

Cuando a uno de los Padres (o a Otro Miembro de la Familia) se le Diagnostica una Afección Cardíaca

De la misma manera que toda la familia se siente afectada cuando uno de sus miembros tiene una enfermedad cardíaca, la recuperación es también un proyecto colectivo. Cuando los padres, cónyuges o hermanos tienen que modificar su conducta—cambiando los malos por los buenos hábitos—necesitan el apoyo y aliento de los que los rodean. Una manera de lograr esto es adoptando juntos un régimen saludable para el corazón.

Una estudio británico mostró que es más probable que la gente reduzca sus factores de riesgo en el caso de afecciones cardíacas (tales como la hipertensión, altos niveles de colesterol y fumar) si sus cónyuges hacen lo mismo. En el caso de fumar, una encuesta de casi 9,000 familias en California demostró que los fumadores en cuyas viviendas no se fuma—cuando la familia ha convenido en prohibir totalmente que se fume—tienen más probabilidades de abandonar el hábito que aquellos cuyas familias siguen permitiendo que se fume en la casa.

Además de ayudar al paciente, las familias que adoptan costumbres saludables pueden estar ahorrándose problemas cardíacos futuros. Hace ya tiempo que es evidente que las enfermedades cardíacas son hereditarias. Los niños cuyos padres han tenido ataques al corazón u otras condiciones cardiovasculares cuando relativamente jóvenes pueden tener mayores probabilidades de sufrir ellos mismos de tales afecciones. Pero la causa puede no ser totalmente genética.

Los investigadores del Southwestern Medical Center de la Universidad de Texas determinaron que los niños cuyos padres habían sufrido del corazón desde jóvenes podían tener más factores de riesgo cardíacos influenciados por la conducta—obesidad, niveles elevados de azúcar sanguínea y colesterol—que los niños de otras familias. De modo que la vida que usted salve alentando a un paciente cardíaco a comer debidamente y a ejercitarse, puede ser la suya propia, si usted practica lo que predica.

¿Qué otras cosas puede hacer una familia para ayudar a uno de sus miembros que esté tratando de recuperarse? Éstas son algunas de las sugerencias del Arnot Ogden Medical Center de Elmira, N.Y.:

- **Infórmese sobre el corazón.** Aprender cómo funciona un corazón saludable y los factores que influyen en los riesgos de un ataque puede ayudarle a comprender la condición de un ser querido, y a asistirlo para que cumpla con su plan de tratamiento.
- **Participe en la terapia.** Aprender técnicas de rehabilitación física puede ayudarle a desempeñar un papel activo en la recuperación de su ser querido y a expresar su apoyo emocional. Averigüe en la unidad de terapia coronaria qué clases y capacitación ofrecen.
- **Conozca los síntomas de un ataque al corazón.** Todos, tanto niños como adultos, deben familiarizarse con estas señales comunes de un ataque al corazón: dolor, opresión en el pecho, falta de aliento, palidez, mareos, vómitos, y un dolor agudo que puede afectar al cuello, la mandíbula, los hombros o un brazo. Si una persona experimenta aunque sea uno solo de dichos síntomas, hay que pedir asistencia médica de inmediato.

- **Aprenda la RCP.** Si su ser querido sufriera otro ataque al corazón, saber como se efectúa la resucitación cardiopulmonar (RCP) puede significar la diferencia entre la vida y la muerte. Los niños mayores y los adultos deben recibir instrucción sobre RCP para actuar rápidamente en caso de emergencia.

Por Tom Gray
© 2000-06 Lifescape