

Vivir

El factor tiempo resulta primordial cuando se sufre un ataque al corazón

Dos especialistas, un cardiólogo y un médico de urgencias, explican al detalle la manera en que se debe actuar ante la aparición de una crisis cardiaca

¿Estoy a punto de sufrir un infarto?

FERMÍN APEZTEGUIA BILBAO

Los infartos de corazón se cobran cada año en España la vida de 35.000 personas. Un 40% de los afectados ni siquiera llega al hospital. Saber cómo reaccionar ante una emergencia así, actuar a tiempo, puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. Así lo creen Juan María Irigoyen, cardiólogo de la Unidad Coronaria del hospital vizcaíno de Cruces y médico oficial de la Vuelta Ciclista a España desde hace 26 años; y el doctor Luis Alciturri, facultativo en Bilbao del Servicio Médico de Urgencias a Domicilio. Los dos expertos explican a continuación la manera de afrontar una crisis cardiaca.

SÍNTOMAS

El corazón oprime. Malestar general. El síntoma inequívoco es la presencia de un dolor opresivo en la zona retroesternal, es decir, la de la corbata. El corazón parece oprimirse, duele el pecho de manera intensa y, con frecuencia, ese dolor se irradia por el hombro y el brazo izquierdo, por la espalda, la

boca del estómago, e incluso los dientes y la mandíbula. La sensación es de malestar general. Es como si un puño enorme te retorciera el corazón. Resulta muy doloroso, pero sobre todo muy agobiante.

Si ha sufrido una angina de pecho creará que el episodio se vuelve a repetir. Pero no es así. Ya no responde la pastilla de nitroglicerina bajo la lengua. El corazón pierde su ritmo cardiaco. Se produce una sudoración fría, palidez y, a veces, aparecen también ganas de vomitar. Se dan dificultades para respirar, parece a que a uno le falta el aire, y en un 10% de los casos también se registran mareos y pérdidas de conocimiento. Una sensación de muerte inmediata invade al afectado.

SIN PREVIO AVISO

Cuando el infarto es silente. Lamentablemente, los síntomas no se presentan siempre de igual manera ni en el mismo orden. A veces, el dolor comienza por propagarse hacia la dentadura y uno puede creer que se trata de un



Sanitarios atienden a un hombre que ha sufrido un ataque. / L. A. GÓMEZ

dolor de muelas. O hacia el estómago y pensar que es una gastritis. Por eso, es muy importante conocer los factores de riesgo y no dudar en consultar con su médico lo que sea necesario.

Además, casi un 20% de los infartos son silentes o no siguen ningún patrón fijo. Ocurre sobre todo en ancianos y diabéticos, entre quienes puede percibirse un

dolor prolongado en la parte superior del abdomen, que podría confundirse con una indigestión.

CÓMO ACTUAR

Tranquilidad y premura

Ante todo, con tranquilidad. El tiempo juega en nuestra contra, pero siempre es más importante llegar al hospital que no llegar. Nunca piense que «esto no es nada» o «ya se pasará». Es lo peor que puede hacer. Avise al teléfono de urgencias 112, o mejor que avisen por usted, y deje que el médico decida. Siéntese o tumbese, en el suelo si es necesario.

Tome media aspirina. Es un buen anticoagulante de las plaquetas y hace que se retrase la formación del trombo. Lo importante es llegar a la Unidad Coronaria del hospital cuanto antes. Trate de actuar con calma, pero con rapidez. Si transcurre mucho tiempo, los daños pueden ser irreversibles. Es cuestión de vida o muerte.

TIEMPO DISPONIBLE

Cada minuto cuenta

La media de tiempo transcurrido entre la aparición del dolor y la revascularización, la intervención quirúrgica necesaria, es de tres horas y media. En el País Vasco se sitúa en tres, que según los especialistas está muy bien, aunque, cuanto más se pueda reducir, mejor para todos. Si se produce un paro cardiaco, la situación será muy distinta. En ese caso, cada minuto cuenta.

Factores de riesgo

«Hay individuos que tienen más riesgo en la lotería de la enfermedad coronaria». Los doctores Irigoyen y Alciturri coinciden en que el infarto persigue, sobre todo, a los hombres de edad avanzada, con predisposición familiar a un ataque cardiaco. Pero también hay actitudes ante la vida que lo favorecen.

Es importante controlar el nivel de colesterol en la sangre. El colesterol es un alcohol necesario, pero debe aparecer en su justa medida. Al reducirse una presión arterial alta, se rebajan directamente las posibilidades de desarrollar problemas coronarios.

La inactividad física también contribuye a la cardiopatía. Hay que hacer algún deporte, bajo control médico. Además, el tabaco aumenta 2,5 veces el riesgo de un ataque cardiaco. Ese riesgo es mayor aún entre las mujeres fumadoras.

También debe regularse el consumo de sal. En exceso, es peligrosa. Los expertos aconsejan que se evite el alcohol y el estrés; y se intente dormir ocho horas al día. La mejor dieta para el corazón es la mediterránea, alta en frutas, hortalizas frescas y fibra, y baja en sodio y grasa.

Alguien deberá avisar sin perder un segundo al 112 e informar de la situación para que se ponga en marcha una 'cadena de supervivencia'. El paciente deberá ser sometido a maniobras de recuperación, como masaje cardiaco y respiración asistida, además de ser atendido 'in situ' por un equipo médico especializado dotado de un desfibrilador. Es un aparato que reanima el ritmo cardiaco mediante una descarga eléctrica en el pecho.

FUTURO ABIERTO

La vida ha cambiado

Se quiera o no, la vida ha cambiado. Más de un 60% de los afectados se jubilará o quedará de baja permanente. Según la estadística española, apenas un 40% logrará reincorporarse a su empleo. Hay quienes niegan la enfermedad y quienes se vuelven depresivos. No es el camino. Por suerte para el infartado, ha salido cara y la vida continúa. Habrá que cambiar hábitos alimenticios, dejar de fumar y hacer más ejercicio, aunque de manera controlada, sin exageraciones.

El paciente deberá someterse a exámenes periódicos para verificar el buen funcionamiento de su corazón. Tendrá que aprender a ser consciente de sus nuevas capacidades y a reincorporarse adecuadamente a sus actividades laborales, sociales, sexuales y recreativas. Una nueva puerta se abrirá en su camino.

Lo peor que puede hacer es pensar que ya se pasará. Avise al 112 y tumbese

El consumo de tabaco aumenta 2,5 veces el riesgo de una crisis

Lo mejor para el corazón es la dieta mediterránea y dormir ocho horas

«Un infartado puede correr el maratón de Nueva York»

F. A. BILBAO

Un estudio elaborado en el hospital Ramón y Cajal de Madrid demostró que la Seguridad Social podría ahorrarse en seis años 2,5 millones de pesetas por paciente con la puesta en marcha de gimnasios de rehabilitación. El cardiólogo bilbaíno Juan María Irigoyen es un ferviente defensor de esta iniciativa.

Irigoyen sostiene que el Servicio Vasco de Salud se ahorra

«mucho dinero» si impulsara este tipo de instalaciones, muy extendidas entre las empresas de Estados Unidos. Allí, un 70% de la población infartada aprovecha los Programas de Rehabilitación Cardiaca multidisciplinares. En España, apenas el 3%.

Irigoyen sostiene que un infartado «bajo control» puede ser capaz de correr el maratón de Nueva York. «El esfuerzo en este deporte es continuado. No sufre el corazón, sino los músculos».



Juan María Irigoyen.