las arterias coronarias para mantenerlas abiertas. Su correcto cuidado y el cumplimiento del tratamiento farmacológico indicado por el especialista son fundamentales para reducir el riesgo de complicaciones.

El doctor Hidalgo señala que “cuando un paciente sale del hospital tras un infarto, hemos conseguido resolver una situación urgente, pero la enfermedad que lo ha provocado requiere seguimiento y cuidados a largo plazo”. Por ello, el control de la tensión arterial, la diabetes y el colesterol, así como el abandono del tabaco en las personas fumadoras, forman parte esencial de la prevención de nuevos acontecimientos cardiovasculares.

El papel del paciente en la recuperación

Junto al tratamiento farmacológico y al seguimiento médico, los hábitos de vida tienen un papel fundamental en la evolución de las personas que han sufrido un infarto. El ejercicio físico regular es una de las principales recomendaciones, siempre adaptado a las características y situación clínica de cada paciente.

Así, el doctor Hidalgo recomienda establecer una pauta de actividad física al menos cuatro días a la semana, combinando ejercicio aeróbico, como caminar, correr, montar en bicicleta o utilizar la cinta, con ejercicios de fuerza. “Durante muchos años hemos pensado que el ejercicio de moderada intensidad podía ser perjudicial para los pacientes con enfermedad cardiovascular, pero hoy sabemos que, adecuadamente pautado, aporta importantes beneficios y contribuye a mejorar el control metabólico, la glucemia, el sobrepeso y otros factores relacionados con la salud cardiovascular”, señala.

La alimentación constituye otro de los pilares de la prevención. El doctor Hidalgo aconseja priorizar una dieta mediterránea basada en productos naturales, con presencia de verduras, legumbres, tubérculos, pescado y carne, y con el aceite de oliva como fuente de grasas saludables. También aconseja prestar atención al etiquetado de los productos y evitar el consumo de alimentos ultraprocesados, especialmente aquellos con un elevado contenido en azúcares y grasas de baja calidad.

El control del peso es otra medida importante, especialmente en lo que se refiere a la reducción de la grasa abdominal, relacionada con procesos inflamatorios y con la resistencia a la insulina. “Con una alimentación adecuada y ejercicio regular resulta mucho más sencillo alcanzar y mantener un peso saludable y reducir la grasa abdominal, que tiene una importante capacidad inflamatoria y está relacionada con la resistencia a la insulina”, añade.

Por ello, el especialista insiste en que el alta hospitalaria debe entenderse como el final de una situación de emergencia y, al mismo tiempo, como el comienzo de una nueva etapa. “El día que un paciente sale del hospital tras un infarto acaba una historia con final feliz, pero empieza otra de largo recorrido.

Tenemos en nuestras manos la posibilidad de vivir una vida completamente normal, sin limitaciones ni secuelas, pero sin olvidar que tenemos que cuidar día a día nuestro cuerpo para evitar que vuelva a verse dañado por otro acontecimiento cardiovascular”, concluye el doctor Hidalgo.