

Especialista de la UAA emite recomendaciones para prevenir enfermedades del corazón



BOLETÍN 257

- El 29 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Corazón. • Alrededor del 60% de la población desconoce que padece hipertensión.

Con el paso de los años, la hipertensión arterial se ha convertido en un problema de salud pública en México, pues 1 de cada 3 adultos la padece, y alrededor del 60% de la población con esta patología, desconoce que la tiene. Así lo expresó el Dr. José Adrián Jiménez Serrano, cardiólogo y docente de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, en el marco del Día Mundial del Corazón, conmemorado el 29 de septiembre.

El especialista de la UAA detalló que otra de las enfermedades del corazón más frecuentes en México es la isquemia, la cual ocurre cuando una arteria coronaria se obstruye y el flujo sanguíneo al corazón

se reduce, lo que puede derivar en una angina de pecho o inclusive la muerte. Asimismo, manifestó que en la actualidad se vive una epidemia del Síndrome Metabólico, la cual implica alteraciones como obesidad, hipertensión, diabetes, entre otros padecimientos, por lo que resaltó que, si bien el riesgo de contraer alguna enfermedad del corazón incrementa con la edad, es importante que desde la infancia se fomente una cultura de cuidado y prevención.

El Dr. Jiménez apuntó que, a causa de la actual contingencia sanitaria, el miedo de la población al riesgo de contraer la COVID-19 en hospitales o en centros médicos aumentó de manera considerable, lo que impactó en que la mayoría de los pacientes evitaron asistir a sus chequeos habituales ocasionando que se descompensaran y en algunos casos, sufrieran infartos. En este sentido, el Doctor exhortó a la población a que además de vacunarse contra el virus del SARS-CoV-2, acudan a sus revisiones médicas para prevenir mayores complicaciones.

Algunas de las medidas que se pueden aplicar para prevenir patologías cardíacas, continuó el Dr. José Adrián Jiménez Serrano, consisten en una dieta rica en frutas, verduras, leguminosas y cereales; ejercicios en bicicleta, natación para quienes padecen lesiones en las rodillas; realizarse chequeos por lo menos cada dos años y caminatas de 10 a 15 minutos mínimo tres veces por semana.

Cabe destacar que, la Universidad Autónoma de Aguascalientes mantiene abiertas las puertas de su Unidad Médico Didáctica (UMD) para que la sociedad en general y la comunidad universitaria puedan acudir a consultas en los diversos servicios que ofrece para la detección de enfermedades que pueden impactar al corazón.