

# GUÍA **ARD** DE BIENESTAR

## 02 EL CORAZÓN



- **Enfermedades cardiovasculares**
- **¿Cuánto sabés de tu corazón?**
- **Bomberos: el corazón de la comunidad**

[www.bomberosra.org.ar](http://www.bomberosra.org.ar)

f /bomberosra

f /bomberosdeargentina

t /bomberosra

### ► GUÍA **ARD** DE BIENESTAR

#### ► El corazón de los bomberos

¿Sabías que la peor amenaza para los bomberos no son ni el fuego ni el derrumbe de escombros ni los hierros retorcidos de un siniestro vial sino su propio corazón?

Los ataques al corazón son la principal causa de muerte de los bomberos en servicio. El esfuerzo que le exigen a su corazón y al cuerpo en las actividades de respuesta a emergencias los expone a un mayor riesgo cardiovascular.

Por esta razón es que debemos trabajar en proteger el corazón de nuestros bomberos y reducir los riesgos de enfermedades cardíacas a través de: exámenes de salud regulares, nutrición adecuada, actividad física y un estilo de vida saludable.



#### ► ¿Cuánto sabés de tu Corazón?

El **corazón** es un órgano que tiene la función de recibir la sangre del organismo y luego expulsarla para que llegue a todo el cuerpo. En la sangre viajan los elementos fundamentales para la vida, entre ellos el oxígeno, sin el cual el organismo no podría existir.

El **corazón** es un músculo especial, el **miocardio**, que tiene la capacidad de contraerse y relajarse en forma continua y rítmica. Funciona como una bomba impenetrable y no puede darse el lujo de descansar en ningún momento de la vida.

Para trabajar en forma permanente necesita recibir oxígeno y nutrientes. Estos elementos los recibe a través de pequeñas arterias llamadas **coronarias**.

#### Enfermedades cardiovasculares

La enfermedad cardiovascular, también conocida como **enfermedad coronaria aterosclerótica**, se produce cuando alguna **arteria coronaria se obstruye** y, en consecuencia, el territorio del corazón que esa arteria irriga se ve afectado en su funcionamiento.

La **aterosclerosis** es una enfermedad multifactorial, esto quiere decir que sus causas son múltiples y están involucrados los diferentes **factores de riesgo**: el tabaquismo, la hipertensión arterial, la obesidad y las alteraciones de las grasas sanguíneas, el sedentarismo, el estrés y la diabetes así como los **factores genéticos** que hacen a un individuo más propicio a padecerla.

2 | Guía de Bienestar

### 02 El corazón

Por otra parte, la **obesidad** puede causar otras enfermedades cardiovasculares como la insuficiencia cardíaca, el aumento del tamaño del corazón, arritmias, taquicardia, hipertensión y embolia pulmonar.

#### ¿Cómo se produce la obstrucción de las arterias coronarias?

Las obstrucciones se forman por la **acumulación gruesa de tejido graso** en el interior de las paredes de las arterias coronarias. Esas acumulaciones se llaman **placas**.

Al engrosarse la **placa** disminuye el flujo de sangre y, por lo tanto, disminuye el oxígeno que recibe el corazón. La **placa**, o un **coágulo de sangre** que se forme en la placa, pueden bloquear total o parcialmente la arteria coronaria.

Cuando la **obstrucción es total** y prolongada esa zona muere y es lo que conocemos como **infarto de miocardio**.

La **falta transitoria** de sangre al miocardio se conoce como **isquemia** y se produce por una demanda mayor o por una exigencia de oxígeno por parte del músculo cardíaco.

#### ¿Cuáles son los síntomas?

El síntoma clásico y más frecuente es el **dolor de pecho**, también conocido como **angina de pecho**. Las características típicas de este dolor son la opresión, su intensidad variable y su ubicación en el centro del pecho. En ocasiones, este dolor se irradia a la boca del estómago, cuello, mandíbula, hombro y brazo izquierdo.

Este síntoma puede ser desencadenado por un esfuerzo por situaciones emocionales (estrés, angustia, ansiedad, ira o agresiones) puede verse acompañado de un sudor frío, palidez, falta de aire y sensación de desvanecimiento.

#### ► Vos...no te comas cualquiera

Las **enfermedades del corazón** pueden prevenirse disminuyendo los factores de riesgo que los provocan y, si bien algunos pueden controlarse y otros no, en su conjunto pueden verse reducidos si se lleva adelante una **alimentación saludable**.

- ✓ Incorporá todos los días frutas, jugos de frutas y verduras de diferentes colores
- ✓ Disminuí el consumo de bebidas alcohólicas, azúcar y sal
- ✓ Consumí variedades de cereales, fibras y legumbres
- ✓ Tomá abundante agua potable durante el día
- ✓ Consumí pescados y carnes blancas con más frecuencia

3 | Guía de Bienestar

### ► GUÍA **ARD** DE BIENESTAR

#### ► Mejor es prevenir

¿Cómo prevenir la enfermedad cardiovascular? ¿Qué podés hacer hoy?

En primer lugar sacar turno con el médico para hacerte un chequeo clínico general y las pruebas de detección de enfermedades cardíacas.

- **Control de la Presión Arterial**
- **Exámenes para conocer los Valores de Colesterol y los Niveles de Glucosa en Sangre**
- **Electrocardiograma (estudio realizado en función de reposo)**
- **Ergometría (estudio realizado en función de esfuerzo)**

Ante la presencia de síntomas y/o la detección de una condición y/o enfermedad que comprometa al corazón, esos estudios deben complementarse con:

- **Ecografía de corazón (Eco-Doppler)**
- **Radiografía de tórax**
- **Y todos los estudios que indique el médico, de acuerdo a los síntomas que presente cada paciente**



Además, una **salud cardiovascular ideal** requiere de niveles de colesterol total en sangre menores de 200mg/dl, glucosa en sangre (en ayunas) inferior a 100mg/dl y presión arterial por debajo de 120/80 mm hg.

Estas recomendaciones para la **prevención cardiovascular** deben comenzar desde la infancia, convertirse en parte de las costumbres y de la vida cotidiana. Por eso es importante que estos cambios de hábito los hagas junto a tus hijos y a toda tu familia.

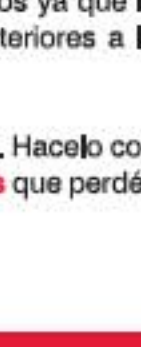
4 | Guía de Bienestar

### 02 El corazón

#### ► Los bomberos forman parte del corazón de la comunidad

Por eso es imprescindible que mantengas **fuerte** a tu **corazón** y sigas estas **medidas preventivas**:

- **No fumar**: el tabaquismo es un factor de riesgo asociado que aumenta el daño cardiovascular
- **Reducir al mínimo el consumo de alcohol**: no más de 2 copas de vino o 2 porrones de cerveza al día
- **Incrementar la actividad física**: correr, andar en bicicleta, bailar o caminar al menos 3 veces por semana, 30 minutos diarios
- **Mantener el peso corporal adecuado**: la obesidad es un factor de riesgo asociado causante de enfermedades cardiovasculares. Un Índice de Masa Corporal<sup>1</sup> saludable ronda los 18 y 25kg/m<sup>2</sup>
- **Alimentación saludable**: rica en frutas, verduras, cereales y pescados. Baja en sal y azúcar



#### ► Es hora de entrenar

Después del paso por el médico **sólo** resta empezar con los cambios de hábito. Uno de ellos es comenzar con algún tipo de actividad física.

Te recomendamos arrancar con ejercicios simples, repeticiones cortas sin forzar tu cuerpo, respetando siempre la **entrada en calor**, los **tiempos de descanso**, la **elongación** y la **hidratación**.

En la medida en que sigas la **Grilla Básica de Entrenamiento** recomendada por nuestro Equipo Multidisciplinario, vas a dar el primer paso para **salir del salón** y ponerte en movimiento hacia una vida más saludable.



<sup>1</sup> En la Guía ARD de Bienestar 01 se explica cómo obtener el Índice de Masa Corporal.

5 | Guía de Bienestar

### ► GUÍA **ARD** DE BIENESTAR

#### ► Grilla Básica de Entrenamiento

Se trata de un **entrenamiento estándar** que incluye una **Rutina de Fuerza** y una **Rutina Aeróbica** para realizar 3 veces por semana.

**Entrada en calor**  
10 minutos de trote o bicicleta seguidos de una **elongación corta** (estirar brazos, piernas y torso)

#### Rutina de Fuerza

**Primera Semana**  
Abdominales 3 series de 30 repeticiones c/u  
Espinales 3 series de 30 repeticiones c/u  
Sentadillas 3 series de 30 repeticiones c/u  
Trocadas (alternando piernas) 3 series de 30 repeticiones c/u  
Tríceps 3 series de 15 repeticiones c/u

**Segunda Semana**  
Aumentar el 10% al número de repeticiones de la primera semana.

**Tercera Semana**  
Aumentar el 20% al número de repeticiones de la primera semana.

**Cuarta Semana**  
Repetir la rutina de la primera semana.

**Tomar un descanso de 2 minutos después de cumplir una vuelta de cada serie.**

#### Rutina Aeróbica

**Primera Semana**  
**Sesión 1**  
Sub aeróbico: 5 series de 800mts en 4 minutos c/u con descanso de 1 minuto y medio entre cada serie.

**Sesión 2**  
Súper aeróbico: 7 series de 400mts en 2 minutos c/u con descanso de 1 minuto y medio entre cada serie.

**Sesión 3**  
Sub aeróbico: 5 repeticiones de 1000mts en 5 minutos c/u con descanso de 2 minutos entre cada serie.

**Segunda Semana**  
Aumentar una repetición en cada serie de la primera semana.

**Tercera Semana**  
Aumentar dos repeticiones en cada serie de la primera semana.

6 | Guía de Bienestar

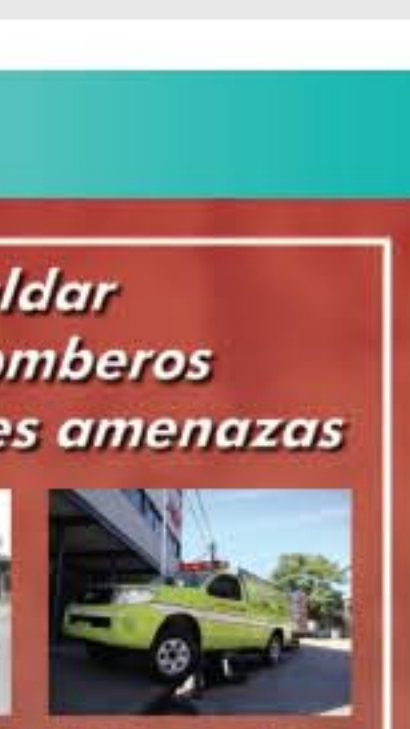
### 02 El corazón

#### ► ¿Sabías que...

**Realizando actividad física mejorarás el estado de tu corazón?**

Los **ejercicios aeróbicos** mejoran la fuerza y la eficiencia de los impulsos del corazón, mejoran la capacidad del cuerpo para transportar oxígeno, tonifican los músculos y mejoran la circulación.

Además, los **ejercicios de fuerza** producen un mayor desgaste calórico, fortalecen los músculos, previenen lesiones y mejoran tu postura.



Editor responsable y producción de contenidos: Consejo Nacional de Bomberos

Diseño: FirdDuvvy  
Contacto: Andrea Zás, Tel.: [5411] 4124-5550 Int. 31, azas@bomberosra.org.ar  
Colaboradores: Dr. Julián B. Bianco, Médico, MP 24831, Especialista en Cardiología, Profesor de Educación Física y Bombero de Venado Tuerto, pose. de Santa Fe, Fabián R. Gallego Técnico en Cardiología y Bombero de Montes de Oca, pose. de Santa Fe, Romina S. Marengo Estudiante de la Licenciatura en Nutrición, María Belén Becker

Fuentes: Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/es/>  
Bomberos - Coprosolid Mutua Española  
Diario El Mundo - España  
Revista La Tercera  
Ministerio de Salud de la Nación [www.msa.gov.ar](http://www.msa.gov.ar)  
Fundación Favalaro, Guías médicas para la salud familiar, La salud del corazón.

7 | Guía de Bienestar

## Tecnología para respaldar la acción de los bomberos frente a diferentes amenazas



**ARD** **rosenbauer**  
Metalúrgica ARD SA  
Moreno 3764 - B1752AHF Lomas del Mirador - Buenos Aires - Argentina  
Tel.: 0054 11 4454 2601 (rotativa) / Fax: 0054 11 4453 2907  
info@ardincendioyrescate.com.ar / www.ardincendioyrescate.com.ar

Hipólito Yrigoyen 1628 2º piso - Buenos Aires - Argentina  
Tel. [5411] 4124-5550 y líneas rotativas

