

PREVENCIÓN

El manejo del estrés, clave para el corazón de la mujer

Los especialistas aseguran que la salud cardiovascular femenina está subestimada, y por eso muchas no controlan sus factores de riesgo.



Enfermedades cardiovasculares. Ocasionan una de cada tres muertes en mujeres.

■ A diferencia del colesterol o la hipertensión arterial, el estrés es un factor de riesgo cardiovascular difícil de cuantificar, pero presente en la mayoría de las profesiones actuales. Particularmente, la mujer puede verse expuesta a exigencias constantes en su lugar de trabajo, con el agravante de que al retornar al hogar, pese a los avances, aún se encuentra con responsabilidades que no le dan respiro.

Sobre éste y otros temas reflexionó Mildren del Sueldo, cardióloga y Presidente honoraria del Comité de Enfermedad Cardiovascular en la Mujer de la Federación Argentina de Cardiología, quien brindó días atrás una charla denominada 'Corazón y mujer, una relación conflictiva' para la Escuela de Oficiales de Policía de Córdoba.

Cada profesión demanda diferentes habilidades y preparaciones, así como también supone distintos riesgos. Algunas, como el caso de las mujeres policías, requieren determinada destreza física y entrenamientos. Otras, como las que incluyen tareas en una oficina, pueden representar una rutina sedentaria con muchas horas frente a un escritorio. Ambas quizás generen niveles elevados de estrés, por más diversos que sean los estímulos que los desencadenan.

Al respecto, Mildren del Sueldo remarco la necesidad de identificar a qué tipo de situaciones una se enfrenta día a día, cómo éstas impactan en el riesgo cardiovascular y qué medidas hay que tomar para aprender a manejarlas y así contri-

buir a prevenir cualquier episodio.

"Hoy sabemos que la mujer trabaja tanto como el hombre, fuma tanto como el hombre y presenta niveles de sobrepeso y obesidad similares. Sin embargo, muchas no van al cardiólogo y no realizan chequeos", puntualizó.

Durante el evento, la especialista destacó que "no nos cuidamos de aquello que no vemos como una amenaza, aunque las enfermedades cardiovasculares ocasionan 1 de cada 3 muertes en mujeres". Y agregó: "Entre el 70 y el 80% ignora el riesgo que representan, por eso no tenemos incorporado el hábito

de los chequeos cardiovasculares, que deberían ser tan sistemáticos como los ginecológicos".

"Es fascinante el terreno que ha ido ganando la mujer en el mundo laboral, con presencia en todas las profesiones. Sin embargo, este avance debe ir acompañado de una educación sobre el cuidado del corazón, porque si no trabajamos sobre el control de los factores de riesgo, la mujer está muy expuesta a episodios cardiovasculares, fundamentalmente a partir de la menopausia, porque pierde la protección hormonal que tenía", agregó la médica. ■

FACTORES DE RIESGO

■ Entre los principales factores de riesgo cardiovascular, se encuentran la hipertensión arterial, colesterol elevado, diabetes, exceso de peso, sedentarismo, tabaquismo y estrés.

A priori, son saludables el running, pilates, boxeo, Crossfit, etc. "Siempre es bueno moverse, liberar tensiones y ejercitar el organismo. Eso sí, para dar el primer paso, es indispensable saber cómo está el cuerpo y para eso, la recomendación es consultar con el médico clínico o cardiólogo,

realizarse todos los chequeos correspondientes e intercambiar ideas sobre la actividad física más recomendada para su estado general de salud", subrayó la especialista.

Entre los consejos para prevenir las enfermedades cardiovasculares, se recomienda llevar una dieta equilibrada, realizar actividad física, lograr un descanso reparador, no fumar, visitar al especialista, realizarse controles y evitar las situaciones de estrés.



Enfermedades raras: ¿qué es la Mielofibrosis y cómo puede detectarse?

Se trata de una neoplasia hematológica poco frecuente que se presenta en general a partir de los 50 años.

■ La mielofibrosis es una enfermedad poco frecuente de la médula ósea, caracterizada en etapas iniciales por la producción descontrolada de elementos de la sangre, luego, el tejido fibroso reemplaza a las células madres productoras de las células de la sangre (glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas) impidiendo su correcto funcionamiento y así pudiendo producir anemia, predisposición a infecciones y sangrados.

Como consecuencia, los pacientes afectados, en general personas mayores de 50 años, presentan fiebre, pérdida de peso significativo, sudoración nocturna, anemia, síntomas de inflamación generalizada como cansancio extremo y, sobre todo, un agrandamiento considerable del bazo.

Este aumento del tamaño del bazo se produce por el desplazamiento de células madre de la médula ósea a la sangre, desde donde colonizan órganos a distancia, fundamentalmente, el bazo y el hígado. Generalmente inicia en forma asintomática por lo que muchas veces se diagnostica luego de que la persona presenta valores anormales de laboratorio en un chequeo habitual de salud.

"Esta enfermedad hace que la médula ósea no pueda fabricar los elementos de la sangre, entonces el bazo toma el control de la producción de estas células y por eso se agranda considerablemente hasta provocar un abdomen visiblemente prominente. Esto en ocasiones hace que los pacientes no puedan atarse los cordones o verse los pies. Los pacientes presentan anemia, por la falta de suficientes glóbulos rojos, hemorragias por descenso de recuento de plaquetas o infecciones, por la carencia de glóbulos blancos", explicó Ana Inés Varela, médica hematóloga del Hospital Ramos Mejía.

Según detalló Varela, los pacientes llegan al hematólogo derivados por el médico clínico, quien observa algún indicador alterado en un análisis, tal vez de rutina.

"Esto nos lleva a evaluar y realizar estudios de la médula ósea. El diagnóstico es clínico y se confirma mediante estudios genéticos y una punción de la médula".

SIN DATOS LOCALES

Actualmente, no se conoce fehacientemente la incidencia ni la prevalencia de la mielofibrosis en la Argentina. En general, los datos de otros países muestran que la enfermedad afecta a no más de 1 de cada 100 mil individuos. "Como no tenemos datos locales, estamos generando nuevos registros desde la Sociedad Argentina de Hematología para conocer el impacto de esta enfermedad en nuestro país", refirió Varela.

La hematóloga también hizo hincapié en la importancia del diagnóstico adecuado, en que se reconozca y piense en esta enfermedad. "A veces, puede pasar que el paciente tenga una trombosis en los vasos abdominales o problemas de hipertensión portal y hemorragias digestivas como forma de presentación y lo que no se sabe es que en realidad tiene mielofibrosis", aseguró la Dra. Varela.

Esta es una enfermedad de curso lento, se puede tener un paciente diagnosticado en etapa prefróbica sin síntomas y puede estar así muchos años sin necesitar ningún tratamiento. Por el contrario, algunos pacientes tienen una progresión más rápida o inclusive evolucionan a una enfermedad más grave como la leucemia aguda.

"Cada paciente es particular, su evolución y sobrevida dependen de la biología de la enfermedad y de sus parámetros clínicos. No es lo mismo aquel que no presenta anemia que otro que necesita transfusiones porque su médula ya no puede fabricar más glóbulos rojos. El tratamiento de la enfermedad está dirigido a los problemas que le causa la afección a cada paciente en forma individual, lo más importante es llegar al diagnóstico correcto y valorar la necesidad clínica de cada paciente", subrayó la médica. ■