Publicado en Ciudad de México el 20/12/2022

# [Cleveland Clinic recomienda cómo evitar el "síndrome del corazón festivo" en estas vacaciones](http://www.notasdeprensa.es)

## Incluso las personas sin problemas cardiacos pueden ser propensos al síndrome del corazón festivo al consumir abundante comida o alcohol en las celebraciones. En México 32.1% de la población se encuentra con colesterol alto, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Inegi, ENSANUT 2021

 Aunque no cabe duda de que las fiestas son para celebrarlas con buena comida, amigos y familia, esos buenos momentos a menudo llevan a excederse. Demasiada comida puede hacer más daño a la salud, ya que puede provocar el síndrome del corazón festivo, según la Dra. Leslie Cho, directora del Centro Cardiovascular de Cleveland Clinic, se refiere a los problemas cardiacos que se producen por abusar de los alimentos abundantes y el alcohol. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Inegi, 2021 señala que el 32.1% de la población se encuentra con colesterol alto y 51.4% con triglicéridos altos, de los cuales, 18% no contaba con un diagnóstico y 35.9% desconocía esta condición. Es decir, aunque las personas que ya padecen afecciones cardiacas son más propensas a experimentar el síndrome del corazón en vacaciones, incluso las personas sin problemas cardiacos pueden notar latidos acelerados u omitir latidos después de beber demasiado alcohol. Los síntomas típicos de la fibrilación auricular del síndrome empiezan con palpitaciones, sensación repentina o aceleración en el pecho; falta de energía o cansancio excesivo, mareos o sensación de desmayo. A continuación, las recomendaciones de la Dra. Cho, especialista de Cleveland Clinic para disfrutar las fiestas decembrinas: Medir las porcionesEn vez de evitar a toda costa comer durante las vacaciones, la dra. Cho recomienda ser consciente de lo que se toma y sobre todo, de cuánto ingerimos durante una noche: "Esto puede ayudar mucho a mantener el rumbo, no pasa nada por tomarse un cóctel, pero se puede disfrutar solo un vaso a lo largo de la velada, en lugar de beber en exceso", sugiere la doctora. Mantenerse activoLo que haces fuera de las cenas y fiestas navideñas es tan importante como mantener una rutina regular de ejercicio ya que, reduce el estrés y quema calorías. "Si mantiene su cuerpo sano antes y durante las fiestas, reducirá las probabilidades de sufrir problemas cardiacos a largo plazo", recomienda Cho. Tomar pausas para relajarseEn ocasiones, las vacaciones pueden ser una época del año muy ajetreada y estresante. "Reserve tiempo para descansar y aliviar el estrés, eso también puede marcar una gran diferencia en la salud del corazón", indica la dra. Cho. Consideraciones para después de la fiestaTambién es importante tener cuidado después de una noche de fiesta, ya que tienden a aumentar la tensión arterial, la dra. Cho dice "Si aumentan la tensión arterial, algunas personas acaban sufriendo insuficiencia cardíaca, porque es como un círculo vicioso. Así que es muy importante vigilar lo que se come y lo que se hace", concluye la dra. Leslie. Además de tomar estas recomendaciones, será importante acudir al médico con más frecuencia para realizar revisiones periódicas para asegurarse de que se está tratando adecuadamente cualquier problema cardíaco que pueda tener. Si los síntomas o las cifras son preocupantes o persisten los problemas, como la falta de aire o los mareos, póngase en contacto con su médico a la brevedad.

**Datos de contacto:**

Norma Aparicio

zleal@atrevia.com

55 5922 4262

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/cleveland-clinic-recomienda-como-evitar-el](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Nutrición Sociedad Ciudad de México Celebraciones



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)