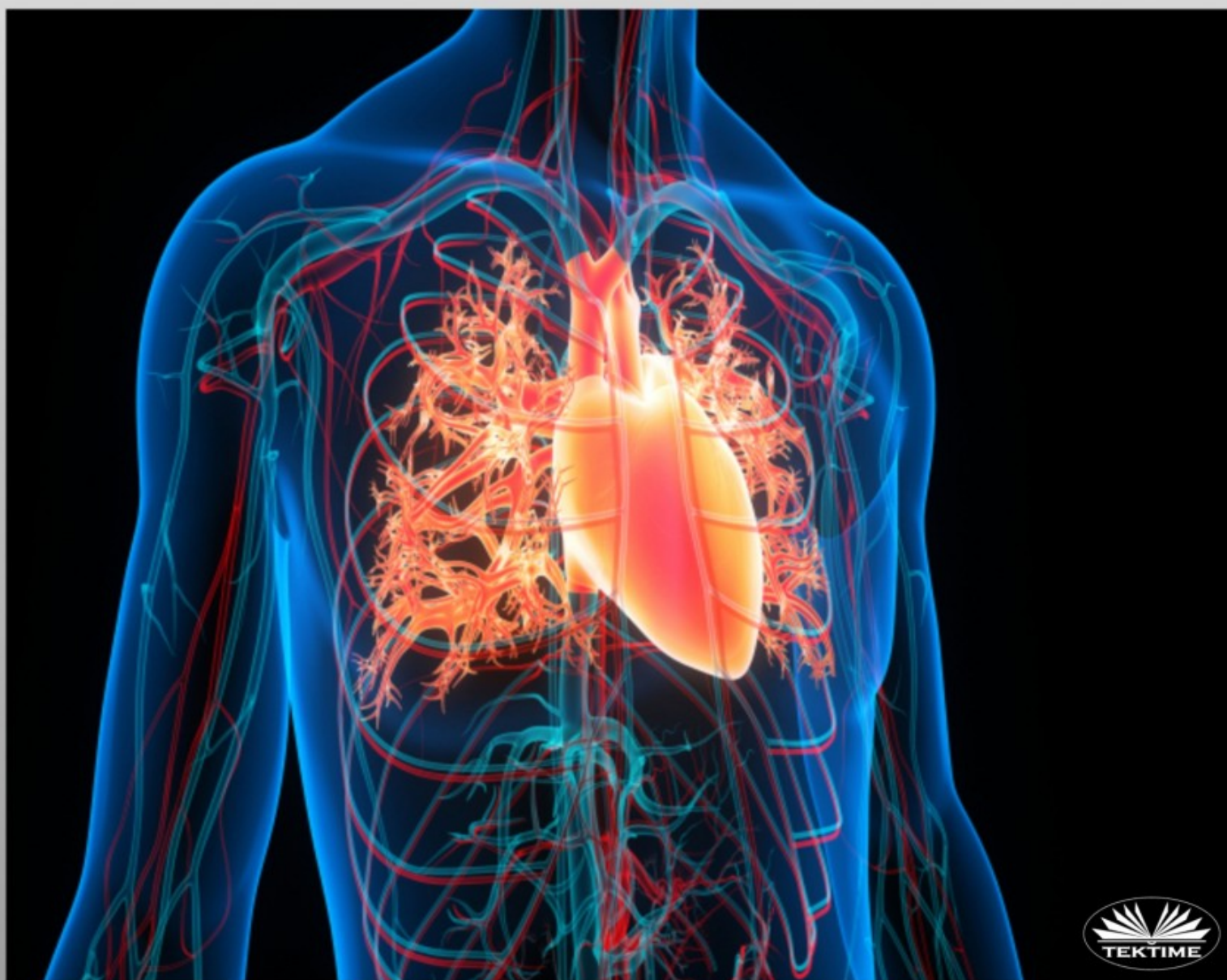


El corazón y las enfermedades cardíacas

Una perspectiva personal

Owen Jones



Contenido

El corazón y las enfermedades cardíacas

Derechos de autor

¡Saludos!

Seis hechos interesantes acerca del corazón

Citas inspiradoras

1. Introducción al sistema cardiovascular
 2. Entendiendo la anatomía del corazón y su función
 3. Epidemiología de las enfermedades cardíacas
 4. Factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares
 5. Enfermedad de las arterias coronarias
 6. Insuficiencia cardíaca
 7. Arritmias: tipos, diagnóstico y tratamiento
 8. Valvulopatías
 9. Hipertensión
 10. Diabetes y salud cardiovascular
 11. Modificaciones del estilo de vida para la salud cardíaca
 12. Técnicas diagnósticas en cardiología
 13. Cardiología intervencionista
 14. Abordaje quirúrgico de las enfermedades cardíacas
 15. Rehabilitación cardíaca y prevención secundaria
 16. Marcapasos
 17. Marcapasos Assurity MRI™
 18. Historia de mi corazón
- Detalles de contacto

Derechos de autor

Derechos de autor © Owen Jones 2024

Megan Publishing Services

<http://meganpublishingservices.com/>

Todos los derechos reservados

¡Saludos!

Hola, y gracias por adquirir este libro, llamado *El corazón y las enfermedades que lo aquejan - Una perspectiva personal*

Primero que todo, debo destacar que no tengo ningún entrenamiento médico y que la información que re proveo en este librito es mi entendimiento personal de lo que he leído, visto en televisión o internet, o lo que he recopilado de mis interacciones con la gente, desde mi abuelita hasta un extraño en el bar, e incluso uno de los muchos médicos generales y cardiólogos que me han atendido en los últimas tres décadas. Algunos de los consejos que me han dado pueden haber sido incorrectos, otros pueden haber sido confusos y otros puede que no los haya entendido o los haya recordado mal.

Al seguir leyendo, se considera que has entendido lo escrito anteriormente y que tratarás la información con el debido cuidado a la hora de aceptar los siguientes capítulos como ciertos o no.

Dicho esto, haré lo mejor para presentarte los hechos de la manera en la que yo los entiendo, pero no dejes de chequear lo que te escribo aquí con tu médico general o especialista en cardiología antes de ser tan imprudente como para tomar decisiones con base en lo que te digo aquí.

En lo que a mí concierne, mi relación consciente con mi corazón comenzó cuando tenía cuarenta años. Ese año pasaron cuatro cosas que quedaron grabadas en mi memoria: Ese año pasaron cuatro cosas que quedaron grabadas en mi memoria: Obtuve mi primer trabajo de oficina con sus responsabilidades, me uní a un club social de filosofía, empecé a usar anteojos (lo que me daba pena) y me recetaron “pastillas para la tensión”. Hoy en día vivo a unas ocho mil kilómetros de ese club y estoy a treinta años de haber tenido cuarenta, pero aún uso anteojos y sigo tomando esas pastillas. Así es la permanencia

Recuerdo como si hubiera sido ayer cuando mi doctor me aconsejó hace unos cuarenta años que necesitaba perder peso y hacer mucho más ejercicio del que estaba haciendo, porque de lo contrario necesitaría pastillas para la tensión y me dijo que una vez que hubiera comenzado a tomar estas pastillas, no podría dejar de tomarlas por el resto de mi vida. Sugirió que usara mi *break* de treinta minutos para almorzar para caminar a paso rápido hasta la tercera frutería más cercana, que comprara algo de fruta allí y luego me devolviera caminando a la oficina. Hasta entonces, me había

acostumbrado a comprar una empanada o un pastel en la panadería de al lado. Incluso, más de una vez, era mi secretaria quien me lo traía.

Un par de meses después, me recetaron Atenolol. La pastilla hizo lo suyo y yo cambié el ir a aquella lejana frutería por cruzar la calle hasta la más cercana... y volví a comer pasteles, pero sólo dos o tres veces por semana.

Espero que este librito te resulte útil y provechoso.

La información que contiene habla sobre diversos aspectos del corazón, sus posibles problemas y temas afines. Está organizado en 18 capítulos de unas 500-600 palabras cada uno.

Si deseas hacer algún comentario, te ruego que se lo comuniques a la empresa a la que compraste este libro.

Gracias por comprar este libro.

Saludos,

Owen Jones

Seis hechos interesantes acerca del corazón

1. Las enfermedades cardíacas y circulatorias causan una cuarta parte de todas las muertes en el Reino Unido, es decir, más de 170 000 muertes al año, una media de 480 muertes al día o una cada tres minutos en el Reino Unido⁵.
2. En el Reino Unido hay unos 7,6 millones de personas que padecen una enfermedad cardíaca o circulatoria: 4 millones de hombres y 3,6 millones de mujeres⁵.
3. La enfermedad de las arterias coronarias (CHD, del inglés de Coronary Heart Disease) es el tipo más común de cardiopatía. Es la causa más común de infarto de miocardio y fue la principal causa de muerte tanto de hombres como de mujeres en todo el mundo en 2019⁵.
4. En Estados Unidos, las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en hombres, mujeres y personas de la mayoría de los grupos raciales y étnicos¹. Una persona muere cada 33 segundos en Estados Unidos por enfermedad cardiovascular¹.
5. Alrededor de 695 000 personas en Estados Unidos murieron de enfermedades cardíacas en 2021, es decir, 1 de cada 5 muertes¹.
6. El tipo más común de cardiopatía en EE. UU. es la enfermedad de las arterias coronaria (EAC), en la que los principales vasos sanguíneos que van al corazón se estenosan u obstruyen por la acumulación de colesterol y grasa. La EAC afecta a 18,2 millones de adultos y, sorprendentemente, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) informan de que dos de cada diez muertes por EAC se producen en personas menores de 65 años².

(1) Hechos y números - Información para periodistas - Fundación Británica del Corazón (BHF, por sus siglas en inglés, de *British Heart Foundation*). <https://www.bhf.org.uk/what-we-do/news-from-the-bhf/contact-the-press-office/facts-and-figures>.

(2) Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - Hechos acerca de las enfermedades cardíacas <https://www.cdc.gov/heartdisease/facts.htm>.

(3) 11 hechos sorprendentes acerca de las enfermedades cardíacas que deberías conocer. <https://www.thehealthy.com/heartdisease/heartdisease->

facts/.

(4) Hechos acerca del corazón | Sistema cardiovascular | Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

<https://heartandvascular.smhs.gwu.edu/heart-facts>.

(5) Hechos y estadísticas acerca de las enfermedades cardíacas: Lo que necesitas saber - Verywell Health

<https://www.verywellhealth.com/heartdisease-facts-and-statistics-5409310>.

(6) 50 hechos acerca del corazón que seguro no conoces... - defibshop.

<https://resources.defibshop.co.uk/blog/national-heart-month/50-facts-about-the-heart-that-you-dont-know-possibly>.

(7) Hoja informativa acerca de enfermedades cardíacas de la BHF, del Reino Unido.

<https://www.bhf.org.uk/-/media/files/for-professionals/research/heart-statistics/bhf-cvd-statistics-uk-factsheet.pdf>.

(8) Hoja informativa acerca de enfermedades cardíacas de la BHF, capítulo Inglaterra.

<https://www.bhf.org.uk/-/media/files/for-professionals/research/heart-statistics/bhf-cvd-statistics-england-factsheet.pdf>.

Citas inspiradoras

No creas en algo solo porque lo escuchaste,

No creas en algo solo porque llega de boca en boca a muchos, No creas en algo solo porque lo encontraste escrito en textos religiosos, No creas en algo solo por la autoridad de maestros y ancianos, No creas en tradiciones solo porque han sido transmitidas de generación en generación, Solo tras la observación y el análisis, si algo concuerda con la razón y es conducente al bien y al beneficio de unos y otros, acéptalo y vive de acuerdo con ello.

Buda Gautama

—

Gran espíritu, cuya voz fluye con el viento, escúchame Permite que mi fuerza y conocimiento crezcan.

Permite que presencie el rojo y el violeta del atardecer.

Permite que mis manos respeten las cosas que me has dado.

Enséñame los secretos escondidos bajo cada hoja y piedra, como le has enseñado a generaciones antes de mí.

Permite que use mi fuerza, no para superar a mi hermano, sino para defenderme de mi enemigo más grande – de mí mismo.

Permite que siempre me presente ante ti con mis manos limpias y mi corazón abierto para que, cuando mi vida en la tierra se apague como el atardecer, mi espíritu vuelva a ti sin vergüenza alguna.

(Basado en una **oración tradicional** de la **tribu Sioux**)

—

“No es mi intención seguir las huellas de los sabios ancianos, sino volverme tan sabio como ellos”.

Matsuo Basho

—

“Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente. No temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas”.

Josué 1:9

—

“Cualquier dolor que os aflija es a causa de lo que se buscaron vuestras manos. Sin embargo, Él perdona muchas cosas”.

Corán 42:30

—

Yo, en mi juventud, frecuentaba ávidamente
Al Doctor y al Santo, y oía grandes discusiones
Acerca de esto y aquello; pero a menudo
Salía por la misma puerta por la que había entrado.

Omar Khayyam
El Rubáiyát XXIX

—

1. Introducción al sistema cardiovascular

El sistema cardiovascular, a menudo denominado sistema circulatorio, es una compleja red de órganos y vasos sanguíneos encargada de hacer circular la sangre por todo el cuerpo. Desempeña un papel vital en el transporte de oxígeno, nutrientes, hormonas y productos de desecho hacia y desde los tejidos, garantizando el correcto funcionamiento de todas las células del cuerpo.

Anatomía del sistema cardiovascular

En el centro del sistema cardiovascular se encuentra el corazón, un órgano muscular del tamaño aproximado de un puño situado ligeramente a la izquierda del centro del tórax. El corazón está dividido en cuatro cavidades: dos superiores llamadas aurículas y dos inferiores llamadas ventrículos. El lado derecho del corazón recibe la sangre pobre en oxígeno del cuerpo y la bombea a los pulmones para su oxigenación, mientras que el lado izquierdo recibe la sangre rica en oxígeno de los pulmones y la bombea al resto del cuerpo.

Conectados al corazón, hay vasos sanguíneos, los cuales forman una vasta red por todo el cuerpo. Las arterias transportan la sangre rica en oxígeno desde el corazón hasta los tejidos, mientras que las venas devuelven al corazón la sangre pobre en oxígeno. Los capilares, los vasos sanguíneos más pequeños, facilitan el intercambio de nutrientes y productos de desecho entre la sangre y los tejidos.

Función del sistema cardiovascular:

La función principal del sistema cardiovascular es garantizar la circulación continua de la sangre para satisfacer las necesidades metabólicas del organismo. La sangre oxigenada es esencial para la respiración celular, proceso con el que proporciona la energía necesaria para diversos procesos fisiológicos. Los nutrientes absorbidos por el sistema digestivo se

transportan a través del torrente sanguíneo a las células para su crecimiento, reparación y producción de energía.

El sistema cardiovascular también desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la homeostasis, el equilibrio interno del organismo. Regula la temperatura corporal redistribuyendo el calor generado por los procesos metabólicos y ayuda a mantener el equilibrio de líquidos controlando el volumen sanguíneo y la tensión arterial.

Ciclo cardíaco:

El ciclo cardíaco se refiere a la secuencia de acontecimientos que ocurren con cada latido del corazón. Comienza con la contracción de las aurículas (sístole auricular), que impulsa la sangre hacia los ventrículos. A continuación, se produce la contracción de los ventrículos (sístole ventricular), que expulsa la sangre a las arterias. Por último, el corazón se relaja (diástole), permitiendo que las cavidades se llenen de sangre.

Regulación de la función cardiovascular:

El sistema cardiovascular está regulado por mecanismos intrínsecos y extrínsecos para garantizar un flujo sanguíneo y una tensión óptimos. La regulación intrínseca implica mecanismos dentro del corazón y los vasos sanguíneos, como la autorregulación del flujo sanguíneo en respuesta a cambios en la oxigenación tisular. En la regulación extrínseca intervienen el sistema nervioso y el control hormonal, con los sistemas nerviosos simpático y parasimpático y hormonas como la adrenalina (epinefrina), los cuales desempeñan papeles clave en la modulación de la frecuencia cardíaca y la tensión arterial.

Importancia clínica:

Los trastornos del sistema cardiovascular, como la enfermedad de las arterias coronarias, la hipertensión, la insuficiencia cardíaca y las arritmias, se encuentran entre las principales causas de morbilidad y mortalidad en todo el mundo. Comprender la estructura y la función del sistema

cardiovascular es esencial para diagnosticar y tratar eficazmente estas afecciones.

El sistema cardiovascular es una extraordinaria red de órganos y vasos sanguíneos que garantiza la circulación continua de la sangre por todo el cuerpo. Su intrincada anatomía y fisiología favorecen el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos, la eliminación de productos de desecho y el mantenimiento de la homeostasis. Al conocer en profundidad el sistema cardiovascular, los profesionales sanitarios pueden apreciar mejor su importancia en la salud y la enfermedad.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>