

CARDIOPATÍA CORONARIA

Es un estrechamiento de los pequeños vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón. Esta enfermedad también se denomina arteriopatía coronaria.

Ver también:

- Angina
- Ataque cardíaco

Causas

La cardiopatía coronaria constituye la causa principal de muerte de hombres y mujeres en los Estados Unidos.

La cardiopatía es causada por la acumulación de placa en las arterias del corazón, lo cual también se denomina arterioesclerosis.

- El material graso y otras sustancias forman una acumulación de placa en las paredes de las arterias coronarias. Dichas arterias llevan sangre y oxígeno al corazón.
- Esta acumulación provoca que las arterias se estrechen.
- Como resultado, el flujo de sangre al corazón puede disminuir o detenerse.

Un factor de riesgo de cardiopatía es algo que incrementa su probabilidad de padecerla. Usted no puede cambiar algunos factores de riesgo de cardiopatía, pero otros sí.

Los factores de riesgo que usted NO puede cambiar son:

- Su edad. El riesgo de cardiopatía aumenta con la edad.
- Su sexo. Los hombres tienen un riesgo más alto de presentar cardiopatía que mujeres que todavía están teniendo su período menstrual. Después de la menopausia, el riesgo para las mujeres es cercano al riesgo para los hombres. Vea: la cardiopatía y las mujeres.
- Sus genes. Si sus padres u otros parientes cercanos tuvieron cardiopatía, usted está en mayor riesgo.
- Su raza. Los afroamericanos, los americanos mexicanos, los indígenas estadounidenses, los hawaianos y algunos asiático-americanos también tienen un riesgo más alto de tener problemas cardíacos.

Muchos factores incrementan su riesgo de cardiopatía:

- La diabetes es un factor de riesgo potente de cardiopatía.
- La hipertensión arterial incrementa el riesgo de cardiopatía e insuficiencia cardíaca.
- El colesterol extra en la sangre se acumula dentro de las paredes de las arterias (vasos sanguíneos) del corazón.
- Los fumadores tienen un riesgo mucho más alto de cardiopatía.
- La enfermedad renal crónica puede aumentar el riesgo.
- Las personas con arterias estrechas en otra parte del cuerpo (los ejemplos son accidente cerebrovascular y mala circulación a las piernas) son más propensas a tener cardiopatía.

- Abuso de sustancias (como la cocaína).
- Tener sobrepeso.
- No hacer suficiente ejercicio o sentirse deprimido o tener exceso de estrés son otros factores de riesgo.

Síntomas

Los síntomas pueden ser muy notorios, pero algunas veces uno puede tener la enfermedad y no presentar ningún síntoma.

El dolor o molestia en el pecho (angina) es el síntoma más común y se siente cuando el corazón no está recibiendo suficiente sangre u oxígeno. La gravedad del dolor varía de una persona a otra.

- Se puede sentir como pesadez o como si alguien le estuviera comprimiendo el corazón. Se siente debajo del esternón, pero igualmente en el cuello, los brazos, el estómago y la parte superior de la espalda.
- Este dolor generalmente se presenta con actividad o emoción y desaparece con el reposo o con un medicamento llamado nitroglicerina.
- Otros síntomas abarcan dificultad para respirar y fatiga con actividad (esfuerzo)

Las mujeres, los ancianos y los diabéticos son más propensos a tener síntomas distintos al dolor torácico, como:

- Fatiga
- Dificultad para respirar
- Debilidad

Ver: insuficiencia cardíaca para conocer sus síntomas.

Pruebas y exámenes

Muchos exámenes ayudan a diagnosticar la cardiopatía coronaria y, generalmente, el médico ordenará más de uno antes de hacer un diagnóstico.

Algunos de los exámenes son:

- Angiografía/arteriografía coronaria, un procedimiento no agresivo diseñado para evaluar las arterias del corazón por medio de rayos X.
- Angiografía por tomografía computarizada, una forma no agresiva de llevar a cabo angiografía coronaria.
- Ecocardiografía.
- Electrocardiografía (ECG).
- Tomografía computarizada por haz de electrones (TCHE) para buscar calcio en el revestimiento de las arterias; cuanto más calcio haya, más alta será la probabilidad de padecer cardiopatía coronaria.
- Prueba de esfuerzo con ejercicio.
- Tomografía computarizada del corazón.
- Angiografía por resonancia magnética.
- Prueba de esfuerzo nuclear.

Tratamiento

Le pueden solicitar que tome uno o más medicamentos para tratar la presión arterial, la diabetes o los niveles de colesterol altos. Siga las instrucciones del médico cuidadosamente para ayudar a prevenir el empeoramiento de la arteriopatía coronaria.

Las metas de tratamiento de estas afecciones en aquellas personas que tienen arteriopatía coronaria son:

- Presión arterial menor o igual a 140/90 (incluso más baja para algunos pacientes con diabetes, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca).
- Niveles de hemoglobina glucosilada (HbA1c) menores o iguales a 7% para personas con diabetes.
- Niveles de colesterol LDL menores o iguales a 100 mg/dL (incluso más bajos para algunos pacientes).

El tratamiento depende de sus síntomas y de qué tan grave es la enfermedad. El médico puede darle uno o más medicamentos para tratar la cardiopatía coronaria, entre ellos:

- Los IECA (inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina) para disminuir la presión arterial y proteger el corazón y los riñones.
- Ácido acetilsalicílico (*aspirin*) con o sin clopidogrel (Plavix) o prasugrel (Effient) para ayuda a prevenir la formación de coágulos de sangre en sus arterias.
- Betabloqueadores para disminuir la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el uso de oxígeno por parte del corazón.
- Bloqueadores de los canales del calcio para relajar las arterias, bajar la presión arterial y reducir el esfuerzo del corazón.
- Diuréticos para disminuir la presión arterial y tratar la insuficiencia cardíaca.
- Nitratos, como la nitroglicerina, para detener el dolor torácico y mejorar el riego sanguíneo al corazón.
- Estatinas para bajar el colesterol.

NUNCA SUSPENDA ABRUPTAMENTE ESTOS FÁRMACOS. Siempre hable primero con el médico. Dejar de tomar estos fármacos repentinamente puede hacer que su angina empeore o puede causar un ataque cardíaco.

El médico puede remitirlo a un programa de rehabilitación cardíaca para ayudar a mejorar el estado del corazón.

Los procedimientos y las cirugías utilizados para tratar la cardiopatía coronaria abarcan:

- Angioplastia y colocación de *stent*, llamadas intervenciones coronarias percutáneas (ICP)
- Cirugía de revascularización cardíaca
- Cirugía cardíaca mínimamente invasiva

LLEVE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Algunos de los riesgos de cardiopatía que usted puede cambiar son:

- No fumar ni consumir tabaco.
- Hacer mucho ejercicio, al menos 30 minutos al día en por lo menos 5 días de la semana (hable con el médico primero).

- Mantenerse en un peso saludable. Los hombres y las mujeres deben tener como meta un índice de masa corporal (IMC) entre 18.5 y 24.9 .
- Procurar que lo examinen y le traten la depresión.
- Las mujeres que están en alto riesgo de sufrir cardiopatía deben tomar suplementos de ácidos grasos omega 3.
- Si toma alcohol, ponerse un límite de no más de un trago para las mujeres y no más de dos para los hombres.

La nutrición es importante para la salud de su corazón y ayudará a controlar algunos de sus factores de riesgo de cardiopatía. Ver también: cardiopatía y dieta.

- Elija una alimentación rica en frutas, verduras y granos integrales.
- Elija proteínas magras, como pollo, pescado, frijoles y legumbres.
- Consuma productos lácteos bajos en grasa, tales como leche al 1% y yogur bajo en grasa.
- Evite el sodio (la sal) y las grasas que se encuentran en los alimentos fritos, los alimentos procesados y los productos horneados.
- Coma menos productos animales que contengan queso, crema o huevos.
- Lea las etiquetas de los alimentos. Aléjese de la "grasa saturada" y cualquier cosa que contenga grasas "hidrogenadas" o "parcialmente hidrogenadas". Éstos productos generalmente están cargados de grasas malsanas.

Pronóstico

Cada persona se recupera de forma diferente. Algunas personas pueden mantener una vida saludable cambiando de dieta, dejando de fumar y tomando medicamentos en la forma exacta como lo indica el médico. Asimismo, es posible que otras personas requieran procedimientos médicos, como angioplastia o cirugía.

Aunque cada persona es diferente, la detección temprana de la cardiopatía coronaria generalmente produce un mejor pronóstico.

Cuándo contactar a un profesional médico

Si tiene cualquier factor de riesgo de cardiopatía coronaria, consulte con el médico para hablar de la prevención y del posible tratamiento.

Consulte con el médico de inmediato, llame al número local de emergencias (como el 911 en los Estados Unidos) o acuda a la sala de urgencias si presenta:

- Angina o dolor torácico
- Dificultad para respirar
- Síntomas de un ataque cardíaco