

CIENCIA

**DEMOSTRAN QUE DORMIR AYUDA A BAJAR DE PESO.** Un estudio llevado a cabo en la Universidad de Chicago logró que algunos participantes consumieran 500 calorías menos al día después de mejorar su sueño, empezando a adelgazar. Todos durmieron en sus propias camas y usaron dispositivos portátiles para rastrear la duración de su sueño.

# Afecta al tejido cardiovascular y puede propiciar el desarrollo de enfermedades

## Enfermarse de Covid de forma leve dispara

### 72 por ciento el riesgo de sufrir una insuficiencia cardiaca

Gráficos **Ismael F. Mira, Roberto Alvarado y Luisa Ortega**

**LA INFECCIÓN** del virus SARS-CoV-2 aumenta el riesgo de afecciones cardiacas hasta un año después, según reveló un estudio de investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington. La investigación publicada en *Nature Medicine* concluyó que algunos de estos problemas son ritmos cardiacos disruptivos, inflamación del corazón, coágulos de sangre, accidente cerebrovascular, enfermedad de las arterias coronarias, ataque cardiaco, insuficiencia cardiaca o incluso la muerte. Los expertos llevaron a cabo el conteo de datos de más de 153,000 personas que habían dado po-

sitivo por Covid-19 en algún momento, desde el 1 de marzo de 2020 hasta el 15 de enero de 2021, y que habían sobrevivido los primeros 30 días de la enfermedad; en promedio, un año después de su recuperación de la fase aguda de la infección, los supervivientes tenían un riesgo por encima del 50 por ciento de padecer ataque cardiaco, ritmo cardiaco irregular problemático, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardiaca y un riesgo casi tres veces mayor de un trombo de sangre potencialmente fatales en los pulmones en comparación con las personas que no se habían infectado del virus.

#### RELACIÓN DE LAS AFECCIONES

Las personas que nunca han tenido problemas cardiacos y que se consideraban de bajo riesgo también están desarrollando afecciones de este tipo después de sufrir Covid-19.

**La base de datos**  
Los registros médicos que los científicos analizaron fueron tomados del sistema integrado de atención médica más grande de EU.

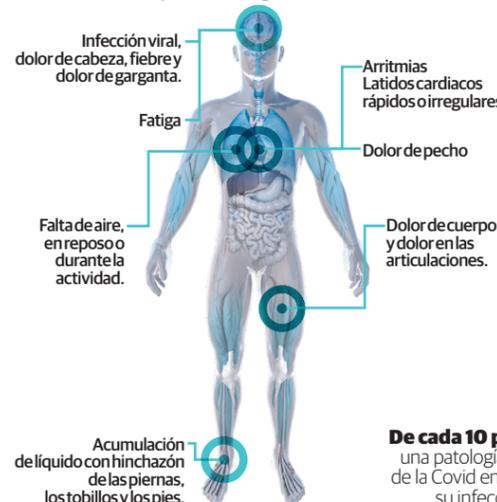
**Los grupos estudiados**  
Se utilizaron modelos estadísticos para comparar los resultados cardiovasculares en un conjunto de 153,760 personas que habían dado positivo por Covid-19 con otros dos grupos de personas no infectadas con el virus.

**La salud del corazón**  
Fue estudiada por los investigadores durante 1 año y llegaron a la conclusión que la insuficiencia cardiaca y la muerte, ocurrieron en 4 por ciento más de personas contagiadas que las que no se habían infectado con Covid-19.

**Los grupos sin infección**  
Quienes contrajeron Covid-19 tenían 72 por ciento más de probabilidades de sufrir enfermedad de las arterias coronarias, 63 por ciento más de probabilidades de sufrir un ataque cardiaco y 52 por ciento más de probabilidades de experimentar un derrame cerebral.

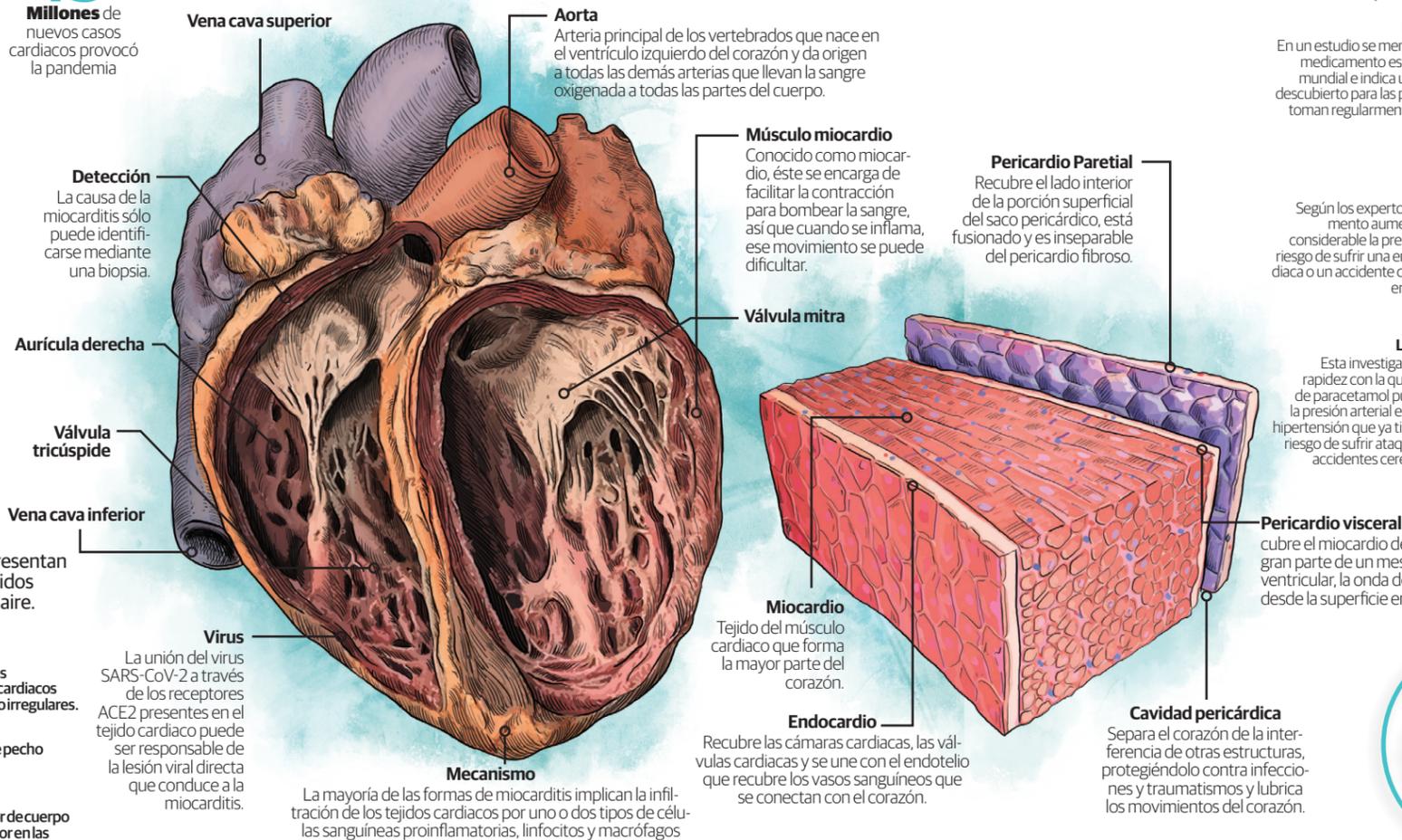
**Conclusión**  
Los especialistas explicaron que en general, las personas infectadas con el virus tenían 55 por ciento más de probabilidades que las que no tuvieron Covid-19 de sufrir un evento cardiovascular adverso.

**SÍNTOMAS**  
En las primeras etapas de la miocarditis, se presentan síntomas leves, como dolor de pecho, latidos cardiacos rápidos o irregulares, o falta de aire.



**15** Millones de nuevos casos cardiacos provocó la pandemia

**MIOCARDITIS**  
La miocardiopatía inflamatoria se debe con mayor frecuencia a una infección viral entre las que también se incluyen infecciones bacterianas, ciertos medicamentos, toxinas y trastornos autoinmunes.



#### PARACETAMOL

Otro causante de una enfermedad de este tipo es este medicamento, ya que con la pandemia, vacunación y dolores crónicos, es el más usado en el mundo.

**Dolor crónico**  
En un estudio se menciona que este medicamento es tomado a nivel mundial e indica un riesgo recién descubierto para las personas que lo toman regularmente a largo plazo.

**Porcentajes**  
Según los expertos, este medicamento aumenta de manera considerable la presión arterial y el riesgo de sufrir una enfermedad cardiaca o un accidente cerebrovascular en 20 por ciento.

**Los resultados**  
Esta investigación muestra la rapidez con la que el uso regular de paracetamol puede aumentar la presión arterial en personas con hipertensión que ya tienen un mayor riesgo de sufrir ataques cardiacos y accidentes cerebrovasculares.

**COVID-19 puede provocar complicaciones cardiovasculares graves, e incluso la muerte. El corazón no se regenera ni se repara fácilmente después del daño cardiaco.**

#### PROBABILIDADES

En promedio, un año después de su recuperación de la fase aguda de la infección, los supervivientes de Covid-19 tenían un riesgo de:



**5** De cada 10 personas van a desarrollar una patología cardiovascular por culpa de la Covid en los siguientes 12 meses de su infección, según el estudio