

La consulta de ➔ Dr. Rayco Cabeza

Especialista en Cardiología de Hospital Perpetuo Socorro

La época estival puede afectar al corazón, especialmente en las personas que padecen ciertos tipos de cardiopatías, como la insuficiencia cardíaca o las arritmias. El calor favorece la deshidratación que aumenta la concentración de la sangre y reduce el flujo sanguíneo, lo que puede favorecer los eventos tromboembólicos.



El cardiólogo Rayco Cabeza explica los riesgos cardiovasculares durante el verano.

«En verano se mantiene el riesgo de eventos cardiovasculares»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Puede afectar el verano al corazón?

— Aunque al pensar en el calor se nos ocurren antes los efectos de las altas temperaturas del verano por ejemplo en la piel, lo cierto es que también puede afectar al corazón, especialmente en las personas que padecen ciertos tipos de cardiopatías. Entre ellas se encuentra la insuficiencia cardíaca (sobre todo si existe una miocardiopatía previa) o arritmias, tanto rápidas (taquiarritmias) como lentas (bradiarritmias). Además, el calor favorece la deshidratación que aumenta la concentración de la sangre y reduce el flujo sanguíneo, lo que puede favorecer los eventos tromboembólicos en personas predisuestas.

— ¿Por qué?

— El calor hace que el cuerpo vea incrementada su temperatura corporal habitual y precisa de fórmulas para termorregu-

larse, es decir, regular su nivel térmico. Las principales son el sudor que puede ocasionar deshidratación, es decir, un déficit de líquidos y la dilatación de los vasos sanguíneos del sistema arterial, que va a reducir los niveles de presión arterial. Por otro lado, el riñón reacciona a la deshidratación contrayendo las arterias renales, reduciendo la función renal que supone para el organismo en una situación de riesgo, especialmente si existen cardiopatías. La tensión arterial puede llegar a caer hasta que se produzcan mareos (presíncopes) e incluso síncope (pérdidas de conocimiento bruscas), y en casos extremos los peligrosos golpes de calor, que son una auténtica emergencia médica.

— ¿Qué señales pueden alertar del peligro?

— En personas sanas suele producirse dolor muscular y de cabeza pero en otras con patologías cardiovasculares, el hecho

de que el corazón se vea obligado a incrementar su nivel de bombeo (el corazón trata de compensar la hipotensión y el menor volumen sanguíneo incrementando la frecuencia a la que late) puede provocar síntomas como cansancio, congestión pulmonar y desmayos.

— ¿Qué grupos de población pueden registrar un mayor riesgo de problemas cardíacos por calor?

— En primer lugar se encuentran los adultos mayores de 65 años, especialmente los más ancianos y aquellos que precisan de otros para sus cuidados básicos, junto a los niños menores de cuatro años, especialmente si padecen de una cardiopatía previa. También deben extremar las precauciones las personas mayores que viven solas o con escasas relaciones sociales así como quienes, por la razón que sea, permanecen muchas horas en zonas exteriores en las que hace calor, especialmente en las horas centrales del día.

Consejos básicos

■ Para todo el mundo en general pero especialmente para personas con problemas cardiovasculares es recomendable en verano evitar los cambios bruscos de temperatura, ingerir líquidos con frecuencia así como alimentarse adecuadamente primando frutas y verduras y evitando comidas copiosas, muy grasas o azucaradas, y especial-

mente el alcohol, que favorece la deshidratación y la vasodilatación. El ejercicio físico debe realizarse con moderación, evitando siempre las horas centrales del día, y tras consultar con su cardiólogo en caso de presentar alguna cardiopatía. Los medicamentos también deben estar bien controlados ya que algunos tienen efectos diuréticos

que favorecen la deshidratación, como algunos prescritos para la insuficiencia cardíaca. Es importante asimismo mantenerlos en un lugar fresco y seco para que no se vean alterados por el calor, evitar los cambios bruscos de temperatura, mantener la casa ventilada y fresca y usar ropa ligera, holgada y preferiblemente de colores claros.

UNIDAD DE
CARDIOLOGÍA



HPShospital.es.com

HPS

TU CORAZÓN EN

Buenas Manos

Dr. Francisco M. Jiménez Cabrera
 Dr. Javiel Cuba Herrera
 Dra. María del Mar Ávila González
 Dr. Manuel Andrés Piñón Fernández
 Dr. Octavio Rodríguez Pérez
 Dr. Pablo M. Ruiz Hernández
 Dr. Rayco Cabeza Montesdeoca
 Dra. Silvia del Pino Gopar Gopar
 Dr. Vicente José Jullo Nieto Lago

928 49 99 00