****

**HM CIEC informa de cómo reconocer un evento cardiovascular en casa**

**DOLOR EN EL PECHO CON SENSACIÓN DE OPRESIÓN O QUEMAZÓN, con o sin DOLOR EN LOS BRAZOS, y en la parte anterior del cuello o mandíbula son los principales síntomas de evento cardiovascular**

* Ante la aparición de uno de estos síntomas HM CIEC recomienda cesar cualquier actividad física, sentarse y organizar un traslado a un servicio de Urgencias
* Las principales medidas de prevención son no fumar, mantener niveles bajos de colesterol (especialmente el colesterol LDL), hacer una dieta sana con pocas grasas de origen animal y hacer ejercicio de forma regular.
* Los perfiles de pacientes que deben tener una mayor vigilancia son aquellos que padecen diabetes, personas con familiares directos que hayan padecido problemas cardiovasculares (sobre todo antes de los 65 años o si ambos progenitores lo han padecido) e individuos con sobrepeso y/o vida sedentaria

**Madrid, 28 de septiembre de 2018.** Según las últimas estadísticas publicadas correspondientes a 2017 en España fallecieron por causa cardiovascular más de 32.000 personas por infarto de miocardio y aproximadamente 37.000 por otros problemas similares asociados a la salud del corazón. Ante esta preocupante realidad y con motivo de la celebración el 29 de septiembre del Día Mundial del Corazón HM Hospitales, a través del Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares (HM CIEC), ofrece una serie de pautas para reconocer un evento cardiovascular en casa y recomendaciones para afrontarlo de la manera más segura. Del mismo modo, se informa de las medidas de prevención y los perfiles de pacientes que pueden padecerlo.

De entrada, un evento cardiovascular es “la aparición de un problema que afecta al corazón o a la circulación de la sangre y que además es grave (puede comprometer la vida o amenazarla) y que aparece de forma repentina o en pocos días. Así, las crisis de angina de pecho y el infarto de miocardio entran dentro de esta denominación”, señala el Dr. Julio Osende, jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario HM Sanchinarro.

Los principales síntomas por los que una persona normal puede intuir que está padeciendo un evento cardiovascular en su domicilio hacen referencia a la aparición de dolor en el pecho, sobre todo si es con sensación de opresión o quemazón, asociado a malestar o fatiga, que a veces se acompaña de dolor en los brazos y/o en la parte anterior del cuello o la mandíbula. “La intensidad del dolor no tiene que ser muy alta necesariamente, pero si es frecuente, se asocia a un cambio a peor en el estado general, con sudores, náuseas y sensación de gravedad percibida por el paciente. Todo esto puede ser de duración variable, pero lo que hay que tener en cuenta es que aunque el dolor ceda en unos minutos, eso no significa que sea poco grave”, asegura el Dr. Osende.

**Cómo actuar**

Una vez identificados los síntomas o una sensación similar el sujeto en cuestión debe cesar cualquier actividad física, sentarse y organizar un traslado a un servicio de urgencias para poder ser valorado. “Es mejor contactar inmediatamente con un servicio de Urgencias y contar lo percibido, para poder organizar la asistencia. No es recomendable organizar el traslado por cuenta propia, lo mejor es calmarse y solicitar la ayuda urgente”, asegura el Dr. Osende, quien también destaca la importancia que tiene el entorno que rodea al sujeto que padece el evento cardiovascular. “Las personas que sean testigo de un posible problema de este tipo deben de ayudar a que el paciente esté tranquilo, sentado y contactar con un servicio de atención urgente para recibir ayuda, tranquilizando al paciente mientras llega la ayuda”, asevera el especialista de HM CIEC.

Una vez explicados los síntomas y la forma de actuar HM CIEC quiere incidir en la importancia de la prevención como mejor medida para evitar estos eventos cardiovasculares. El Dr. Osende señala que, “por orden de importancia la principal medida de prevención es no fumar, mantener unos niveles de colesterol bajos (especialmente del colesterol LDL), hacer una dieta sana con pocas grasas de origen animal, y hacer ejercicio de forma regular (al menos unas 3 horas a la semana). Mantener un peso adecuado es también una medida importante”.

**A quienes debería preocupar**

Como en todas las patologías existen individuos con mayor predisposición a padecer un episodio cardiovascular. El Dr. Osende señala directamente a tres grupos poblacionales. “Las personas con diabetes, las personas con familiares directos que hayan tenido problemas cardiovasculares (sobre todo si lo han tenido antes de los 65 años o si ambos progenitores lo han tenido) y los individuos con sobrepeso y/o vida sedentaria. Este grupo de individuos debe saber que tienen más predisposición para padecer este tipo de problemas y deben por tanto hacer más hincapié en la prevención”, concluye.

Las personas con predisposición a sufrir un evento cardiovascular también tienen que tener en cuenta situaciones exógenas que, aunque en la mayoría de los casos no tiene porqué desencadenar un problema de esta índole, en ocasiones pueden ser determinantes al derivar en situaciones de estrés. “Así, ante un estrés repentino (terremotos, accidentes de tráfico) u otras situaciones más frecuentes como a los espectadores de partidos de fútbol u otros deportes, se han descrito un aumento de la aparición de este tipo de problemas. Menos frecuente es que se den asociados a esfuerzos intensos o muy prolongados, pero puede ocurrir”, asevera el Dr. Osende.

**Síntomas que pueden llevar a equívocos**

Del mismo modo, también se pueden producir situaciones que lleven a confundir los síntomas de un evento cardiovascular. “Los dolores de estructuras como el esófago o el dolor de la hernia de hiato (que es cuando una parte del estómago se encuentra en el tórax en vez de estar en el abdomen) pueden parecerse a los dolores de los eventos cardiovasculares”, señala el Dr. Osende.

En este sentido el especialista de HM CIEC ofrece un recurso que puede arrojar luz ante un momento de duda. “Los dolores aislados leves ‘a punta de dedo’ o que aumentan al tocarse, generalmente no son sugestivos de indicar problemas graves. No obstante, ante la duda hay que consultar con un médico, pues si se trata de un problema cardiovascular, un diagnóstico y actuación precoz se asocia a un buen pronóstico, y lo contrario también es verdad: retrasar el diagnóstico puede llevar a que se den problemas serios con secuelas”, concluye el Dr. Osende.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la innovación tecnológica constante y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.700 profesionales que ejercen una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 38 centros asistenciales: 14 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)

Más información para medios:

DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES

Marcos García Rodríguez

Tel.: 914 444 244 Ext 167 / Móvil 667 184 600

E-mail: mgarciarodriguez@hmhospitales.com

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)