

El objetivo de las charlas es educar a los pacientes de las diferentes consultas del Hospital Luis Vernaza, sobre la importancia de la prevención y el conocimiento de los diferentes factores de riesgos, para evitar los infartos de miocardio.

Los factores de riesgos cardiovasculares son indicadores de las probabilidades que tiene un sujeto para adquirir la enfermedad, entre estos están la obesidad, el tabaquismo, la diabetes, la hipertensión, la dislipidemia o triglicéridos. “existen factores modificables, son los que están inmersos en los cambios de hábitos de vida y los no modificables que tienen relación con la edad, sexo y los antecedentes familiares” señaló el Dr. Yan Duarte, cardiólogo del Hospital.

El galeno hace énfasis en la importancia de la educación de sus pacientes, “lo que buscamos es que tanto el paciente como el familiar, tenga conocimiento y adopte medidas preventivas en pacientes con riesgos” acotó

Así, indicó que el tabaquismo estimula el taponamiento de las arterias, la obesidad que está dada por el perímetro abdominal, en los hombres la cintura debe medir hasta 102 cm y en la mujer 88cm., uno de cada 3 personas son hipertensas, el 75% de los pacientes diabéticos mueren por enfermedades cardiovasculares, por lo que el galeno recomienda a sus pacientes realizarse una prueba de tolerancia a la glucosa, si sus niveles sobrepasa del parámetro normal que es 90, si supera esta rango referencial se lo considera como un paciente prediabético.

A esto se suma una buena alimentación, ejercicio, no fumar, no ingerir alcohol, según los estudios, una persona que quema entre 500 y 3500 calorías por semana, tienen una expectativa de vida superior.

Germán Aparicio de 65 años, quien trabaja como docente, fue uno de los asistentes a la charla, es paciente de cardiología desde hace un año, cuando comenzó con problemas de hipertensión, colesterol y triglicéridos altos, nos comenta que “siguiendo las recomendaciones de su médico ha logrado mejorar su salud, no quiero llegar a un infarto cardiovascular, por eso me cuido y tomo conciencia de lo importante que es la prevención” manifestó.