



## 29 de septiembre Día Mundial del Corazón

### Consejos para retomar la actividad física y conectarse con la salud cardiovascular

*A medida que el cronograma de vacunación contra el COVID19 se va ampliando, desde la Federación Argentina de Cardiología brindan consejos y recomendaciones para retomar la actividad física y contribuir con la salud cardiovascular.*

Septiembre de 2021. En el **Día Mundial del Corazón**, la Federación Argentina de Cardiología (FAC) desarrolló una serie de consejos y recomendaciones para que, con el protocolo sanitario correspondiente, se pueda retomar la actividad física sin riesgos y así mejorar la salud cardiovascular. **El objetivo es volver a conectarse con lo que hace bien, conectarse con los afectos, conectarse con el deporte, conectarse con el médico, conectarse con el corazón.**

Desde la **FAC**, explican que “la pandemia por COVID planteó una situación compleja en lo que a salud se refiere. Por un lado, la gente aún no está realizando los chequeos de su salud cardiovascular de forma regular. Al mismo tiempo debemos comprender que para un retorno a la actividad física es recomendable consultar con un profesional para llevar adelante programas de ejercitación adaptados a las posibilidades de cada tipo de paciente”.

#### Estadísticas

Entre 2000 y 2010, se redujo un 22% la mortalidad cardiovascular en Argentina gracias a la implementación de programas de prevención, diagnóstico con avanzadas técnicas de imagen cardíaca y un óptimo y renovado intervencionismo cardiovascular.

Estos avances se vieron afectados por la pandemia de COVID. Según el estudio multicéntrico argentino “Daño colateral de la pandemia por COVID-19 en centros privados de salud en Argentina”, del cual participaron 31 centros de salud, **las consultas debido a emergencias cardiovasculares disminuyeron un 75%** y las hospitalizaciones un 48%; los ingresos por dolor de origen coronario un 62% y por accidente cerebrovascular en un 46%, los procedimientos invasivos también disminuyeron: 59% las angioplastias coronarias (colocación de stent), y 58% las cirugías cardíacas.

Ante esta situación, el **Dr. Perna, Presidente de la FAC**, sostiene que “los servicios de emergencia de los centros de salud están preparados para atender pacientes con la protección necesaria en esta situación. No dejemos de realizar la consulta pensando en que nos vamos a contagiar COVID en el centro de salud. El paciente va a recibir la atención con todos los cuidados necesarios”.

Si bien el **Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO)** fue la estrategia que se estableció para frenar la propagación del coronavirus, esto trajo aparejadas situaciones no deseadas que impactan en la salud de los individuos. Una de ellas es el daño psicológico, es decir el **miedo a salir** al exterior para **acudir a su centro de salud y realizar la consulta**. La otra causa fue el **aumento del sedentarismo**, que provoca no solamente aumento de peso, sino también deterioro muscular y aumento en los niveles de glucosa, colesterol, entre otros.

Ante esta realidad desde la Federación Argentina de Cardiología se impulsa la modificación de esta inercia heredada por la pandemia, sugiriendo la vacunación y el ejercicio físico como nuevos escudos



contra el coronavirus. “El músculo es el órgano más grande del cuerpo y es el encargado de generar sustancias saludables para nuestro organismo. Entonces si estuviste durante 30 minutos frente a la pantalla, cortá con una pausa activa de 5 minutos de actividad física. En el día y sin darte cuenta vas a poder sumar una hora diaria de ejercicio, igualmente útil para la salud, protegiendo tu salud cardiovascular, ya que Invertir en músculo, es generar hábitos saludables para toda la vida”, remarca el **Dr. Alejandro Amarilla, miembro de la FAC y especializado en cardiología deportiva.**

### **Tipos de pacientes**

Para poder retomar la actividad física, desde la FAC realizan diferentes recomendaciones de acuerdo a dos grandes grupos de pacientes: **aquellos que no tuvieron COVID y los que sí cursaron la enfermedad.** “Hay que tener en cuenta que justamente una de las afecciones que provoca el COVID es el compromiso cardíaco y eso se conoce como miocarditis que es una inflamación del músculo cardíaco. La miocarditis puede ser una cosa muy tenue, apenas detectable en algunos estudios o puede ser un compromiso más importante, puede provocar arritmias”, recuerda **Perna.**

Así, aquellos pacientes con antecedentes cardiovasculares, que no fueron afectados por el coronavirus, pero sí debieron disminuir o dejaron la actividad física, tienen que tener una evaluación mínima, un control con el médico, **electrocardiograma, radiografía de tórax y laboratorio general.** En algunos casos, incluyendo personas que desarrollan una actividad física intensa, es recomendable considerar la realización de una **prueba de esfuerzo** para valorar su respuesta durante la actividad.

En cuanto a los pacientes que sí tuvieron COVID, se los debe dividir en dos segmentos: los que **cursaron la enfermedad de forma leve** y aquellos que **precisaron de internación** por tener enfermedades preexistentes que complicaron su cuadro de salud.

Los que tuvieron COVID leve, suelen presentar fatiga o cansancio para desarrollar alguna actividad. En estos casos, además de los estudios convencionales antes mencionados, se debe considerar la necesidad de una **ecografía cardíaca** para ver cómo está la función del corazón, si hay algún indicio de que pasó algo en el músculo cardíaco.

Finalmente, los pacientes que cursaron el COVID y precisaron hospitalización, requieren estudios y cuidados preventivos especiales. “Las enfermedades cardiovasculares aumentan las posibilidades de tener algunas formas más graves de COVID en estos pacientes que son los de mayor riesgo y son en los que hay más probabilidades de secuelas”, dice **Perna.**

Se recomiendan estudios básicos y **optimizar el tratamiento de la diabetes e hipertensión arterial.** Con mayor énfasis en aquellos pacientes cuya evolución del COVID se dio de forma remota y no han todavía consultado con su médico.

Desde la FAC recalcan que cada cuerpo responde de manera diferente y lo importante es generar un plan de retorno a la actividad física. La palabra de los especialistas brindará mayor éxito en los pasos a seguir para conectarse con el corazón y la salud cardiovascular.



Para contagiar a otros y que cada vez más personas se conecten con su corazón, desde la FAC proponen utilizar los hashtags **#DiaMundialDelCorazón** y **#UsaelCorazónparaConectarte** en redes sociales y así compartir historias y sumarse a la pasión por cuidar.

Más información en: [www.fac.org.ar](http://www.fac.org.ar)

Facebook: FAC.Cardio

Twitter: ComunidadFAC

Instagram: fac\_cardio

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología

#### **Contacto de prensa:**

Susan Lonetti ([susan.lonetti@gmail.com](mailto:susan.lonetti@gmail.com)) 54911-6852-5477

Javier Blanco Toledo ([javierbt@outlook.com](mailto:javierbt@outlook.com)) 54911-5693-2536

#### **Acerca de la Federación Argentina de Cardiología**

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Eduardo Perna** de Corrientes y lo acompaña una Mesa Directiva de la región del NEA. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini y Luis Cicco**, son los encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico, siendo un aporte de la Institución como Sociedad Médica, la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales.