



Enfermedades del corazón: tratamientos y prevención

¿Cuáles son las enfermedades del corazón? Tenemos una enfermedad que es la que más nos preocupa y es el taponamiento progresivo de las arterias del cuerpo, incluyendo las arterias coronarias. Este taponamiento progresivo, denominado aterosclerosis, es simplemente un taponamiento que no podemos evitar. Podemos hacer que vaya más despacio o más rápido pero no lo podemos evitar.

Desde que nacemos, tenemos la sangre por la que circulan todos los nutrientes, pero también circula la grasa y esta grasa se puede acumular en algunas zonas de nuestro cuerpo. Esta grasa, acumulada en las arterias, puede causar que la luz del vaso se vaya haciendo más pequeña. Esto es el proceso de la aterosclerosis. Vosotros, como sois jóvenes no lo sabréis, pero en las zonas en las que hay mucha cal en el agua, si vais a una casa vieja y sacáis las tuberías, que antes eran de plomo, veréis que las tuberías tienen mucha cal y han quedado tapadas. Esta tubería que se ha taponado es el mismo concepto. Cuando nacemos tenemos unas tuberías limpias y a medida que van pasando los años, estas tuberías se tapan, más poco a poco, más lentamente, más rápidamente... dependiendo de los factores que os explicaré en un momento.

Uno de los taponamientos que más nos preocupa, obviamente, sobre todo a los cardiólogos, es el taponamiento de estas arterias coronarias.

Cuando hay un taponamiento parcial, no total, esa persona dirá: "cuando camino en plano no hay ningún problema, cuando subo una cuesta, unas escaleras o voy cargado, me viene un dolor en el pecho, una sensación de peso que me sube por el cuello y me baja por el brazo" y rápidamente pensamos que aquí hay un taponamiento parcial de la arteria coronaria. Cuando el corazón tiene que ir más rápido porque está haciendo un esfuerzo, no puede pasar la cantidad de sangre necesaria y el corazón se queja, y ese tejido que no recibe los nutrientes que necesita se queja creando esta presión, y eso es lo que denominamos angina de pecho.

Cuando este taponamiento es total, hay una parte del corazón que no recibe nutrientes, que no recibe sangre el corazón se queja con un dolor mucho mayor y eso es lo que denominamos infarto de miocardio, el ataque de corazón: hay una parte del tejido del corazón que muere y esta parte que ha muerto ya no se recupera.

Podemos tener otra enfermedad llamada soplo. Las válvulas que solo permiten que la sangre vaya hacia adelante pueden fallar. Por ejemplo, si las válvulas no se terminan de abrir, cuando pasa la sangre, tiene que hacerlo más rápidamente. Pensad por ejemplo que ponéis el dedo en una manguera: el agua sale más rápidamente, esto es el mismo concepto, y hace ruido. A lo mejor no os habéis fijado nunca, pero si ponéis el dedo en una manguera, el agua sale más rápido y hace ruido y cuando quitáis el dedo, deja de hacer ruido. Este sonido es lo que llamamos soplo. Simplemente no hemos dejado que la válvula se abra del todo y hace ruido. También puede ser que la válvula no se cierre del todo. Para que la sangre no vuelva atrás, la válvula se tiene que cerrar y si esta válvula queda un poco abierta, un poquito de sangre volverá atrás.

¿Qué pasa con estas dos enfermedades? A esto lo llamamos estenosis y a esto lo llamamos regurgitación o insuficiencia. ¿Qué pasa? En este caso, el corazón tiene que hacer mucha más fuerza para que la sangre pase, porque la válvula es más pequeña, por lo tanto tiene que hacer más fuerza y sufre, y en este caso, hay un poco de sangre que vuelve atrás, que juntamente con la sangre que viene normalmente por delante, hace que se vaya acumulando más sangre dentro del corazón, que a su vez hará que este corazón crezca. Son dos enfermedades que hacen que el corazón sufra, una porque el corazón se tiene que hacer más grueso y tiene que hacer más presión y la otra porque el corazón se hace más grande.



Así que tanto una enfermedad valvular como la otra causan sufrimiento al corazón. El resultado final del infarto y de estas enfermedades valvulares es que el corazón sufre. O una parte del corazón ha muerto, con el infarto, o simplemente el corazón se ha hecho más grande y empieza a fallar, y cuando falla, esta persona tendrá mala circulación de la sangre y los líquidos, la presión aumentará en todo el cuerpo y la sangre, o el agua en este caso, se acumulará en los tobillos y los tendrá inflados, y también se le acumulará en los pulmones y tendrá lo que llaman "agua en los pulmones". Habitualmente, esta persona no se puede estirar para dormir, porque cuando se estira para dormir, a causa de la gravedad, hay más presión, más agua en los pulmones y la persona se ahoga. Son personas que acostumbran a dormir con 2 o 3 cojines o duermen en un sofá, y por lo tanto, son personas cansadas que cuando caminan un poco, resoplan mucho y tienen lo que llamamos insuficiencia cardíaca.

He puesto las latas de cerveza aquí, bueno, el dibujante ha puesto aquí las latas de cerveza, porque una de las causas más importantes de enfermedad cardíaca, de insuficiencia cardíaca, de corazón cansado es el alcohol. La persona que bebe seis o siete cervezas cada día durante 10, 15 o 20 años, llegará a los 45 o 40 años con una insuficiencia cardíaca. 40 años quedan muy lejos, parece que 10, 15 y 20 años están muy lejos, pero en realidad está muy cerca. Esta gente que bebe cotidianamente, hablamos de seis o siete cervezas al día, esta gente acaba teniendo una enfermedad del corazón cuando llegan a los 40 o 45 años, y a partir de ese momento tienen que dejar de trabajar, ya empiezan a ser enfermos crónicos con unos problemas muy graves.

Solo os doy cuatro pinceladas de dos o tres tratamientos para que veáis cómo ha evolucionado el mundo de la cardiología.

Ahora podemos, para tratar el taponamiento, pasar un cable, como aquí, y alrededor del cable poner un globo e inflarlo justo donde está el tapón. Como es grasa y la grasa tiene mucho aire y es muy blanda, cuando inflamos el globo, aplastamos la grasa contra la pared del vaso y así lo volvemos a abrir.

Además ahora podemos poner un muelle, un stent, una especie de muelle que cuando lo abres, no se vuelve a contraer, se queda quieto, simplemente es un muelle, una malla que permite que el vaso se mantenga abierto. Esto es lo que denominamos stent. Esto es lo que denominamos angioplastia.

Antes de tener la angioplastia solo teníamos una opción, y esta es la opción que tenemos ahora cuando hay muchos tapones y no podemos utilizar tantas mallas o los tapones están en lugares complicados. Y esto es hacer un bypass. Simplemente se trata de coger una vena de la pierna y conectarla desde la arteria aorta hasta pasar el tapón. El tapón está aquí y conectamos hasta que lo sobrepasamos. Imaginad que tenemos un accidente de tráfico y está todo cerrado así que tomamos una vía diferente, es exactamente eso. También podemos coger una arteria mamaria para hacerlo. Simplemente cogemos una arteria que ya está conectada y la conectamos para pasarla por el tapón. Esto es lo que llamamos bypass coronario y lo podemos hacer una, dos, tres, cuatro o cinco veces con una persona que tiene tapones. Funciona muy bien, hace muchos años que se hace y es una de las cosas que teníamos para las personas que hacían este tipo de tapones en las vías coronarias.

En mi opinión, como tratamiento muy espectacular, podemos sustituir todo el sistema eléctrico del corazón con una máquina. Cuando el sistema eléctrico ha envejecido, o tenemos una persona que, de nacimiento, tiene un problema eléctrico en el corazón, le podemos poner una máquina bajo el pecho, justo aquí, bajo la zona pectoral. Se trata de esta maquinita, del tamaño de una moneda de 2 euros, no mucho más grande, y con unos cables vamos hasta el corazón y lo conectamos. Esto es lo que llamamos un marcapasos. Lo que hace este marcapasos es, simplemente, sustituir el sistema eléctrico. Va estimulando el corazón para que se contraiga. Es una herramienta muy sofisticada que nos permite hacer vida normal. Cuando llega la noche y la persona está quieta, el marcapasos va un poco más despacio y durante el día, cuando hace



ejercicio, va más deprisa. Si hace ejercicio durante la noche porque trabaja de noche, el marcapasos irá más rápido por la noche. Es decir, detecta la actividad física de la persona y permite que la persona se adapte y pueda hacer vida normal, deporte y de todo.

Ahora hay unas máquinas nuevas, ya hace unos años que las tenemos, que son un poco más grandes y pueden dar una descarga eléctrica. Recordad la tercera diapositiva que os he enseñado, la de salpicar, la de la fibrilación ventricular, la de la arritmia, de la muerte súbita cardíaca. Pues a las personas que han sufrido una de estas arritmias, les implantamos un desfibrilador, que además de hacer la función de marcapasos, cuando se produce una arritmia de estas, da una descarga y hace el reset que os decía al principio. Y esto es lo que denominamos un desfibrilador implantado. No sé si visteis en la Marató el anuncio de ese chico que juega al fútbol, Van Loo, un chico belga que está jugando a fútbol y de golpe pierde el conocimiento. Sufre una muerte súbita cardíaca pero tiene la suerte de llevar un desfibrilador implantado y se ve cómo las piernas le hacen "clac" y es el momento en el que el desfibrilador le da la descarga eléctrica y se sienta y en ese momento quería seguir jugando a fútbol. Ya se encontraba bien. No lo dejaron jugar y se lo llevan en camilla pero él no, él se obstinaba diciendo que ya se encontraba bien y que quería seguir jugando a fútbol. Esta es la realidad de la arritmia cardíaca, la persona, una vez ha hecho el reset, vuelve a estar bien. Eso sí, tenemos que hacerlo rápidamente porque a medida que van pasando los minutos, no hablo de horas, minutos, esa persona puede terminar haciendo una muerte súbita de verdad.

Si tenemos que hablar de prevención, y esto es muy importante para los que os dedicáis a la dietética, obviamente, cuando hablamos de prevención, hay unos factores que debemos mejorar. Y uno es la presión. Si yo cojo una manguera abierta y la piso, veréis que la manguera se infla un poco, sufre. Pues este sufrimiento de la manguera hace que por dentro se agriete un poco. Esto es aumentar la presión. Si aumentamos la presión en el vaso, por dentro queda un poco más agrietado, un poco más rugoso, no es tan liso, y cuando la sangre pasa por allí, como la pared no es tan lisa, a la sangre y a la grasa les cuesta más pasar y se pueden acumular en estas zonas más rugosas. Por lo tanto, cuanto más alta tengamos la presión, más sufre el vaso, más se lesionará por dentro y se acumulará más grasa. Controlar la presión es uno de los factores clave de la enfermedad coronaria.

Otro factor que sirve para prevenir que se acumule demasiada grasa es, obviamente, la dieta. La dieta, y aquí sí que podemos discutir tanto como queráis porque los médicos, por desgracia, sabemos poco de nutrición, nos enseñan poco, siempre nos enseñan que hay que comer de todo y hay que comer fruta y verdura, pero es mucho más complejo que todo eso, y por eso están los especialistas en dietética que se dedican a ello, pero nosotros recomendamos que sea una dieta variada. Una dieta variada significa que, si tienes una enfermedad cardíaca, bajes un poco la sal para bajar la presión, pero que comas de todo. Evita comer con demasiada sal, las comidas con demasiada grasa y evita la bollería industrial, sí, tanto como puedas. No es fácil, ya os enseñaré algún ejemplo.

El estrés no está claramente asociado a la enfermedad cardíaca pero sí que se sabe que las personas estresadas fuman más, comen peor, hacen menos actividad física y se cuidan menos. Como se cuidan menos tienen mayor riesgo de enfermedad cardiovascular. Con el tabaco no hay ninguna concesión. El tabaco es una actividad mala para todo que además es acumulativa. No se trata de "solo me fumo uno cada día" o "solo me fumo 10 cada día", o "ahora lo dejo y lo dejo solo medio año"... Es una actividad acumulativa, es un proceso acumulativo que hace que la persona envejezca más rápidamente. Si envejece más rápidamente, los vasos, las tuberías, envejecen más rápidamente. Como médicos consideramos que el tabaco es un proceso que se tiene que detener cuanto antes. El tabaquismo se tiene que detener cuanto antes. Esto lo veremos ahora con el efecto que han tenido las nuevas leyes contra el tabaco. Vemos que la gente joven fuma menos, y dentro de 30 o 40 años veremos el beneficio. Cuesta mucho pensar en 3 o 40 años, sobre todo cuando sois jóvenes, pero es que en lo que pensamos nosotros, no pensamos a un año vista. Los políticos piensan a cuatro años vista, los médicos que nos



dedicamos a la prevención no pensamos en nuestra vida, pensamos en la vida de los otros, en la vida de los hijos, por decirlo de alguna manera, pensamos a 40 o 50 años vista.

Cuando hablamos de enfermedad cardiovascular o de los vasos hablamos siempre de diferentes factores: presión alta, tabaquismo, obesidad, colesterol, falta de actividad física o una dieta desequilibrada.

Fijaos en que si os tuvierais que llevar solo un consejo de aquí, yo os diría que si solo vais a hacer una cosa, haced actividad física. Porque la actividad física programada y consciente, no "voy a La Maquinista a pasear", esto no es actividad física, yo hablo de dedicar media hora cada día. La actividad física mejora el colesterol, la presión arterial, la gente que hace actividad física fuma menos, porque se encuentra mejor y fuma menos, la gente que hace actividad física pierde peso, la gente que hace actividad física, como se cuida y es consciente de ello, come mejor... Si me tenéis que hacer caso solo en una cosa: actividad física. Media hora o tres cuartos de hora cada día. Dedicad media hora o tres cuartos cada día a vosotros mismos, a hacer actividad física.

Fijaos en que hay un factor del que no hemos hablado y es la genética. Sabemos que si tu hermano o tu padre tiene una enfermedad coronaria y el abuelo o el tío tenían una enfermedad coronaria, seguramente tenéis un factor familiar que os predispone: aterosclerosis. Es muy probable que haya un factor genético que predisponga pero no podemos hacer nada. Por lo tanto, cuando haya un factor genético que predisponga a una enfermedad coronaria, todavía tenemos que ser más contundentes con estos factores que podemos cambiar.