

Dia Nacional do Doente Coronário

Doença cardíaca foi a causa de morte que mais aumentou nos últimos 20 anos

Irene Marques - Coordenadora do Núcleo de Estudos de Insuficiência Cardíaca da SPMI

O doente coronário é aquele que sofre de um tipo específico de doença cardiovascular designada doença coronária ou doença cardíaca isquémica, que atinge as artérias coronárias que levam o sangue e o oxigénio ao coração. Esta doença é frequente em fumadores e em pessoas mais idosas, obesas, com colesterol elevado, Hipertensão Arterial e/ou Diabetes *mellitus*.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, a doença cardíaca isquémica representou a principal causa de morte mundial em 2021, sendo responsável por 13% de todas as mortes. Além disso, foi a causa de morte que mais aumentou nos últimos 20 anos, de 2,7 milhões em 2000 para 9,1 milhões de mortes em 2021. Sabe-se que os doentes coronários têm maior risco de complicações graves e morte se contraírem infeções, nomeadamente infeções respiratórias comuns, como a gripe, a COVID-19 ou as pneumonias.

Contudo, há boas notícias. A doença coronária por ser evitada ou atrasada através da adoção de um estilo de vida saudável, dieta equilibrada, exercício físico regular e do controle adequado da Hipertensão arterial, da Diabetes Mellitus e hipercolesterolemia, com medicamentos que estão acessíveis para todos os portugueses. Além disso, temos vacinas muito eficazes para prevenir as infeções respiratórias.

Quando a doença coronária já está presente, manifestando-se como Enfarte do Miocárdio, Angina ou Insuficiência Cardíaca, saiba que existem tratamentos eficazes que podem permitir que viva sem sintomas e com boa qualidade de vida. Neste caso, é essencial que siga as recomendações dos profissionais de saúde e tome corretamente as medicações prescritas. Portanto, se é familiar de um doente coronário ou experiencia esta doença na primeira pessoa, use este conhecimento para viver mais e melhor. Cuide de si e do seu coração!