



NOTICIAS DEL CORAZÓN

Boletín Informativo del Cardiológico

Esta es una publicación del Instituto de Cardiología de Corrientes "Juana F. Cabral" y la FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA

8 de marzo: El corazón de las mujeres

Las mujeres representan más del 50% de la población mundial y han pasado de sufrir enfermedades ligadas a la reproducción a ser vulnerables a las enfermedades cardiovasculares, las cuales han pasado a ser la primera causa de muerte e invalidez, no solo el infarto o la angina sino también de la enfermedad de otras arterias como las cerebrales, la de las piernas ó la aorta.

Las principales sociedades científicas y fundaciones mundiales han concordado en la necesidad de avisar a las mujeres de toda edad que estas enfermedades "no es cosa de viejas" y que al morir del corazón generalmente se muere uno antes de tiempo.

Muchos de los factores de riesgo que conllevan a su desarrollo son silentes por muchos años, generalmente su accionar comienza en edades jóvenes, aún en el período fértil.

El uso de tabaco tiene un significativo riesgo en las mujeres, pero más si se acompaña del uso de anticonceptivos orales, amén de los daños que el tabaco produce sobre el bebé desde la etapa intra útero y el humo ambiental en el resto de la infancia conviviendo con padres fumadores.

El período de preconcepción y embarazo son momentos óptimos para comenzar a modificar los hábitos de vida e incorporar consignas de prevención. Esto no significa que deban vivir sin



probar una porción de torta o que la "dieta" las deban acompañar el resto de sus vidas.

Principalmente seis son las condiciones que debemos vigilar para evitar su aparición o cambiar si ya nos acompañan:

1. Fumar: no hay un número de cigarrillos "inofensivos" cualquiera sea el número de cigarrillos consumidos, el fumar es nocivo para la salud.

2. La presión arterial elevada: El valor óptimo es 120/80 mm Hg Si se registra en más de dos oportunidades valores mayores a 139/89 mm Hg. se debe consultar al médico.

3. El colesterol elevado, especialmente cuando el "malo o LDL" está elevado. Los valores ideales de LDL son: menos de 130 mg/dL en las sanas y menos de 100 mg/dL en las que ya padecieron un evento cardiovascular o presentan diabetes. Además el colesterol "bueno" o HDL debería ser mayor de 50 mg/dL.

4. La inactividad física: es aconsejable realizar al menos 30 minutos por día de algún tipo de actividad física como caminar a paso vivo, nadar, andar en bicicleta, etc, la mayor cantidad de días por semana posibles.

5. El sobrepeso y la obesidad, el índice de masa corporal (IMC= Peso / altura²) ideal es menos de 25 y el perímetro de cintura menor a 88 centímetros.

6. Padecer diabetes: cuando se registran valores de glucemia en ayunas superiores a 126 mg/dL en dos oportunidades se habla de diabetes. Hoy se conoce que ya valores entre 110 y 125 mg/dL deben ser consultados con el médico.

Luego de los 20 años de edad, todas las mujeres deberían tener chequeados estos factores de riesgo mencionados. Pero luego de los 40 años deberían conocer su riesgo cardiovascular, porque una vez que se conoce el riesgo, la buena noticia es que se pueden tomar acciones para reducir las chances de padecer, aún en la edad adulta, alguna de estas enfermedades.

8 DE MARZO
DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

El  PBS te cuida!

Todas las mujeres que se asocien durante el mes de marzo, se llevan de regalo una mamografía.*

*Promoción válida por una mamografía a realizarse con indicación médica y turno previo en el Cardiológico hasta el 31 de agosto de 2022 inclusive.

 INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA 

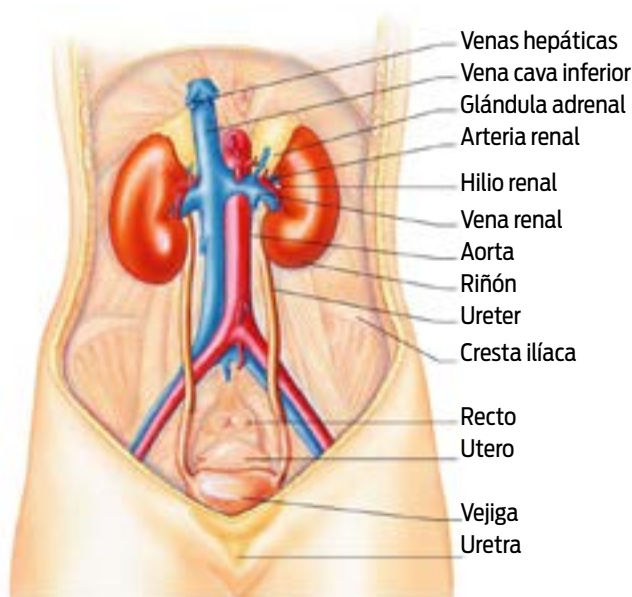


Proteja sus riñones: Enfermedad Renal Crónica

El **Día Mundial del Riñón** se celebra el segundo jueves de marzo de cada año en todo el mundo con el propósito de concientizar sobre la importancia del cuidado de la salud renal.

Llama la atención el gran rol que juega la disfunción renal en incrementar la enfermedad cardiovascular en forma prematura, que es la causa más común de morbilidad y mortalidad en todo el mundo.

La presencia de **Enfermedad Renal Crónica** incrementa significativamente el riesgo de sufrir un evento cardiovascular, en presencia tanto de diabetes como de hipertensión arterial. Así también la enfermedad renal incrementa de 20–30 veces el riesgo para las enfermedades cardiovasculares independiente de la diabetes, hipertensión o cualquier otro factor convencional de riesgo de cardiaco.



¿Qué son los riñones y cómo ayudan a mantener una buena salud?

Sus riñones son dos órganos situados cerca del medio de su columna vertebral.

Los riñones constituyen un sistema de filtración de la sangre eliminando desechos y líquidos de su cuerpo a través de la orina. También realizan otras funciones importantes:

- Regulan el agua de su organismo y otros químicos de su sangre como el sodio, el potasio, el fósforo, y el calcio.
- Eliminan los medicamentos y las toxinas que ingresan a su organismo.
- Producen hormonas que ayudan a su cuerpo a regular la presión sanguínea; producir glóbulos rojos y tener huesos fuertes.

¿Qué es la insuficiencia renal crónica?

La insuficiencia renal crónica es un estado de enfermedad de sus riñones en donde está disminuido su funcionamiento. Una cantidad elevada de desechos se pueden acumular en su sangre y usted puede sentirse enfermo. También puede desarrollar complicaciones como presión alta, anemia, descalcificación de sus huesos, desnutrición, y daño a los nervios.

¿Puede cualquier persona padecerla?

Sí. Cualquier persona puede padecer de insuficiencia renal crónica a cualquier edad. Sin embargo, algunas personas tienen más tendencia que otras de desarrollar insuficiencia renal. Es posible que tenga mayor riesgo de padecer esta enfermedad si:

- Es diabético.
- Sufre de hipertensión arterial.
- Tiene anemia.
- Tiene historia familiar de enfermedad renal.
- Tiene edad avanzada.

Si tiene algunos de estos factores de riesgo, o piensa que puede tener riesgo, hable con su médico sobre la posibilidad de hacerse un control renal: análisis de orina y de sangre llamado creatinina.

¿Puedo prevenirla?

Sí. Debería hablar con su médico sobre cómo reducir sus probabilidades de adquirir insuficiencia renal. Es posible le recomiende:

- Se haga chequeos regulares en el consultorio de Nefrología.
- Control estricto de la diabetes y la presión.
- Baje de peso, de ser necesario.
- Deje de fumar.
- Evite tomar grandes cantidades de medicamentos que alivian el dolor para los que no necesita receta médica.
- Haga algunos cambios en su dieta, por ejemplo, consumir menos sal y menos proteína. Ingiera al menos 1,5 litros de agua al día.
- Limite la ingesta de bebidas alcohólicas.

Sabía que...

La hipertensión arterial también afecta a los riñones. Los riñones reciben gran cantidad de sangre y es el encargado de limpiarla.

La presión arterial alta daña los vasos sanguíneos y, por lo tanto, los riñones. Cuando los riñones dejan de funcionar se hace necesaria la diálisis o el trasplante renal. Controlar la presión arterial ayuda a prevenir el fallo de los riñones. Mide tu presión arterial HOY MISMO.

¿Cuáles son las causas de esta enfermedad?

Las dos causas principales de la insuficiencia renal crónica son:

- La diabetes.
- La presión alta: hipertensión arterial.

Otras condiciones que pueden afectar los riñones son:

- **Glomerulonefritis**, un grupo de enfermedades que causan inflamación y daño a las unidades filtrantes del riñón. Es más frecuente en los jóvenes.
- **Enfermedades hereditarias**, como la insuficiencia renal poliquística, que hace que se formen quistes grandes en los riñones y que dañen su funcionamiento.
- **Malformaciones** que se originan cuando el bebé crece en el útero materno, no permite la salida normal de la orina y ocasiona que ésta regrese al riñón.
- **Lupus** y otras enfermedades que pueden afectar el sistema inmunológico del cuerpo.
- **Obstrucciones** que son producto de problemas como cálculos renales, tumores, o glándula prostática agrandada en los hombres.
- **Infecciones urinarias** persistentes.

¿Cuáles son sus síntomas?

La mayoría de las personas tal vez no presenten síntomas severos hasta que su insuficiencia renal haya avanzado. Sin embargo, usted puede notar que:

- Se siente más cansado y tiene menos energía.
- Tiene problemas para concentrarse.
- Tiene poco apetito.
- Le cuesta dormir.
- Padece de calambres en las noches.
- Sus pies y sus tobillos se hinchan.
- Sus ojos lucen hinchados, especialmente en las mañanas.
- Tiene piel seca y le pica.
- Tiene la necesidad de orinar con más frecuencia.



Pacientes anticoagulados

Escribe:
Comité de Control y Seguridad del Paciente

Los pacientes anticoagulados, en general, son aquellos que tienen alguna enfermedad que predispone a formar coágulos, es por ello que se le indica un anticoagulante (acenocumarol, warfarina, heparina, dabigatran, rivaroxaban, etc.).

Si bien es un tratamiento que ofrece claros beneficios, también es cierto que tiene riesgos de complicaciones hemorrágicas, potencialmente graves.

Los anticoagulantes son medicamentos que tienen distintos blancos de acción sobre los factores de coagulación (que son aquellos factores de la sangre que se unen cuando un vaso sanguíneo se rompe formando un tapón llamado trombo o coágulo), y su efecto final es hacer la sangre menos adherente, (coagulable). Esto conlleva a los siguientes efectos adversos:

- Tener mayor predisposición a sangrado, tanto mayor (aquel que se presenta en órganos vitales o que deja secuelas ej.: cerebro, ojo, abdomen, etc.) como menor (aquellos que tienen menor impacto clínico como piel, nariz, encías, etc.).

¿Qué cuidados debemos tener al estar anti-coagulados?

1. Tener controles estrictos. En la actualidad se dispone de nuevos anticoagulantes que si bien no se controlan con las pruebas de sangre que se utilizan para los anticoagulantes clásicos (acenocumarol, warfarina), los pacientes están bajo efecto anticoagulante y por su vía de eliminación debe controlarse la función del riñón e hígado regularmente.

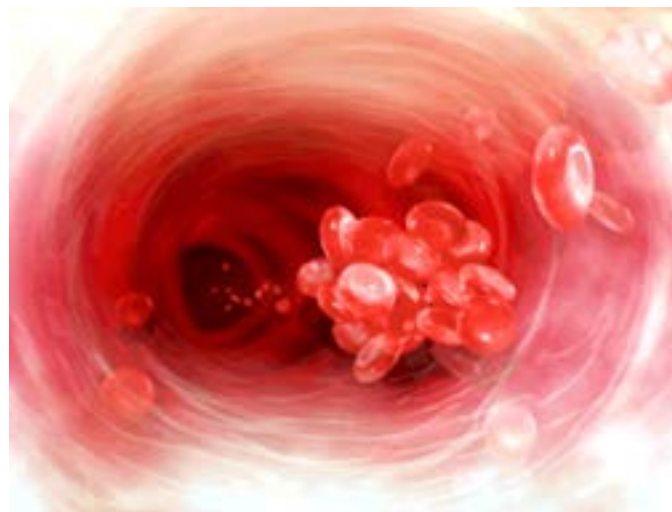
2. Ser sumamente cuidadosos con la toma de los mismos. Si usted se olvida las dosis, dejan de hacer efecto y **NO ESTA PROTEGIDO**. Si usted toma de más **AUMENTA EL RIESGO DE SANGRADO**. La sugerencia es **UTILIZAR PASTILLEROS** o llevar **UN ANOTADOR** tipo calendario, donde se consigna diariamente la toma de la misma.

3. Debe avisar siempre que esta anti-coagulado ya que todos los procedimientos invasivos (biopsias, extracciones dentarias, cirugías, etc.) **DEBEN PROGRAMARSE** para su seguridad.

4. Debe evitar golpes (sobre todo en la cabeza) y cortes.

5. Debe evitar deportes de alto impacto. El deporte ideal para un anti-coagulado es el acuático, ya que el agua sirve de "protección" para los traumatismos.

6. Debe avisar a su médico si le modifican su medicación. Los



anticoagulantes tienen muchas interacciones con otros medicamentos; algunos potencian su efecto aumentando el riesgo de sangrado y otros lo disminuyen, aumentando el riesgo de formación de coágulos.

7. No debe auto-medarse ni tomar productos naturales sin consultar a su médico.

8. Debe mirar las características de la materia fecal (el sangrado mas frecuente es el del tubo digestivo). La materia fecal negra sin el consumo de medicación que lo justifique debe hacerlo pensar en sangrado.

9. Si comienza con sangrado o se corta debe limpiar la herida con un desinfectante y comprimir con una gasa o venda utilizando presión, no utilice algodón ya que la sangre se pegará a sus fibras y cuando quiera retirarlo el coágulo saldrá.

10. ANTE CUALQUIER DUDA SIEMPRE COMUNIQUESE CON EL MEDICO.



PLAN DE BENEFICIOS PARA SOCIOS DE FUNCACORR

¿CÓMO ME ASOCIO?

REQUISITOS:

Fotocopia del dni + una foto carnet

COSTOS DE AFILIACIÓN:

Asociación individual: \$800,00.

Grupo Familiar: \$700,00 cada integrante.

Menores de 12 años: \$600,00.

MODALIDADES DE PAGO:

Tarjeta de Crédito



Caja de ahorro o cuenta

REQUISITO OBLIGATORIO: CBU (número de 22 dígitos).

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 7:00 a 20:00hs

379-4410000 int. 118

Whatsapp: 3794205073

pbs@funcacorr.org.ar

ATENCIÓN DE PACIENTES POST-COVID

SI UD. TUVO COVID Y YA TIENE EL ALTA EPIDEMIOLÓGICA,

PUEDE CONCURRIR AL CARDIOLÓGICO PARA QUE EVALUEMOS SU CORAZÓN

Solicite su turno

Teléfono 4410000

Whatsapp 3795 139239

o www.icc.org.ar



INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA

Bolívar 1334 | 3400 Corrientes | 0379 4410000 | www.icc.org.ar



Editorial



INSTITUTO DE CARDIOLOGIA
DE CORRIENTES



FUNCACORR
FUNDACIÓN CARDIOLÓGICA CORRENTINA

Es una publicación del
Instituto de Cardiología de
Corrientes y la Fundación
Cardiológica Correntina

Bolívar 1334
(3400) Corrientes
0379- 441 0000
www.icc.org.ar

Producción General
Marketing y División Comercial
FUNCACORR

Colaboraron en esta edición
Dr. Julio A. Vallejos
Dg. Celina García Matta
Dra. María del Carmen Bangher

marketing@funcacorr.org.ar
11/03/22

Nuevos valores PBS a partir de Abril 2022



En nombre de FUN.CA.CORR., responsable administrativa del Instituto de Cardiología, nos volvemos a comunicar con los socios del PBS para compartir con Uds. la difícil realidad que nos toca vivir en estos tiempos, que no es ajena al conocimiento de nadie y nos desafía a cada instante para poder seguir brindando un servicio esencial de salud como lo hace el Cardiólogo. Sabemos que el PBS, no es una obra social, pero brinda beneficios que son muy útiles para los socios, y además hoy, se ha convertido en el medio más útil de sostén del Instituto.

El importe de la cuota a pesar de ser un valor pequeño, es un esfuerzo importante para muchos socios, y es una mano solidaria para con el Instituto que valoramos especialmente; por ello conscientes de todo este contexto y dentro de la realidad inflacionaria que vivimos (especialmente en el sector de la salud), nos vemos en la necesidad de adecuar los valores de las cuotas para que podamos seguir beneficiando a todos los so-

cios que solidariamente nos apoyan, manteniendo la calidad de los servicios ofrecidos por el Instituto de Cardiología.

Los nuevos valores de las cuotas que entraran en vigencia a partir de ABRIL 2022 son los siguientes:

REQUISITOS: + DNI + Una foto carnet (puede enviar todo por mail)

ASOCIACIÓN INDIVIDUAL: \$800

GRUPO FAMILIAR: \$700 (c/a. menores de 12 años \$400)

ÚNICOS MEDIOS DE PAGO

Tarjeta de Crédito de cualquier Banco:

Caja de ahorro, cuenta corriente **BANCO DE CORRIENTES** (traer CBU)

3794-205073

Tel: 379-4410000 interno 118 -- Mail: pbs@funcacorr.org.ar
Lunes a Viernes de 7:00 a 20:00 | Bolívar 1334 | 3400 | Corrientes

Respetamos sus decisiones de continuar o no, y en cualquier caso pueden ponerse en contacto con nosotros a través del whatsapp: 3794205073.

Sin otro particular, los saludamos muy atentamente.



Socios PBS

¡Ahora tienen disponible un servicio de Whatsapp exclusivo!

Para pedir turnos o realizar cualquier tipo de consulta.

Respuestas de
lunes a viernes de 8 a 18hs.
3794205073

SERVICIO DE WHATSAPP EXCLUSIVO PARA SOCIOS



PLAN DE BENEFICIOS PARA SOCIOS
FUNDACION CARDIOLÓGICA CORRENTINA
Bolívar 1334 | 3400 Corrientes | 0379 4410000 | www.funcacorr.org.ar

