

## PRIMEROS AUXILIOS



### INFARTOS

Un alto porcentaje de la mortalidad en nuestro país es debido a problemas con la circulación de la sangre, y el infarto de miocardio ocupa un lugar prevalente entre estas causas.

El infarto de miocardio es una lesión de la pared del corazón que se produce al obstruirse los vasos que conducen elementos nutricios y oxígeno a dichas paredes. Las funciones del miocardio son las de bombear y distribuir sangre por todo el organismo, por lo que una lesión de este tipo afecta de forma brusca y directa a la función cardíaca. En el transcurso de poco tiempo la parte contráctil de la pared del corazón queda convertida por falta de sangre en tejido muerto.

Dolor en el pecho, a veces irradiado a brazos o antebrazos, cuello o mandíbulas; dolor que suele ser intenso, con carácter de opresión y con frecuencia acompañado de sudoración, náuseas... pueden resultar síntomas del infarto de miocardio.

A pesar de que no todos los dolores en el pecho tienen por causa un infarto de miocardio, ante la sospecha debemos acudir lo antes posible al centro más cercano donde se disponga de una unidad coronaria o de cuidados intensivos. El acudir cuanto antes a un centro hospitalario puede representar que el infarto o amago de infarto en un 60% de las veces no acabe en muerte del paciente, dado que las primeras horas son las críticas.

El medio de transporte más próximo y rápido deben ser las ideas de nuestra actuación ante los síntomas del infarto, es mejor no esperar ambulancias o visitas médicas. Si hay pérdida del conocimiento la posición indicada de transporte es tumbada, en caso contrario es indiferente. La importancia de ponerse con urgencia en manos de profesionales radica en el hecho de que todas estas alteraciones pueden ser tratadas con facilidad en la unidad coronaria o la de cuidados intensivos.

En algunas ocasiones puede presentarse un dolor con características similares a las referidas anteriormente pero menos intenso y pasajero. Puede tratarse de una angina de pecho, cosa que igualmente nos obliga a la visita médica para su tratamiento, ya que esos episodios pueden preceder al infarto. Tanto si se trata de una afección transitoria como de un infarto pueden tener consecuencias irreversibles, aunque tratadas a tiempo ambas tienen tratamientos que permiten volver a la vida normal a los pocos días.

## EL COLESTEROL

Las arterias sufren lesiones degenerativas que van endureciendo sus paredes y propician su oclusión al depositarse en ellas sustancias de la sangre (colesterol, fibrina, hematies, plaquetas, calcio,...).

Estos procesos degenerativos pueden afectar a las arterias coronarias (las que llevan la sangre a las paredes del corazón), la obstrucción de las cuales puede desembocar en situaciones de **angina de pecho e infarto de miocardio**.

Conociendo las circunstancias que favorecen este proceso, podemos encontrar algunas formas de prevenir estas afecciones.

Las posibilidades de contraer la afección son mayores en el varón, crecen con la edad y hay más posibilidades en caso de antecedentes familiares, siendo éstos factores de riesgo que no podemos cambiar ni modificar.

Teniendo en cuenta que hay fracciones del colesterol perjudiciales y fracciones beneficiosas, a través de la prevención se intenta proteger nuestro aparato circulatorio de las alteraciones de éste y de otros factores de riesgo.

## LOS RIESGOS DEL CIGARRILLO

El hábito de fumar es uno de los factores básicos que predisponen a enfermedades coronarias (causantes de infarto de miocardio, angina de pecho y muerte súbita) así como de enfermedades cerebrales vasculares (trombosis y hemorragia cerebral) y otras afecciones circulatorias.

Entre los fumadores se registra un 70% más de muertes por enfermedades coronarias que entre los que no lo son, el riesgo crece cuanto más cigarrillos diarios se fumen, cuanto más humo se inhale, cuanto más joven haya empezado a fumar y cuantos más años sostenga el hábito.

Aunque en el caso de las mujeres fumadoras el riesgo de enfermedad coronaria se iguala al de hombres fumadores, se sabe que en el caso concreto de mujeres que toman anovulatorios y a la vez fuman el riesgo se multiplica por diez.

En lo que a enfermedades circulatorias que afectan al cerebro (trombosis, hemorragias cerebrales) se sabe que los fumadores son más propensos a sufrir sus consecuencias, especialmente fumadores jóvenes.

El hábito predispone también a enfermedades de la aorta y otras arterias, y puede afectar a otros órganos y sistemas (respiratorio, digestivo,...), aunque son dolencias relativas al aparato circulatorio.

Si un fumador consigue permanecer un año sin fumar, habrá reducido en un 50% el riesgo de contraer las dolencias citadas, y al cabo de 15 o 20 años el riesgo será equivalente al que corre un no fumador.

Dos de los componentes fundamentales del humo del tabaco, el [monóxido de carbono](#) y la [nicotina](#), tienen repercusiones altamente perjudiciales tanto para los fumadores [activos](#) como para los [pasivos](#).

La primera sustancia es responsable de que la sangre circule peor oxigenada y altere la pared de los vasos por donde esta pasa.

La nicotina puede contraer esos vasos dificultando la circulación y facilitando la coagulabilidad de la sangre.

También por culpa de la nicotina el corazón late con mayor rapidez y precisa de más oxígeno, sustancia que llega, como hemos comentado, en menos cantidad por efecto del monóxido de carbono.

Los fumadores argumentan básicamente dos razones para no abandonar el hábito:

- El riesgo de aumento de peso
- El efecto antiestresante del tabaco.

La diferencia de peso entre el grupo de los fumadores y el de los ex-fumadores no es, a la larga, significativa.

En lo que al stress se refiere no se han encontrado tampoco, en las áreas analizadas, diferencias respecto a la frecuencia con que lo sufren los fumadores y los no fumadores.

*En cualquier caso tales argumentos no justifican los peligros a los que su salud se encuentra sometida, sobre todo teniendo en cuenta que el cese de la práctica de fumar garantiza una reducción de dichos riesgos.*



**ATIHST**  
**CONSULTORA**

ASESORAMIENTO TECNICO INTEGRAL EN  
HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO



3644-414418  
3644-621547



WWW.ATIHST.COM.AR



atihst@arnet.com.ar