

# Derribando Mitos

---



Dr. Manuel Bustamante.  
Coordinación de ECNT

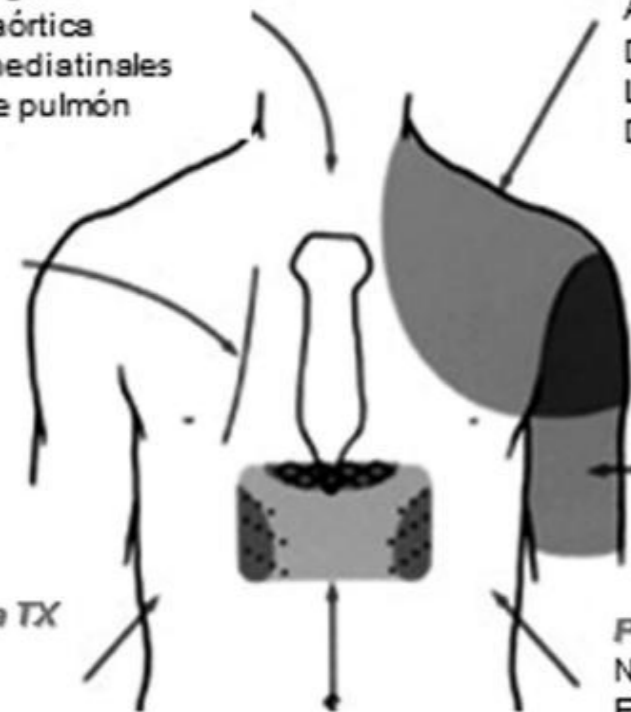
# El corazón no duele



**Retroesternal**  
Isquemia miocárdica  
Dolor pericárdico  
Dolor esofágico  
Disección aórtica  
Lesiones mediastinales  
Embolia de pulmón

**Hombro**  
Isquemia miocárdica  
Pericarditis  
Absceso subdiafragmático  
Derrame pleural  
Lesión cervical  
Dolor musculoesquelético

**Inter-escapular**  
Isquemia miocárdica  
Dolor musculoesquelético  
Dolor de vesícula  
Dolor pancreático



**Brazos**  
Isquemia miocárdica  
Dolor cervical/dorsal

**Pared anterior derecha TX**  
Dolor vesical  
Distensión hepática  
Absceso subdiafragmático  
Úlcer péptica  
Embolia de pulmón  
Miositis

**Epigástrico**  
Isquemia miocárdica  
Dolor pericárdico  
Dolor esofágico  
Dolor gástrico/duodenal  
Dolor pancreático  
Dolor de vesícula  
Distensión hepática  
Neumonía  
Derrame pleural

**Pared anterior izquierda TX**  
Neuralgia intercostal  
Embolia de pulmón  
Neumonía/derrame pleural  
Infarto esplénico  
Absceso subdiafragmático  
Miositis



Ministerio de  
**SALUD**  
Gobierno de Entre Ríos

# Si me sangra la nariz y tengo hipertensión debo dejar que sangre así baja

La pérdida de más de la quinta parte de la volemia, genera un descenso de la Presión arterial, situación médica que genera una emergencia denominada **SHOCK HIPOVOLEMICO**





# Si tomo remedios para la presión puedo tener una dieta común



El 80% de la sal que consumimos viene con los alimentos.  
Etiquetado frontal



# SÍNTOMAS DE HIPERTENSIÓN



- Dolor de cabeza
- Sangrado nasal
- Mareos



Los síntomas que preocupan al acompañarse de Hipertensión:

Falta de Aire

Dolor de pecho

Perdida de fuerza de alguna parte del cuerpo

Incapacidad de expresarse

Desorientación



de  
e Entre Ríos

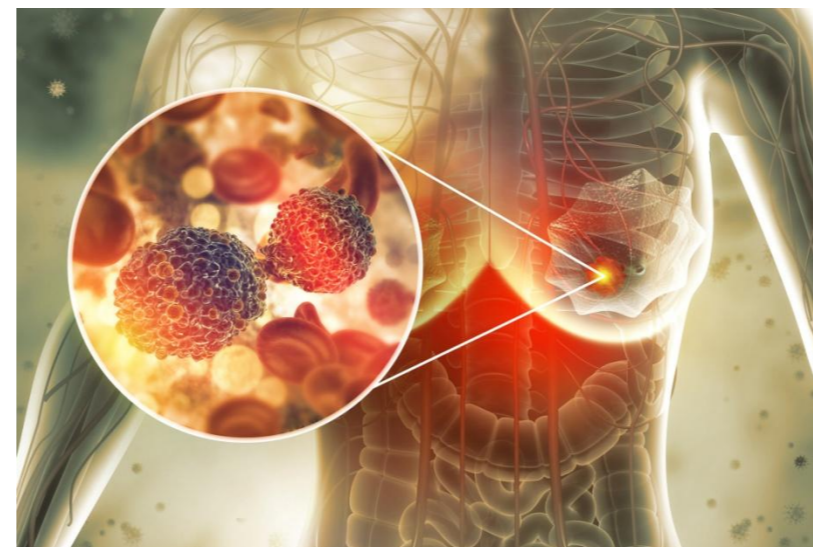


# Fumar 2 o 3 cigarrillos/día no me convierte en fumador crónico



El consumo de tabaco incluso en pequeñas cantidades y también de forma pasiva se relaciona directamente con:

- Diferentes tipos de cáncer
- Enfermedad aterosclerótica que generan Infarto cardiaco y ACV



# YA HAGO ACTIVIDAD FÍSICA EN MI TRABAJO

## Actividad física y ejercicio no son términos intercambiables

Actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía.

Ejercicio físico es un concepto diferente, ya que es un tipo de actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como finalidad el mantenimiento o la mejora de uno o más componentes de la forma física

**La actividad física recreativa ligera o moderada de al menos 4 h/semana o caminar más de 40 min/día disminuyen la incidencia tanto de muerte por cualquier causa como la de origen cardiovascular**

# ¿Cuáles mitos conocen?

