

¿Cómo afecta el frío el corazón?: Minsa brinda recomendaciones para prevenir infartos

El frío puede provocar graves problemas cardíacos, incluso, infartos o accidentes cerebrovasculares (ACV). *“Con el descenso de temperaturas, el corazón trabaja con mayor esfuerzo para mantener la temperatura corporal, lo que genera un aumento en la presión arterial y en la frecuencia cardíaca. Todo esto eleva el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, en especial entre personas vulnerables”*, advirtió el cardiólogo del Hospital Nacional Dos de Mayo del Ministerio de Salud, Rubén Azañero.

Sin embargo, el especialista resaltó que existen factores que sí pueden prevenirse o controlarse, como la alimentación saludable, la actividad física, el control adecuado de enfermedades crónicas, como la diabetes o hipertensión, y la reducción del estrés.

“Es importante trabajar en el bienestar emocional. El estrés, que cada vez es más frecuente, también aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca”, señaló.



En invierno aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, sobre todo en personas con factores de riesgo.

LEA TAMBIÉN: CCL: Cerca de 3 millones de peruanos no tienen cobertura de salud por altos niveles de informalidad

Según el cardiólogo, en el invierno, las infecciones respiratorias son más frecuentes y pueden complicar el estado de salud de quienes padecen de insuficiencia cardíaca o antecedentes cardiovasculares. Las infecciones, al generar inflamación, pueden dañar las arterias y provocar infartos o ACV. Por eso, es fundamental prevenir y vacunarse contra la influenza y neumococo.

Evita los cambios bruscos de temperatura, sobre todo después de realizar actividad física o salir de la ducha, no tomes bebidas heladas y mejor bebe algo tibio.

Signos de alerta que no deben

ignorarse

El Dr. Azañero enfatizó que es vital reconocer los síntomas de alarma para actuar a tiempo. *“Si la persona experimenta dolor opresivo en el pecho, que se irradia hacia la espalda, los hombros, la mandíbula o la boca del estómago, debe acudir inmediatamente a un centro de salud. Es mejor actuar de inmediato, porque el tiempo es determinante para salvar vidas”*.

Finalmente, el cardiólogo recordó que la prevención es la mejor herramienta. El corazón no avisa, cuidemos nuestra salud durante el invierno, sigamos buenos hábitos de vida y no dejemos pasar los controles médicos.

LEA MÁS:

Auditorías en seguridad y salud en el trabajo: claves para cumplir con la ley

El futuro de la inteligencia artificial en la medicina y la salud