

# DERRIBANDO MITOS EN CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS

*y algunas recomendaciones*



*.....Dedicado a todas las personas que viven con una cardiopatía congénita y están venciendo día a día a la adversidad....*

Mi experiencia de vivir con una cardiopatía congénita, me ha demostrado, que se puede salir a adelante y cumplir muchos sueños, uno de ellos, ser profesional de salud y trabajar en esta área, por esta razón, es un agrado poder compartir este pequeño extracto sobre algunos mitos recurrentes relacionados con las cardiopatías congénitas y la vida diaria.

Ana Rubilar.

## Mitos / Realidad

A continuación algunos de los mitos o creencias más comunes y sus respectivas aclaraciones....

Recuerda que para más detalles, consulta con tu equipo de salud.



## 1. Mito:

Las personas que nacen con cardiopatía congénita, tienen menos posibilidades de tener una vida plena, como: estudiar, trabajar, independizarse de sus padres, etc.

## 1. Realidad:

Pueden tener una vida completamente normal, esto dependerá de la educación que reciban en cuanto a su enfermedad desde temprana edad. ¡La información rompe barreras!



## 2. Mito:

Si me operan en la infancia de una cardiopatía congénita, ya estoy de alta y no requiero más controles médicos.

## 2. Realidad:

No, las cardiopatías congénitas son enfermedades crónicas, te acompañarán durante todo tu ciclo vital y debes tener controles periódicos en un centro de cardiología especializado en c. congénitas. El objetivo es adelantarse a posibles complicaciones que puedan presentarse en el tiempo.



### 3. Mito:

Las personas que padecen una cardiopatía congénita no pueden viajar en avión.

### 3. Realidad:

No existe contraindicación para la mayoría de los cardiopatas, ya que los aviones son presurizados. Sólo existen restricciones para quienes son cianóticos (azules). Consulta con tu médico en ese caso.



## 4. Mito:

Ninguna mujer con cardiopatía congénita, se debe embarazar.

## 4. Realidad:

No es cierto, la mayoría de la mujeres con cardiopatía congénita, pueden llevar un embarazo completamente normal, existen ciertas cardiopatías a las que se les indica no embarazarse, pero son la minoría. SIEMPRE debes consultar con tu doctor o enfermera ANTES de quedarte embarazada. Para más información, comunícate con tu médico / enfermera.



## 5. Mito:

Todas las mujeres cardiópatas, deben tener a sus hijos por cesárea, debido a su corazón.

## 5. Realidad:

La vía de parto debe ser acorde a las condiciones obstétricas, existen casos muy puntuales en donde se te recomendará la cesárea para evitar exigir a tu corazón. Sin embargo la recomendación cardiológica general dice que el mejor tipo de parto es el natural ("vaginal").



## 6. Mito:

Todos los anticonceptivos están prohibidos para las mujeres con cardiopatías congénitas.

## 6. Realidad:

NO, la verdad es que muchas mujeres con cardiopatías congénitas, incluso pueden tomar anticonceptivos de cualquier tipo. Sólo algunas mujeres tienen restricciones. Para más información consultar con tu médico / enfermera de la unidad de congénitos.



## 7. Mito:

Los pacientes con cardiopatías congénitas, no pueden realizar ejercicio físico.

## 7. Realidad:

**Falso, de hecho la actividad física es muy buena para el corazón**, todos deben hacer actividad física aeróbica, de moderada intensidad. El tipo y cantidad de ejercicio debe ser consultado con tu equipo de salud ya que existen algunas restricciones de acuerdo a tu cardiopatía. Para más información, comunícate con tu médico / enfermera.



## 8. Mito:

Los pacientes con cianosis crónica, deben realizarse sangría cada 3 meses, por el exceso de glóbulos rojos.

## 8. Realidad:

Esta práctica no se recomienda, no hay evidencia de que en realidad sirva y puede provocar mayores problemas. Hay casos, muy puntuales, en que debe realizarse. Para más información, comunícate con tu médico / enfermera.

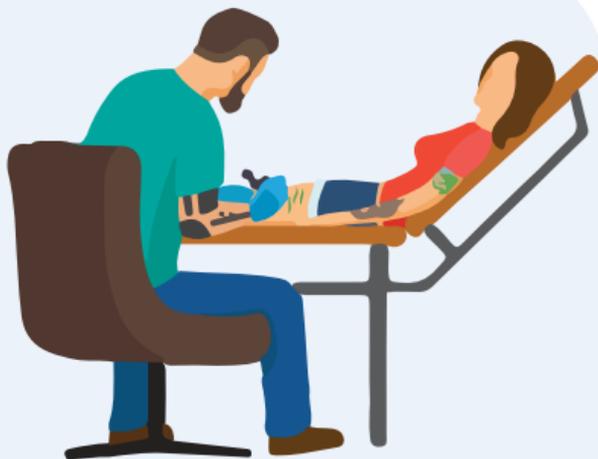


## 9. Mito:

Puedo hacerme un tatuaje o percing si soy congénito, si previamente uso antibióticos, "para prevenir una infección por endocarditis".

## 9. Realidad:

FALSO, bajo ningún punto está aconsejado. Pueden ocurrir infecciones incluso un año posterior a un percing y la tinta de los tatuajes, puede ser tóxica. Una endocarditis (que es la infección en tu corazón) puede tener consecuencias graves.



## 10. Mito:

Si tomo anticoagulantes orales, no debo comer ningún alimento de hoja verde.

## 10. Realidad:

Puedes y debes tener una alimentación balanceada. Lo importante es ser regular con la cantidad diaria de vegetales verdes. El medicamento debe ajustarse a tu vida, no al revés.



## 11. Mito:

Los usuarios de anticoagulante no pueden realizar actividad física.

## 11 Realidad:

Deben realizar actividad física aeróbica, no deportes competitivos ni de contacto bruscos como: rugby o boxeo. Y tomar precauciones, por ejemplo, usar casco y rodilleras para andar en bicicleta.



## 12. Mito:

Le heredaré a mi hijo(a), mi cardiopatía congénita.

## 12. Realidad:

Existe una probabilidad mayor al 90% de que tu hijo nazca sin problemas cardíacos. Solo hay un porcentaje menor alrededor de 3-7% de que tu hijo nazca con alguna cardiopatía congénita. Para más asesoría, comunícate con tu médico / enfermera.



### 13. Mito:

Después de mi cirugía cardíaca, debo mantenerme en cama por varias semanas.

### 13. Realidad:

Entre más pronto inicies la actividad física, mejor recuperación tendrás. Lo habitual es estar en el hospital por 1 semana y luego en tu casa; la recuperación toma entre 4 a 6 semanas.



## 14. Mito:

El corazón y los dientes no tienen nada que ver.

## 14. Realidad:

La buena salud bucal influye positivamente en el corazón, importante ir al dentista al menos cada 6 meses para verificar que no tienes focos infecciosos que podrían dañar gravemente tu corazón y SIEMPRE debes advertir a tu dentista que tienes una cardiopatía antes de iniciar algún tratamiento (usar profilaxis antibiótica).



## Tips:

A continuación, algunas recomendaciones, relacionadas con temas de la vida diaria, que pueden generar algunas inquietudes, dudas o miedos entre las personas con cardiopatías congénitas. Recuerda que no estás solo (a), y no te quedes sin disfrutar tu vida por tener dudas. Tu equipo de salud está para ayudarte.

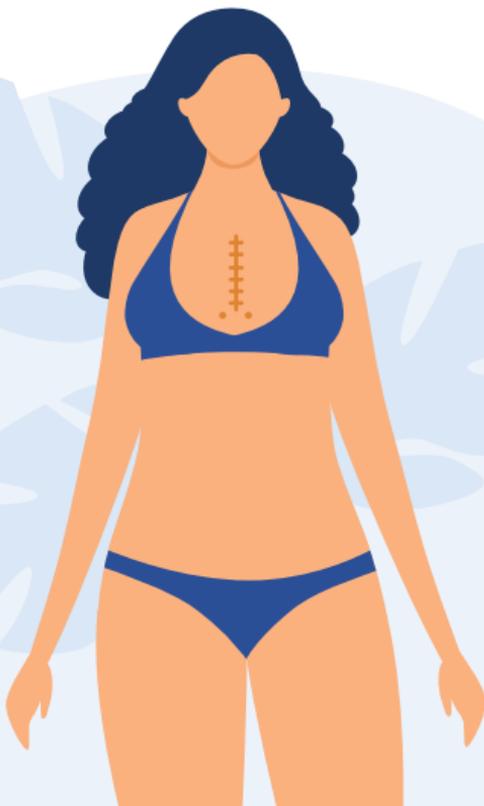


## Cicatriz de esternotomía

Los que hemos experimentado una cx de corazón, hemos sentido miedo, dudas o vergüenza por nuestra cicatriz. A continuación algunos tips que te pueden ayudar.

- ✓ Importante no aplicar productos sobre cicatriz, antes de su cicatrización total, alrededor de 2 meses.
- ✓ Se pueden usar productos como cremas para minimizar cicatrices, aplicar en forma circular con las yemas de los dedos al menos 3 veces al día.
- ✓ Se pueden usar bandas de silicona sobre esternotomía. Para hacer presión y masaje (dejar plana la cicatriz).
- ✓ **PROTEGER DEL SOL** es fundamental, aplicar bloqueador factor 50 o cubrir del sol directo.

- ✓ No sumergirse en piscinas, ni en el mar, puede provocar infección (espera que cicatrice completamente).
- ✓ Recuerda que cada paciente es distinto, algunos tienen cicatrices menos visibles, otros en cambio desarrollan cicatrices hipertróficas (queloides).
- ✓ Atrévete a lucir tu cicatriz sin miedo!!! (siempre cuidándote).



## Cirugía cardíaca

Hemos escuchado muchas veces que la recuperación de una cirugía cardíaca puede tardar meses, y tienes prohibido hacer muchas cosas, entre ellas iniciar actividad física. La verdad, es que es fundamental retomar tu vida y de la manera más normal posible.

- ✓ Lo ideal es seguir un programa de rehabilitación cardiovascular en un centro especializado, para que te enseñen y veas progresos en forma paulatina.
- ✓ Un entrenamiento cardiovascular, posterior a cirugía cardíaca, consiste en iniciar actividades aeróbicas: caminar, trote suave, bicicleta, elongación, etc., e ir aumentando la intensidad, de acuerdo a tus logros.

- ✓ Está demostrado, que la actividad física ayuda a liberar tensiones, mejora el ánimo, el autoestima y la seguridad en sí mismo (a), sobretodo después de una cirugía cardíaca, ya que, puede haber trastornos del ánimo y temor a retomar la normalidad.
- ✓ Iniciar actividad física, después de tu cirugía cardíaca, te ayudará a tener un corazón más fuerte y sano, lo que te impulsará a seguir un entrenamiento sin supervisión posterior.



## Procedimientos hemodinámicos intervencionales complejos

Puede haber temor, por desconocimiento, acerca de los procedimientos / intervenciones por medio de cateterismo cardíaco. En términos generales, consiste en reparar, sin necesidad de "abrir el pecho", (no es una operación). Se utilizan catéteres que van a través de la arteria y vena femoral (Ingle), generalmente, y proyectan las imágenes de tu corazón en un equipo especial y con medio de contraste. Tiene una recuperación más rápida, que la cirugía cardíaca y puedes volver a tus labores habituales antes de 3 semanas.

- ✓ Implantes valvulares, Stent Aorta, dispositivos de cierre de defectos, etc.
- ✓ No todas las cardiopatías congénitas pueden tratarse a través de este medio.
- ✓ Se realiza en un pabellón especial (Pabellón de Hemodinamia).

- ✓ También se usa anestesia general, pero la recuperación es más rápida.
- ✓ Se utiliza medio de contraste yodado, debes avisar en caso de alergia, para darte la preparación correspondiente.
- ✓ El promedio de estadía hospitalizado es de 3 días.
- ✓ Importante: Observar la zona de acceso (pierna o cuello) ya que puede haber dolor y moretones (hematomas). Avisar a tu médico/enfermera en caso de dolor insoportable o aumento de volumen en la zona, para una revisión.
- ✓ Precaución de NO realizar actividad física, al menos por 1 semana, mantener reposo relativo (evitar subir y bajar escaleras).

- ✓ Lo importante de estos procedimientos es que puedes retomar tus labores; trabajo, académicas, etc., máximo en 2 semanas si no hay ninguna complicación.
- ✓ Para mayor información o detalles, comunícate con tu médico / enfermera.



## Tips para viajes

Existe una creencia popular, de que los cardiopatas congénitos no deben viajar en bus (viajes largos) o en avión y menos irse de vacaciones al extranjero. A continuación algunas recomendaciones:

- ✓ Si me voy de vacaciones en vuelos largos o viajes largos en bus (más de 8 horas), de acuerdo a tu cardiopatía congénita, es importante tener en cuenta:
- ✓ Hidratación durante viaje (no alcohol)
- ✓ Ejercicios para mejorar circulación de extremidades inferiores.
- ✓ Usar medias compresivas.
- ✓ En algunos casos tu cardiólogo te puede recomendar usar anticoagulantes (inyecciones antes de un vuelo de más de 8 horas, por ejemplo).

- ✓ Si no usas oxígeno, ni marcapasos, NO debes presentar documentos, ni certificados médicos, ni en el aeropuerto, ni en la aerolínea.
- ✓ Debes tener tus medicamentos contigo, en tu bolso de mano y en la maleta grande (en caso de irte muchos días).
- ✓ Puedes viajar al extranjero, de acuerdo al lugar que vayas, puedes necesitar vacunas por la regulación sanitaria de cada país, no por tu cardiopatía congénita. Debes averiguar con tiempo eso.
- ✓ Si te vas a vivir a otro país, es importante avisar a tu cardiólogo, para un resumen de traslado y "conectarte" con un centro especializado en cardiopatías congénitas.

## Pacientes cianóticos crónicos

Por la mayor concentración de glóbulos rojos (hematocrito y hemoglobina). La sangre es "más espesa", es importante considerar lo siguiente:

- ✓ Mantener una adecuada hidratación, sobre todo en verano.
- ✓ No exponerse al sol en las horas de mayor calor. Puede provocar deshidratación y desbalance de electrolitos, perjudiciales para tu corazón.
- ✓ Tomar los suplementos de hierro indicados por tu cardiólogo, *"aunque otros médicos digan que es una locura"*, ya que tu cardiólogo de cardiopatías congénitas te lo indica para mejorar la producción de glóbulos rojos con oxígeno y que te sientas mejor.

- ✓ Te pueden indicar uso de oxígeno, para que te sientas mejor.
- ✓ Atención a síntomas como cefalea constante, puede indicar solamente falta de agua, mantener una buena hidratación es la clave.
- ✓ Si llegan a aparecer síntomas más complejos, como sangrado profuso: nasal, encías, hemoptisis (sangrado desde pulmón) debes acudir al servicio de urgencia y dar aviso a la unidad de cardiopatías congénitas, para evaluación por especialista.
- ✓ Atención con la altura (sobre nivel mar) de algunos lugares, debes consultar siempre a tu cardiólogo, antes de un viaje.



## Usuarios de Marcapasos

Los mitos y falsas creencias en torno al uso de marcapasos, pueden producir temor a llevar una "vida normal" por si "ocurre algo". Precisamente es lo opuesto, la idea de este dispositivo es mejorar tu vida. Existen algunas recomendaciones:

- ✓ Lo fundamental es mantener los controles al día con tu médico / enfermera de marcapasos, ya que se revisa la batería y los parámetros de la programación, que a veces es necesario modificar para el correcto ajuste del dispositivo a tu organismo.
- ✓ Al vivir con marcapasos, puedes llevar una vida normal sin limitaciones: hacer ejercicio, tener hobbies, etc.

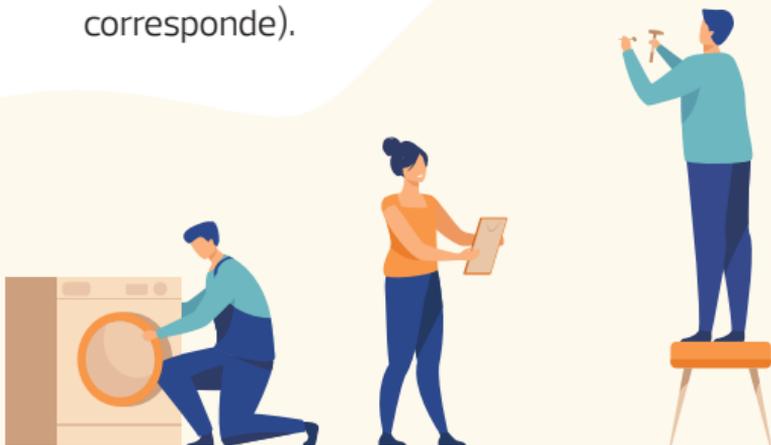
- ✓ Tener en cuenta que los primeros días / semanas del implante de un dispositivo (cables y generador). Los cables se están "uniendo al músculo cardíaco" y no debes hacer actividades físicas vigorosas, ni fuerza, ni recibir golpes directos, que podrían poner en riesgo el correcto ajuste de este.
- ✓ Tener contigo siempre, el carnet del MCP (entregado en los controles) y saber la marca. En caso de requerir más información, puedes comunicarte con la empresa (Medtronic, Biotronik, St. Jude, las más comunes en Chile).



- ✓ Los marcapasos más antiguos, no son compatibles con la máquina de resonancia, en caso que te indiquen ese examen, avisa a tu cardiólogo para ver si se puede "ajustar tu marcapasos" o sencillamente optar por un examen diferente.
- ✓ Detectores de metales y armas en aeropuertos o en grandes tiendas, pueden inhibir transitoriamente el marcapasos (si se utiliza en forma prolongada). Se recomienda evitar y mostrar tu carnet de usuario de MCP.



- ✓ Los electrodomésticos y teléfonos celulares no interfieren con MCP.
- ✓ Actividades como taladrar, cortar pasto con cortadora eléctrica, puede ocasionar interferencias, hay que evitar esas actividades.
- ✓ Importante: Antes de un implante de marcapasos, tu médico/enfermera, deben tener un informe detallado de tu actividad laboral.
- ✓ Cada vez que te sometas a algún procedimiento médico, debes avisar que tienes un marcapasos, para que se tomen las medidas de precaución necesarias (si corresponde).



- ✓ OJO con tomar sol en exceso y sin precaución en la playa: puedes tener quemaduras de piel en la zona circundante al dispositivo metálico.
- ✓ Como indicación general, pero sobre todo en pacientes con arritmias o marcapasos, sería bueno que todos tuvieran una copia de su electrocardiograma (ECG) en la cartera, billetera o foto en su celular, en caso de tener una urgencia, para evitar "sobre diagnóstico" o intervenciones innecesarias. (en caso de dudas, comunícate con tu médico).



