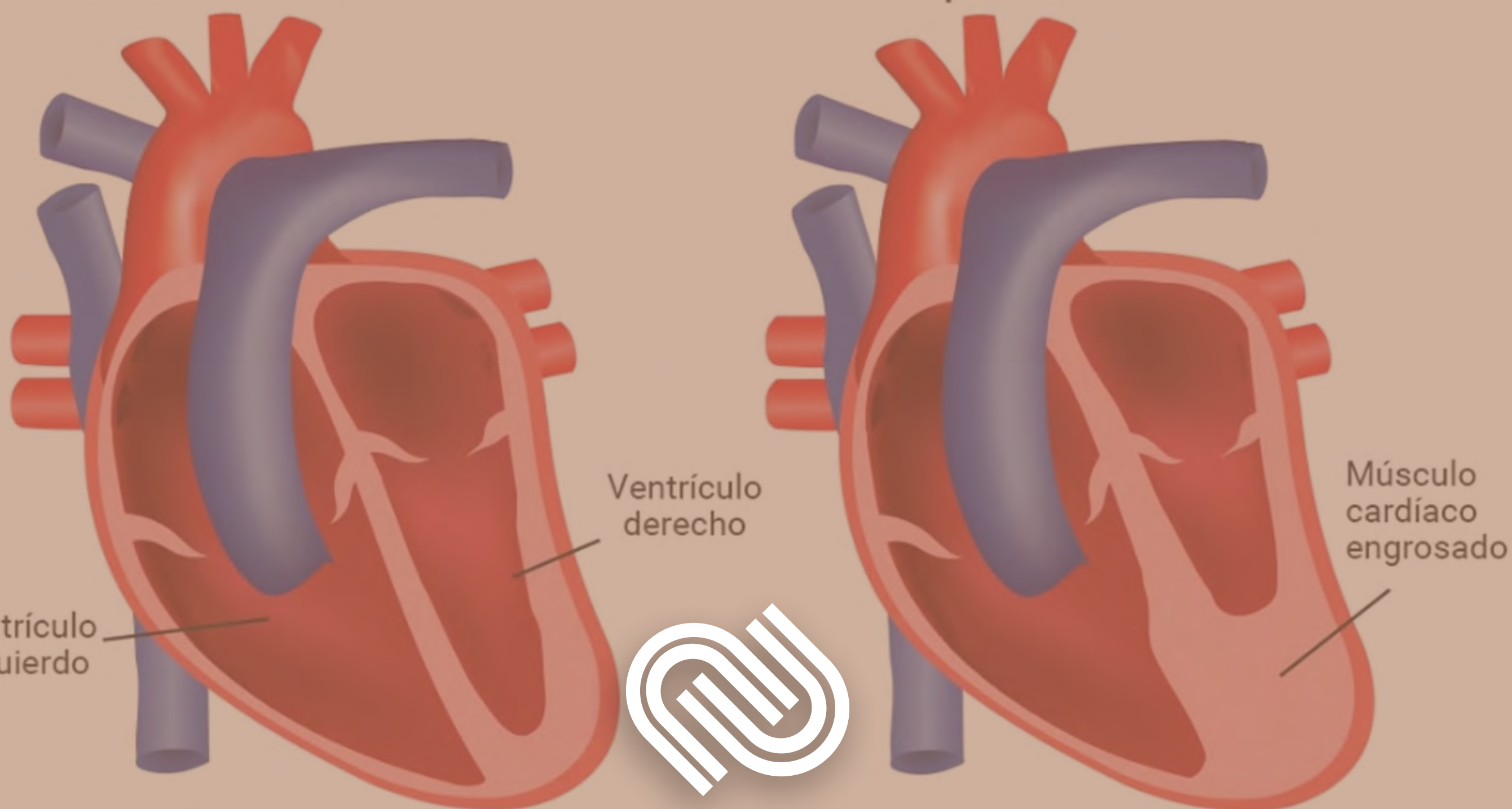


Miocardiopatía hipertrófica (MCH)

Corazón normal

Hipertrófico



RUNNERS

Síndrome del Corazón del Atleta: ¿Qué es la Miocardiopatía Hipertrófica y por qué es Importante en el Mundo del Running?

Ubica tu nivel, prepárate para el éxito y descubre lo que te llevará a alcanzar tu meta



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

¿Sabías que existe una condición del corazón que afecta al 25% de la población y muchas personas no lo saben?

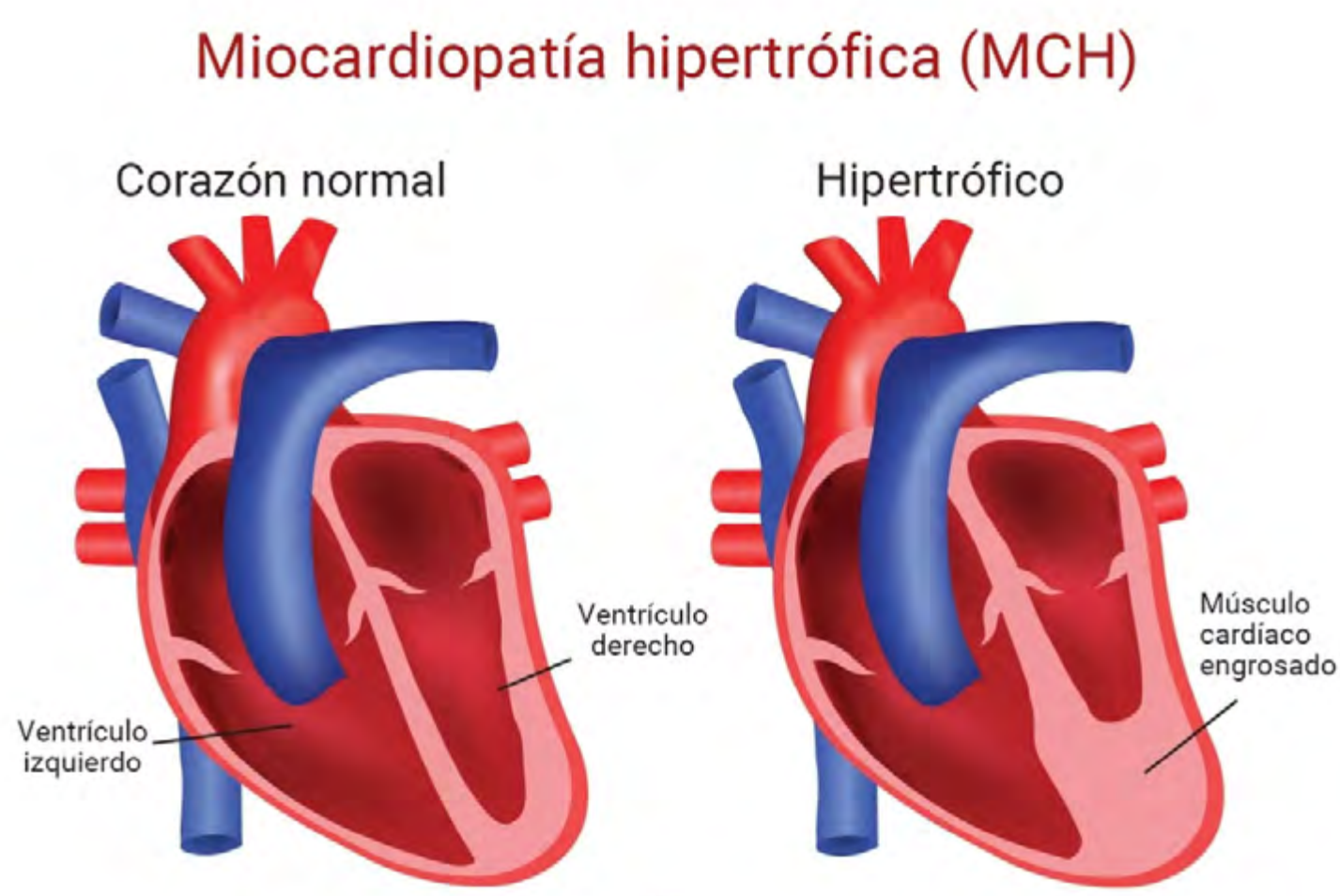
La **miocardiopatía hipertrófica** es una enfermedad cardiovascular de origen genético caracterizada por un ventrículo izquierdo mayor al tamaño normal (hipertrofiado).

En esta guía aprenderás:

-  Causas y factores de riesgo de la miocardiopatía hipertrófica
-  Síntomas
-  Diagnóstico y prevención
-  Efectos en correr
-  Tratamiento

Esta enfermedad es relativamente común y es una de las causas más frecuentes de muerte súbita en atletas.

El músculo que más trabaja cuando corremos es el corazón, es por eso que es de suma importancia resaltar la importancia de cuidarlo y estar atentos a él.



Causas y factores de riesgo

Como explicamos anteriormente, es una enfermedad genética. **La pared del ventrículo izquierdo se engrosa, muchas veces obstruyendo el flujo sanguíneo que sale desde el corazón.**

Generalmente, la miocardiopatía hipertrófica se transmite de una generación a otra. Las personas que tienen padre o madre con esta condición, tienen un **50%** de probabilidad de portar la alteración genética que causa la enfermedad. Es por eso, que es de suma importancia que si se tiene un antecedente familiar, acudir al médico y realizarse los exámenes de detección correspondientes.

Síntomas

Es muy importante saber identificarlos. Si cumples con uno o más de estos síntomas, es muy importante consultar a tu médico.

- 🌀 **Dolor en el pecho**, sobre todo al hacer ejercicio de alta intensidad.
- 🌀 **Desmayo**, sobre todo al hacer ejercicio o inmediatamente después.
- 🌀 Sensación de **latidos rápidos o palpitaciones**.
- 🌀 **Falta de aire**, sobre todo al hacer ejercicio.

Diagnóstico y prevención

No existe una forma como tal de prevenir esta enfermedad, ya que es genética. Es importante, hacerse pruebas para detectar la afección lo antes posible, con el fin de guiar el tratamiento y evitar complicaciones.

La forma más sencilla y económica de diagnóstico es con la **realización periódica de ecocardiogramas**. Para las personas que tienen un familiar con miocardiopatía hipertrófica, se les recomienda realizarse ecocardiogramas de detección a partir de los 12 años de edad. Estos con una frecuencia de 1 a 3 años hasta los 18 a 21 años de edad. Después, pueden hacerse cada cinco años durante la edad adulta.

Efectos en correr

Desgraciadamente, esta enfermedad no permite que una persona pueda correr tan fácilmente. El running es un ejercicio de alta intensidad, y por lo tanto presenta un esfuerzo muy grande para el músculo cardíaco.

Lo más recomendable en estos casos es consultar con tu médico el tipo y el nivel de actividad física que puedes hacer, cuidando y poniendo como prioridad siempre tu salud.

Tratamiento

El tratamiento depende al 100% de la gravedad de los síntomas. En la mayoría de los casos, el tratamiento consiste en la toma de medicamentos que ayudan a reducir la intensidad con la que el músculo del corazón se contrae y a ralentizar la frecuencia cardíaca. En casos más extremos, se puede recurrir a una cirugía, ya sea de corazón abierto para intentar desengrosar el ventrículo, o de colocación de un dispositivo terapéutico.

De igual manera y en casos muy raros, se puede ser candidato para un trasplante de corazón.

Recuerda...

Lo primordial es tu salud. Te recalcamos la importancia de acudir a tu médico si presentas síntomas o tienes antecedentes familiares de esta enfermedad.

Libera Tu Salud se preocupa por tu bienestar.

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte:

1. En la sección “Evaluación inicial, antes de empezar cuida tu salud” los artículos: “¿Qué estudios debo realizarme si quiero empezar a correr?” y “¿Dónde puedo realizarme estudios clínicos antes de empezar a correr?”, para descubrir la importancia de cada uno de los estudios iniciales y en donde puedes realizarlos.

Miocardiopatía hipertrófica (MCH)

Corazón normal

Hipertrófico



RUNNERS

Ventrículo
derecho

Músculo
cardíaco
engrosado

Ventrículo
izquierdo

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias:

Marian, A. J., & Braunwald, E. (2017). *Hypertrophic cardiomyopathy: Genetics, pathogenesis, clinical manifestations, diagnosis, and therapy*. *Circulation Research*, 121(7), 749-770. Recuperado de:
<https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.117.311059>

Stout, K. K., Daniels, C. J., Aboulhosn, J. A., Bozkurt, B., Broberg, C. S., Colman, J. M., ... & Rosenthal, D. N. (2019). 2018 AHA/ACC *Guideline for the Management of Adults With Congenital Heart Disease: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines*. *Circulation: Cardiovascular Imaging*, 12(1), e003312. Recuperado de:
<https://doi.org/10.1161/circimaging.115.003312>



RUNNERS



Libera tu Salud
www.liberatusalud.com