

Por qué es más probable sufrir un infarto los lunes: «Habría que dejar de beber **alcohol** en grandes cantidades y...

- Una investigación presentada en la British Cardiovascular Society (BCS) apunta que ese día se llevan a cabo más ingresos por este tipo de ataques cardíacos. Un hecho que no coge por sorpresa a la comunidad médica



<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/enfermedades/2023/06/18/probable-sufrir-infarto-lunes-h...>

Cinthya Martínez

Lunes, 19 junio 2023

Journalist

Una investigación presentada en la British Cardiovascular Society (BCS) apunta que ese día se llevan a cabo más ingresos por este tipo de ataques cardíacos. Un hecho que no coge por sorpresa a la comunidad médica

19 jun 2023 . Actualizado a las 05:00 h.

Hoy es lunes y es el día de la semana que menos gusta a la mayoría de la población. La vuelta a la rutina después del fin de semana se vuelve cuesta arriba. Pero puede que la ciencia nos proporcione más razones aún para querer que pase pronto. Según una investigación que se ha presentado recientemente en una conferencia de la British Cardiovascular Society (BCS), en Manchester, los ataques cardíacos graves tienen más probabilidades de ocurrir al comienzo de la semana laboral.

El equipo médico del Belfast Health and Social Care Trust y el Royal College Surgeons de Irlanda analizaron el ingreso en hospitales de toda la isla de 10.528 paciente que habían sufrido el tipo más grave de infarto, entre el 2013 y el 2018. El cardiólogo Jack Laffan, que dirigió la investigación en Belfast Health and Social Care Trust, explica que «hemos encontrado una fuerte correlación estadística entre **el comienzo de la semana laboral y la incidencia de infartos STEMI** . Esto ha sido descrito antes, pero sigue siendo una curiosidad. Es probable que la causa sea multifactorial, sin

embargo, según lo que sabemos de estudios anteriores, es razonable suponer un elemento circadiano».

Laura Miyara

No es algo nuevo

Andrés Íñiguez, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC) y jefe de Cardiología en el Complejo Hospitalario de Vigo, aclara que este tipo de estudios y conclusiones, en las que se relacionan los lunes con un pequeño incremento de los infartos, no son nuevos: «Ya en los años ochenta se vio la relación entre el ritmo circadiano de las personas y el ritmo de vigilia del sueño y la aparición de eventos cardíacos como el infarto agudo de miocardio». Incluso se podría hablar de unas franjas horarias concretas: «Se asocian más frecuentemente a las **primeras horas de la mañana**, entre las seis y las siete, hasta las diez».

La pregunta es: ¿por qué? «Aunque no hay una demostración absoluta, está relacionado con la toxicidad del **alcohol**. La alta ingesta que se produce en el fin de semana junto con el estrés laboral que existe entre las personas trabajadoras. Ese incremento de riesgo, en realidad, no es excesivo, está entre el 1 y el 4 %. Pero la causa final no está exactamente determinada», responde el cardiólogo.

«Alguien ingresa en el hospital debido a un ataque cardíaco potencialmente mortal cada cinco minutos en el Reino Unido, por lo que es vital que la investigación continúe arrojando luz sobre cómo y por qué ocurren los ataques cardíacos. Este estudio se suma a las pruebas sobre el momento en que se producen los ataques cardíacos especialmente graves, pero ahora tenemos que desentrañar qué tienen ciertos días de la semana que los hacen más probables. Esto podría ayudar a los médicos a comprender mejor esta enfermedad mortal, para poder salvar más vidas en el futuro», expone el director médico de la Fundación Británica del Corazón, Nilesh Samani. Por su parte, el presidente de la Fundación Española asegura que «la tasa en nuestro país está cerca de 1 a 1,5 infartos por día por cada 100.000 habitantes».

Lucía Cancela

Qué es un infarto STEMI

La investigación presentada en la British Cardiovascular Society apunta a una elevación de los casos, cuando comenzaba la semana laboral, de un tipo concreto de accidente cardiovascular: el infarto de miocardio **con elevación del segmento ST** (STEMI). Este sucede cuando una arteria coronaria principal está completamente obstruida. Y cuando eso tiene lugar durante un ataque al corazón, puede ser una señal de que el músculo de los ventrículos se está muriendo. Lo que también implica que, para prevenir un daño permanente o por lo menos, limitar la gravedad de este, es necesario reabrir esa arteria de manera urgente y así restablecer el flujo sanguíneo.

«Cuando hay una traducción en el electrocardiograma de una elevación del segmento ST es lo que se conoce clásicamente como un infarto de verdad. Cuando no la hay, lo podemos denominar como un

síndrome coronario agudo sin elevación de ST. No llega a ser un infarto. Lo más parecido es lo que se denominaba antes como angina inestable», aclara el cardiólogo Íñiguez.

De esta forma, según el doctor, se diferencian dos entidades: «Una de falta de riego al corazón, que es un síndrome coronario, una angina inestable, y no llega a ser infarto. Es decir, no llega a tener la falta de riego en todo el grosor de la pared del músculo. Y lo que es el síndrome coronario verdadero con elevación de ST significa una **isquemia** o una falta de riego mucho más grande o severa. Implica la falta de riego a todo el grosor de la pared del miocardio. Por eso tiene esa manifestación electrocardiográfica con elevación de ST. Lo más grave, efectivamente, son los infartos con elevación de ST, son los más extensos y los que tienen peor pronóstico».

¿Sería posible **prevenir** este tipo de accidente cardiovascular? «No hay ninguna forma, por así decirlo, que asegure la prevención individual», responde el doctor. Si bien, añade: «Si hacemos caso a que la causa, digamos, teórica, más posible, que sería la alta ingesta de **alcohol**, la manera de prevenirlo sería no beber en grandes cantidades y obviamente, disminuir el estrés laboral, que son las dos situaciones que se han asociado mucho más frecuentemente con esta circunstancia».

Newsletter

Newsletter