

Miocardopatía hipertrófica: lo que debe saber

¿Qué es la HCM?

La miocardiopatía hipertrófica (HCM, por su sigla en inglés) hace que el músculo cardíaco se vuelva más grueso de lo normal.

- La HCM afecta a hombres y mujeres por igual.
- La HCM también se conoce como miocardiopatía obstructiva, miocardiopatía hipertrófica obstructiva o miocardiopatía hipertrófica del ventrículo izquierdo.
- La mayoría de las personas con HCM tienen un estilo de vida activo y una esperanza de vida normal.

¿Qué causa la HCM?

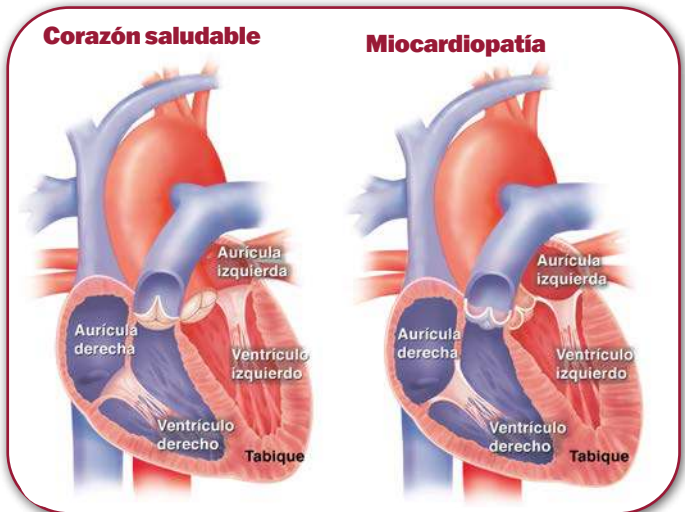
No siempre se conoce el origen de la HCM, pero en algunos casos existe una causa genética. Casi la mitad de las personas con HCM tienen un pariente de primer grado (madre, padre, hermanos o hijos) que también tiene HCM.

¿Qué efecto tiene la HCM en el corazón?

El corazón tiene cuatro cavidades: dos aurículas (las cavidades superiores) y dos ventrículos (las cavidades inferiores). El corazón se relaja para llenarse de sangre y luego se contrae para bombear la sangre al resto del cuerpo.

- La HCM hace que las paredes musculares del corazón se engrosen. El corazón no puede contener demasiada sangre o es posible que no logre bombearla bien.
- Una obstrucción por HCM ocurre cuando la zona engrosada limita o impide que la sangre salga del corazón.
 - A esto se lo conoce como HCM obstructiva.

La HCM puede causar otros problemas de salud, por lo que es importante que trabaje con su equipo de atención médica para mantener al corazón lo más sano posible.



¿Cuáles son los síntomas más comunes de la HCM?

- Intolerancia a la actividad o limitaciones de esfuerzo (ejercicio)
- Falta de aire que empeora con la actividad o después de comidas abundantes
- Pesadez o dolor en el pecho que empeora con la actividad o, a veces, después de comer
- Sensación de mareo, aturdimiento o desmayos
- Ritmo cardíaco demasiado rápido, lento o irregular

Muchas personas con HCM viven toda la vida sin síntomas. Otras pueden tener uno o más síntomas. Los síntomas pueden cambiar con el tiempo. Pueden empeorar en climas cálidos y húmedos, cuando está más activo, si está deshidratado o por otros motivos que afecten la capacidad de bombear sangre del corazón.

Asegúrese de decirle a su equipo de atención médica si tuvo algún síntoma nuevo o algún cambio desde la última consulta médica, como los siguientes:

- Alguno de los síntomas antes mencionados
- Cambios en el nivel de actividad
- Aumentos repentinos de peso, incluso si no tiene otros síntomas

Miocardopatía hipertrófica: lo que debe saber

¿Cómo se controla la HCM?

Usted y su equipo de atención médica hablarán sobre sus antecedentes médicos y síntomas, los antecedentes familiares y los objetivos de la atención.

Tal vez deban hacerle una o más de las siguientes pruebas o análisis:

Electrocardiograma (ECG) o monitor cardíaco portátil: registra las señales eléctricas del corazón y ayuda a identificar ritmos cardíacos anormales.

Radiografía de tórax: determina el tamaño del corazón y la estructura ósea en el pecho.

Ecocardiograma: usa ondas de sonido para mostrar el tamaño y la forma del corazón, el movimiento muscular y el flujo de sangre.

Prueba de esfuerzo o prueba de consumo de oxígeno en caminadora: muestra los cambios de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial durante el ejercicio.

Imagen por resonancia magnética (IRM cardíaca): detecta el engrosamiento del músculo cardíaco y la formación de cicatrices en el músculo.

Pruebas genéticas: ayudan a identificar algunos tipos de HCM que pueden transmitirse de padres a hijos. Aproximadamente, seis de cada diez pacientes con HCM tienen una causa genética.

Tener un estilo de vida saludable es muy importante para las personas con HCM.

- Siga una alimentación saludable para el corazón (cardiosaludable).
- Pregunte a su equipo de atención médica qué nivel de actividad es adecuado para usted. En general, se recomienda una actividad moderada.
- Evite el consumo de cigarrillos, tabaco, vapeo, inhalantes y drogas de uso recreativo.
- Tome, al menos, ocho vasos de agua por día. Evite el consumo de cafeína, gaseosas y alcohol.
- Evite las pastillas para adelgazar, los estimulantes y los medicamentos de venta libre para resfríos.

Los siguientes son aspectos importantes para gozar de una buena salud:

- Hágase estudios médicos con frecuencia.
- Contrólese la presión arterial, el peso y los niveles de colesterol con frecuencia.
- Obtenga atención dental con frecuencia, con dos limpiezas dentales al año, como mínimo.

Tratamiento:

Usted y su equipo de atención médica trabajarán juntos en un plan de tratamiento que lo ayude a mantenerse activo y a tener la mejor calidad de vida posible.

- Algunas personas con HCM toman medicamentos para reducir los síntomas y mantener un estilo de vida activo.
 - Asegúrese de hablar con su equipo de cardiología sobre los medicamentos para la presión arterial o los diuréticos (pastillas contra la retención de líquidos) que puedan afectar su HCM.
- Los tratamientos avanzados pueden incluir cirugía, como una miectomía o ablación septal.
 - También pueden usarse dispositivos, como un desfibrilador automático implantable, para controlar los síntomas si los medicamentos no lo ayudan.



¿Qué significa para mi familia que yo tenga HCM?

- Sus hijos, padres o hermanos también pueden tener HCM.
 - Se recomienda que los parientes adultos se hagan un ecocardiograma y un ECG cada entre tres y cinco años.
 - Es recomendable que los parientes adultos que sean atletas o niños que atraviesen la pubertad se hagan un ECG al año.
 - Los niños que tengan padres o hermanos con HCM deben hacerse un ecocardiograma antes de participar en deportes competitivos de alto impacto, como fútbol americano, lucha libre, gimnasia, básquetbol, fútbol o hockey.
- Si tiene HCM, tiene un 50 % de probabilidades de transmitirla a sus hijos. Si planea quedar embarazada, trabaje con su equipo de atención médica para crear un plan para antes, durante y después del embarazo.