

LA CONSULTA Dr. Vicente Nieto

Especialista en Cardiología de Hospital Perpetuo Socorro

EN INVIERNO SE PRODUCEN CAMBIOS EN EL MEDIO AMBIENTE Y EN EL ESTILO DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE FAVORECEN LA APARICIÓN O EL EMPEORAMIENTO DE LAS CARDIOPATÍAS.



Con el frío. *El doctor Vicente Nieto explica por qué se agravan las enfermedades cardiovasculares en invierno.*

«El frío aumenta la posibilidad de sufrir un ataque cardíaco»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Es cierto que las enfermedades cardiovasculares se agravan en invierno?

— Efectivamente. Durante el invierno se producen una serie de cambios en el medio ambiente y en el estilo de vida de las personas que favorecen la aparición o el empeoramiento de las cardiopatías. Así pues, las enfermedades cardiovasculares (ECV) aumentan durante el invierno más de un 20%. Por cada grado de descenso de la temperatura se incrementa un 2% la posibilidad de sufrir un ataque cardíaco.

— ¿Qué cambios medioambientales producen esta situación?

— La contaminación atmosférica aumenta y esto no sólo afecta a las enfermedades respiratorias sino también a las cardiovasculares. Al tener menos horas de sol disminuye la cantidad de vitamina D en nuestro organismo y esto favorece la aparición de hipertensión y diabetes factores determinantes en la aparición de este tipo de patologías.

— ¿Y en el estilo de vida?

— Las comidas se hacen más copiosas con mayor cantidad de grasa para luchar contra el frío y por las celebraciones navideñas, lo que aumenta los niveles de colesterol, que constituye el principal factor de riesgo cardiovascular, y la ingesta de sal, que favorece la aparición de hipertensión. Además, el frío propicia que se haga menos ejercicio físico y se favorece el sedentarismo ya que se está mejor calentito en casa.

— ¿Por qué se produce?

— Los efectos de las bajas temperaturas en el sistema cardiovascular conllevan un aumento de la actividad del sistema nervioso simpático, lo que genera un incremento de la frecuencia y del gasto cardiaco. Asimismo, se produce un aumento de la secreción de hormonas vasoactivas (adrenalina, vasopresina, etcétera) que favorecen la vasoconstricción, lo que genera un aumento de la presión arterial. También aumenta el fibrinogeno (una de las principales proteínas en la formación de coágulos), se produce una disminución de las defensas del organismo y una menor capacidad de respuesta del organismo ante una complicación, como puede ser una infección. Todo ello favorece el aumento en la producción de infartos anginas y accidentes cardiovasculares, como el desarrollo de arteriosclerosis.

— ¿Es posible prevenirlo?

— Hay algunos consejos que permiten afrontar con mayor garantía los meses de frío, preferentemente para pacientes de mayor edad y cardiópatas en general. Entre los mismos destaca abrigarse adecuadamente antes de salir a la calle y evitar cambios bruscos de temperatura, que aumentan la aparición de angina o infartos. También es conveniente usar gorros, ya que la cabeza es la parte del cuerpo por donde se pierde más calor y utilizar calzado impermeable puesto que los pies son los termostatos del organismo. Asimismo hay que tener en cuenta que el alcohol no aumenta la temperatura corporal y que es más que recomendable vacunarse cada año contra la gripe en el mes de octubre y hacer una dieta adecuada y saludable.

PERFILES DE RIESGO

■ Infarto de miocardio, cardiopatía isquémica o angina de pecho son algunas de las patologías cardiovasculares que se pueden ver agravadas por las bajas temperaturas del invierno, a las que se suman los excesos navideños. Un agravamiento que suele producirse con mayor frecuencia en pacientes que superan los 70 años y cuentan con factores de riesgo asociados como la hipertensión arterial, la diabetes, insuficiencia renal u obesidad. También se ha demostrado que en pacientes coronarios la aparición de arritmias graves como la taquicardia ventricular o la fibrilación ventricular es más frecuente en los meses de invierno, lo que aumenta su mortalidad y hace especialmente importante en estos casos tomar algunas medidas de precaución.