



Dirección de Salud Pública
Subdirección de Prevención y Control de Enfermedades
Departamento de Control de Enfermedades No Transmisibles
Programa de Atención a la Salud del Adulto y Adulto Mayor

Semana Nacional del Corazón Saludable

Del 23 de septiembre al 29 de septiembre de 2013

"Conoce tus números. Vigila tu presión arterial. Cuida tu



**Toma el camino hacia un
corazón *saludable***

La Semana Nacional del Corazón Saludable enmarca al Día Mundial del Corazón, que tiene lugar el 29 de septiembre de cada año.

El Día Mundial del Corazón fue creado en el año 2000 para concientizar a las personas de que las enfermedades del corazón y los accidentes vasculares cerebrales son la causa más importante de muertes, ocasionando 17.3 millones cada año y este número va en ascenso.

Semana Nacional del Corazón Saludable 2013

Las enfermedades cardiovasculares son las principales causas de muerte en el continente americano, además de ser una causa común de discapacidad, muerte prematura y altos costos para su prevención y control, ello representa un verdadero reto para la salud pública de nuestro país.

El tabaquismo, el consumo excesivo de bebidas alcohólicas y de sodio, además de otros determinantes como la susceptibilidad genética, el estrés psicosocial, los hábitos de alimentación inadecuados y la falta de actividad física, inciden en conjunto en la distribución, frecuencia y magnitud de estas enfermedades.

Durante los próximos 10 años se estima que ocurrirán 20.7 millones de defunciones por enfermedades cardiovasculares en América. En el mundo, cada 4 segundos ocurre un evento coronario y cada 5 segundos un evento vascular cerebral. Entre el 1.5 y el 5% de todas las personas con hipertensión, mueren cada año por causas relacionadas con esta enfermedad.

La hipertensión arterial es un factor de riesgo cardiovascular frecuente en el mundo, asociado al incremento de sobrepeso y obesidad.



Semana Nacional del Corazón Saludable 2013

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT), la prevalencia actual de HTA en México es de 31.5%, es más alta en adultos con obesidad (42.3%) que en adultos con Índice de Masa Corporal (IMC) normal (18.5%), y en adultos con diabetes (65.6%), que sin esta enfermedad (27.6%). Además, durante la ENSANUT 2012 se pudo observar que del 100% de adultos hipertensos 47.3% desconocía que padecía HTA, de ahí la importancia de realizar oportunamente la detección; paso indispensable para lograr un control temprano a través de medidas de estilo de vida y tratamiento en la población.



Concept and design by SAENTYS. Illustrations by Julien de Preux © World Heart Federation

Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares más comunes son:

Enfermedad hipertensiva del corazón: La tensión arterial alta de origen desconocido (hipertensión primaria) o causada (hipertensión secundaria) por ciertas enfermedades específicas o infecciones, tales como tumor de las glándulas adrenales, daño o enfermedad de los riñones o de su vasos sanguíneos. La tensión arterial alta puede sobrecargar el corazón y los vasos sanguíneos causando enfermedad.

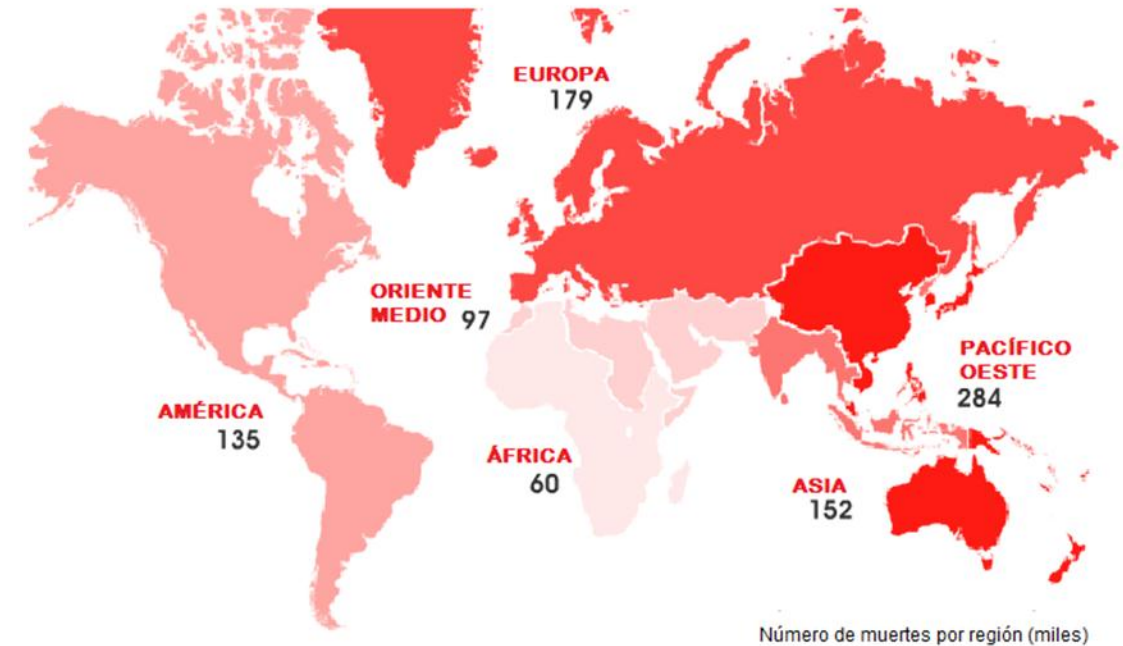
Enfermedad cerebrovascular: Enfermedad que corresponde a los vasos sanguíneos del cerebro. Un accidente vascular cerebral es el resultado de un riego sanguíneo bloqueado hacia alguna parte del cerebro.

Enfermedad isquémica del corazón: Se trata del dolor de corazón causado por el estrechamiento de las arterias coronarias y por lo tanto un riego sanguíneo disminuido hacia el corazón.

Enfermedad inflamatoria del corazón: Se refiere a la inflamación del músculo cardíaco (miocarditis), la membrana que rodea el corazón (pericardio) o la capa interior del corazón (endocardio). La inflamación puede ser causada por agentes tóxicos o infecciosos conocidos o por un origen extraño.

Panorama mundial de las enfermedades cardiovasculares

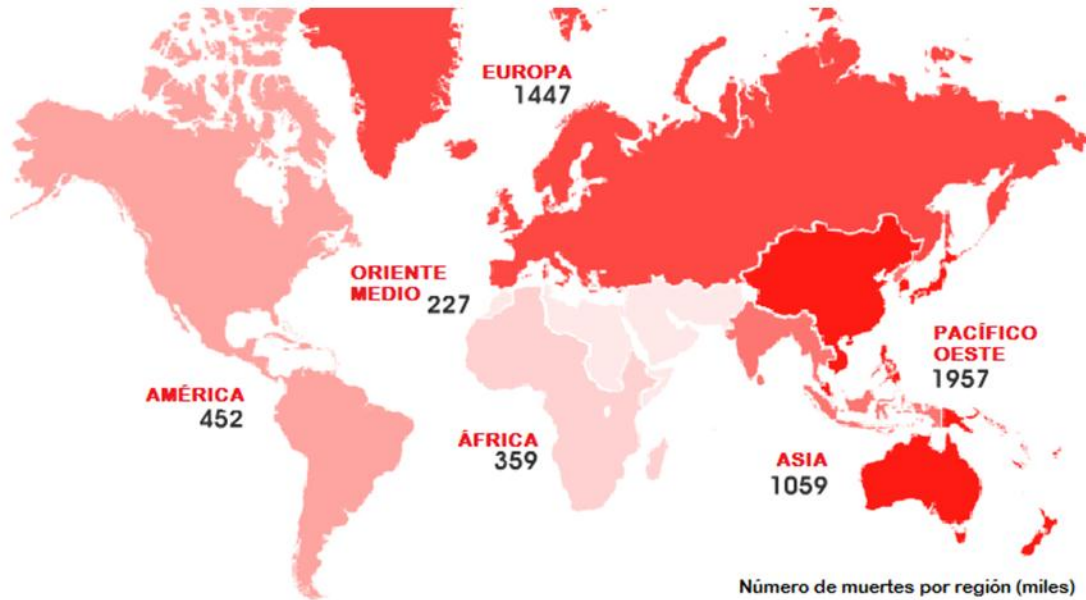
El número anual de muertes por enfermedad hipertensiva del corazón en el mundo se muestra en el mapa siguiente:



En América mueren anualmente 135 mil personas por enfermedad hipertensiva del corazón, es una región con mortalidad media por esta causa a nivel mundial. Además, la hipertensión es el factor de riesgo más importante para desarrollar accidente vascular cerebral.

Panorama mundial de las enfermedades cardiovasculares

El número anual de muertes por accidente vascular cerebral en el mundo se muestra en el mapa siguiente:

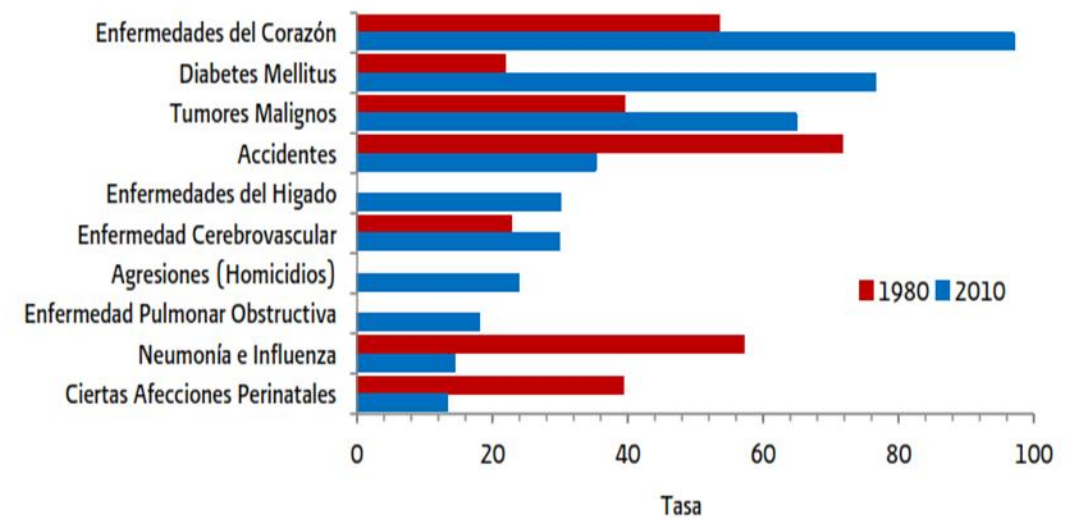


En América mueren anualmente 452 mil personas por accidente vascular cerebral, es una región con mortalidad media por esta causa a nivel mundial. Cada año, en todo el mundo, 15 millones de personas sufren un accidente vascular cerebral, de ellos mueren alrededor de 6 millones y 5 millones más tienen secuelas incapacitantes. Esta es la segunda causa más frecuente de discapacidad en el mundo. También es la segunda causa de muerte en los adultos mayores y la quinta en personas de 15 a 59 años.

Panorama nacional de las enfermedades cardiovasculares

En 2010, la principal causa de mortalidad general en nuestro país fue enfermedades del corazón, con 105,144 defunciones, lo que corresponde a 97.0 defunciones por cada 100 mil habitantes. La enfermedad cerebrovascular se ubicó en el sexto lugar, con 32,306 defunciones y una tasa de 29.8 por cada 100 mil habitantes.

Principales causas de Mortalidad General 1980-2010



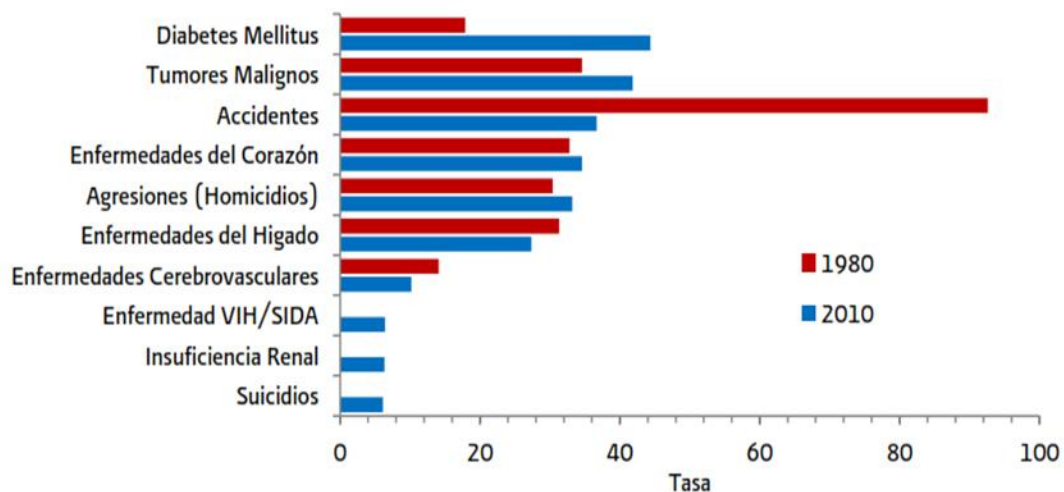
*Tasa por 100 000 habitantes.

FUENTE: - Dirección General de Información en Salud (DGIS). Base de datos defunciones 1979-2010. Sistema Nacional de Información en Salud (SINAIS). Secretaría de Salud.

Panorama nacional de las enfermedades cardiovasculares

En el segmento de población en edad productiva, las enfermedades del corazón fueron la cuarta causa de mortalidad en 2010 con 24,740 defunciones (34.6 por cada 100mil habitantes) y las cerebrovasculares la séptima causa con 7,280 muertes (10.2 por 100mil habitantes).

Principales causas de Mortalidad en edad Productiva 1980-2010



*Tasa por 100 000 habitantes. FUENTE: - Dirección General de Información en Salud (DGIS). Base de datos defunciones 1979- 2010. Sistema Nacional de Información en Salud (SINAIS). Secretaría de Salud.

Finalmente, en la población de adultos mayores, las enfermedades del corazón se ubicaron en el primer lugar de mortalidad en 2010, con 79,406 muertes (1,238.2 por 100 mil habitantes) y las cerebrovasculares en cuarto lugar con 24,704 (385.2 por 100 mil habitantes).

Panorama estatal de las enfermedades cardiovasculares

La prevalencia de hipertensión arterial en el estado de Veracruz, por diagnóstico previo por hallazgo de la encuesta, reportada en la ENSANUT 2006, es de 46%. Las prevalencias por entidad federativa no han sido reportadas.

Dentro de las principales causas de mortalidad general en el estado, en 2010, se reportan en primer lugar las enfermedades del corazón, que produjeron 8,088 defunciones (110.9 por 100 mil habitantes). Asimismo, estos eventos representan 54,342 años de vida potencialmente perdidos respecto a la esperanza de vida al nacer (76 años), ya que la edad promedio de muerte por esta causa es 74.5 años. Por su parte, las enfermedades cerebrovasculares ocuparon el quinto lugar el mismo año, ocasionando 2,844 muertes (39.0 por 100 mil habitantes). Estos eventos produjeron 17,911 años de vida potencialmente perdidos respecto a la esperanza de vida al nacer, con una edad promedio de fallecimiento de 74.6 años.

En relación a la morbilidad en el estado, la hipertensión arterial se encuentra posicionada en el lugar 11 con 26,636 casos en el 2010, cabe resaltar que es la primera enfermedad de tipo crónico que figura en la lista de causas principales de enfermedad, ya que las causas del 1 al 10 corresponden a enfermedades infecciosas.

Día mundial del corazón 2013

Este año, el tema del día mundial del corazón se centra en un abordaje, a lo largo de la línea de vida, sobre la prevención y control de la enfermedad cardiovascular con un enfoque particular en mujeres y niños, porque niños sanos se convierten en adultos sanos y éstos a su vez hacen saludables a sus familias y comunidades.

Un corazón saludable es vital para llevar una buena vida, para todas las personas, independientemente del género o la edad. Las dietas poco saludables, la inactividad física el hábito de fumar son las principales causas que conducen a la enfermedad cardiovascular. Estos estilos de vida poco saludables comienzan en la infancia y adolescencia, por ello la prevención de la salud cardiovascular debe iniciarse en estas etapas.

Con relación a las mujeres, la enfermedad cardiaca en la primer a causa mundial de defunciones en las mujeres, causando 1 de cada 3. Es de vital importancia que las mujeres conozcan los hechos reales sobre los riesgos de la enfermedad cardiovascular y tomen acciones para proteger su salud y la de sus familias.



Prevención de las enfermedades cardiovasculares

La mayoría de las enfermedades del corazón y los accidentes vasculares cerebrales pueden prevenirse haciendo cambios saludables en el estilo de vida: comer de manera saludable, ser activo y dejar de fumar.

La actividad física no sólo es el ejercicio, también incluye:

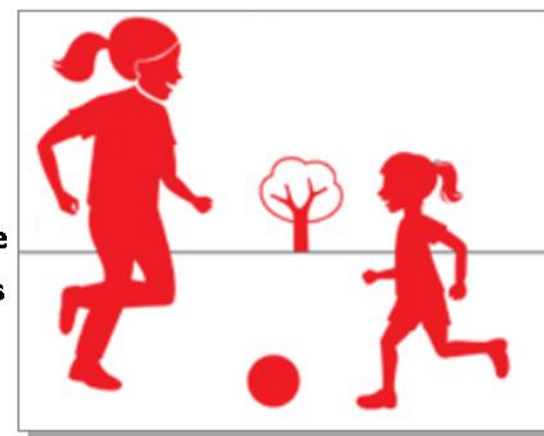


Usar las
escaleras

Hacer las
labores del
hogar



Jugar al aire
libre con los
niños



Prevención de las enfermedades cardiovasculares

La actividad física no sólo es el ejercicio, también incluye:



**Si tomas
transporte
público baja
una cuadra
antes y
camina un
poco**



Ve al trabajo o a la escuela en bicicleta

El sobrepeso y la obesidad en adultos y en niños son un factor de riesgo para desarrollar hipertensión y accidentes vasculares cerebrales. En el mundo, uno de cada 10 escolares tienen sobrepeso. En México, alrededor de 2.5 de cada 10 escolares lo presentan. Realizar actividad física es muy importante para prevenir estas enfermedades.

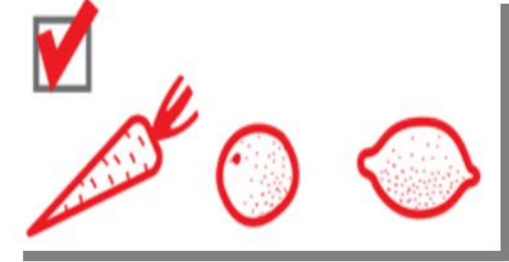


Prevención de las enfermedades cardiovasculares

Además, consume una dieta saludable para el corazón:

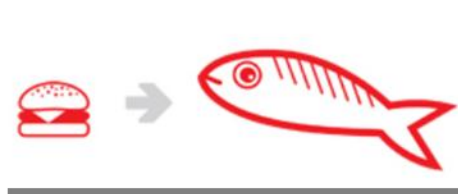


Las dietas altas en grasas saturadas y trans, en azúcar y en sal, aumentan el riesgo de enfermedad del corazón y de accidentes cerebrovasculares



Una dieta balanceada, rica en verduras y frutas ayuda a prevenir estas enfermedades

Otros consejos útiles son :



Reducir las porciones de los alimentos poco saludables y aumentar las porciones de los alimentos más sanos.



Intercambia alimentos
Si te gustan mucho los alimentos dulces, prueba una fruta en lugar de chocolate

Prevención de las enfermedades cardiovasculares

Evitar el tabaco



600,000 no fumadores (fumadores pasivos), incluyendo niños, mujeres cada año debido a la exposición al humo del cigarro de segunda mano. La mitad de los niños alrededor del mundo respiran constantemente aire contaminado con humo de tabaco. Fumar causa el 10% de las enfermedades cardiovasculares.

Después de dejar de fumar durante 15 años, el riesgo de un ataque al corazón desciende al mismo nivel que tendría una persona que nunca ha fumado.

Tu médico, y la gente cercana a ti pueden ayudarte a dejar de fumar.



Acciones a realizar durante la Semana Nacional del Corazón Saludable 2013

- Intensificación de las actividades de promoción a la salud.
- Pláticas de orientación sobre enfermedades cardiovasculares a la población.
- Detecciones de hipertensión y riesgo cardiovascular en personas de 20 años y más.
- Acciones para la prevención del sobrepeso y la obesidad, como activación física y promoción de alimentación saludable.

Fuentes:

- Federación mundial del corazón, sitio web. Disponible en: <http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/awareness/world-heart-day/>
- Lineamientos de la Semana Nacional del Corazón Saludable 2013. CENAPRECE. Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano.
- Secretaría de Salud; Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud; Dirección General de Epidemiología. Panorama epidemiológico y estadístico de la mortalidad en México 2010. México, 2012.



DIRECTORIO

DR. JAVIER DUARTE DE OCHOA

Gobernador del Estado de Veracruz

LIC. JUAN ANTONIO NEMI DIB

Secretario de Salud y Director General de Servicios de Salud de Veracruz

DR. ARTURO NAVARRETE ESCOBAR

Subsecretario de Salud de Veracruz

DRA. IRASEMA A. GUERRERO LAGUNES

Directora de Salud Pública

DR. ALEJANDRO ESCOBAR MESA

Subdirector de Prevención y Control de Enfermedades

DR. CARLOS ANTONIO CORTINA ORTEGA

Jefe del Departamento de Control de Enfermedades No Transmisibles

M. EN C. KRYSTAL DENNICÉ GONZÁLEZ FAJARDO

Coordinadora Estatal del Programa del Adulto y Adulto Mayor