

CREW WATCH

DICIEMBRE 2021

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR CONSEJOS PRÁCTICOS
PRE-HIPERTENSIÓN SIGNOS DE ALARMA
SOLEDAD EN LA MAR AYUDA DE LA SAILOR' SOCIETY
MEDICACIÓN REGULAR NO TE QUEDES CORTO



EN ESTA EDICIÓN NOS CENTRAMOS EN LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR, UN TÉRMINO GENERAL QUE ENGLOBA LAS CONDICIONES QUE AFECTAN AL CORAZÓN O LOS VASOS SANGUÍNEOS. DESTACAMOS LOS SÍNTOMAS Y, DE MANERA MÁS IMPORTANTE, LOS PEQUEÑOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA QUE TODOS PODEMOS REALIZAR PARA DISMINUIR LOS RIESGOS.

TAMBIEN DESTACAMOS EL PROBLEMA DE LA SOLEDAD DE LOS TRIPULANTES. AGRADECEMOS A LA SAILORS' SOCIETY POR SU ARTÍCULO CON SUS CONSEJOS Y APOYO PARA AQUELLOS QUE TRABAJAN LEJOS DE SUS CASAS. TODOS PODRÍAMOS BENEFICIARNOS DE PASAR ALGÚN TIEMPO PENSANDO ACERCA DE NUESTRO PROPIO BIENESTAR, ASÍ COMO ESTAR AL CORRIENTE DEL BIENESTAR DE LOS QUE NOS RODEAN.

A handwritten signature in white ink that reads "Claire Myatt".

CLAIRE MYATT
Editora



ESPERAMOS QUE DISFRUTEN DE ESTE NÚMERO DE CREW WATCH. Intentamos encontrar la manera de mantener e incrementar la utilidad, relevancia y el interés general de nuestros artículos. Si tienen alguna sugerencia o comentario, por favor, háganoslo llegar a: britanniacommunications@tindalriley.com

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR



LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR (ECV) ES UN TÉRMINO GENERAL QUE ENGLOBA LAS CONDICIONES QUE AFECTAN AL CORAZÓN O LOS VASOS SANGUÍNEOS. ES UNA DE LAS CAUSAS PRINCIPALES DE MUERTE E INVALIDEZ A NIVEL MUNDIAL, PERO LA BUENA NOTICIA ES QUE A MENUDO PUEDE PREVENIRSE LLEVANDO A CABO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

EL CORAZÓN

EL CORAZÓN ES UN MÚSCULO DEL TAMAÑO DEL PUÑO. BOMBEA LA SANGRE POR TODO EL CUERPO Y LATE APROXIMADAMENTE UNAS 70 VECES POR MINUTO. UNA VEZ LA SANGRE ABANDONA LA PARTE DERECHA DEL CORAZÓN LLEGA A LOS PULMONES DONDE RECOGE EL OXÍGENO. LA SANGRE OXIGENADA VUELVE AL CORAZÓN Y SE BOMBEA HACIA LOS ÓRGANOS DEL CUERPO ATRAVÉS DE UNA RED DE ARTERIAS. LA SANGRE VUELVE AL CORAZÓN ATRAVÉS DE LAS VENAS ANTES DE BOMBARSE DE NUEVO A LOS PULMONES. ESTE PROCESO SE DENOMINA CIRCULACIÓN.

LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR SE PRODUCE CUANDO SE ACUMULAN DEPÓSITOS DE GRASA EN LAS ARTERIAS QUE INCREMENTAN EL RIESGO DE TROMBOS. ESTO NO SOLO AFECTA A LAS ARTERIAS EN EL CORAZÓN SINO TAMBIÉN AL CEREBRO, RIÑONES Y OJOS.

Existen diferentes tipos de ECV siendo los siguientes los principales:

1 ENFERMEDAD CORONARIA

Se produce cuando se bloquea o reduce el flujo de sangre oxigenada al corazón. Esto significa que se ejerce una fuerza incrementada sobre el corazón que puede llegar a dolores de pecho, ataques al corazón o incluso fallo del corazón.

2 TROMBOS

Se producen cuando se corta el suministro de sangre a parte del cerebro ya sea permanente o temporalmente. Ello puede provocar daños al cerebro y, en casos severos, la muerte.

3 ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA

Es cuando se produce un bloqueo en las arterias de los brazos o, más habitualmente las piernas. Esto puede dar lugar a dolor, adormecimiento, debilidad y llagas en los pies y piernas.

4 ENFERMEDAD DE LA AORTA

Esta enfermedad afecta a la aorta que es el vaso sanguíneo más grande del cuerpo que transporta la sangre desde el corazón al resto del cuerpo. Si la aorta se debilita o comienza a abultarse (un aneurisma) podría estallar y provocar la muerte.

PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN)

ESTE ES UNO DE LOS FACTORES DE RIESGO MÁS IMPORTANTES PARA LA ECV. PARA QUE LA SANGRE CIRCULE POR EL CUERPO SE NECESITA CIERTA PRESIÓN EN LOS VASOS SANGUÍNEOS. SIN EMBARGO, SI EXISTE UNA PRESIÓN ELEVADA EN LOS VASOS SANGUÍNEOS, SUPONE UN ESFUERZO EXTRA EN LAS ARTERIAS Y EL CORAZÓN QUE PUEDE DAR LUGAR A LA ECV.

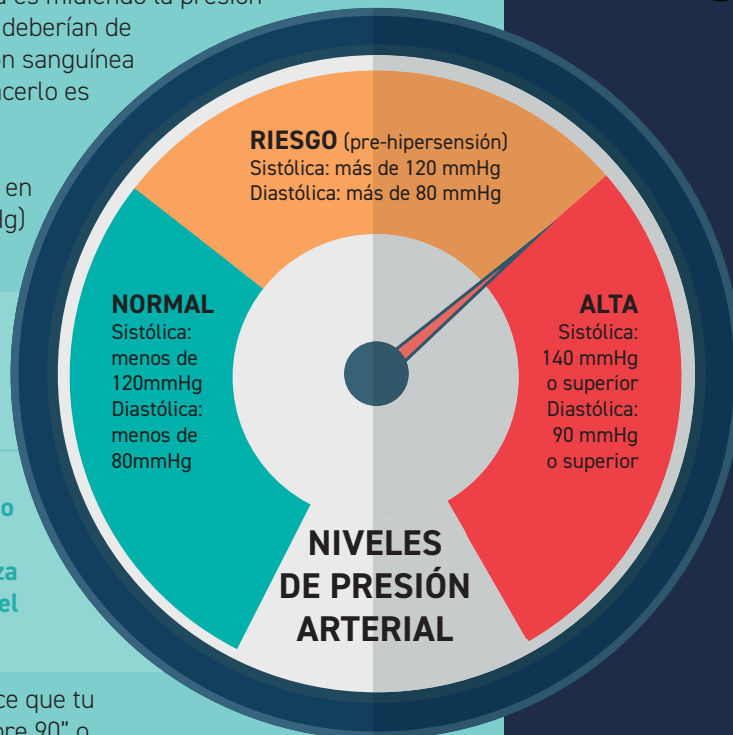
La hipertensión afecta a más de **1 adulto de cada 4** y la única manera de saber que hay un problema es midiendo la presión sanguínea. Todos los adultos deberían de medir regularmente su presión sanguínea (al menos una vez al año). Hacerlo es sencillo y puede salvar vidas.

La presión sanguínea se mide en milímetros de mercurio (mmHg) y se registra con dos cifras:

PRESIÓN SISTÓLICA – la presión de la sangre cuando el corazón bombea para expulsar la sangre

PRESIÓN DIASTÓLICA – la presión de la sangre cuando el corazón descansa entre latidos, lo cual refleja la fuerza con que las arterias resisten el flujo sanguíneo

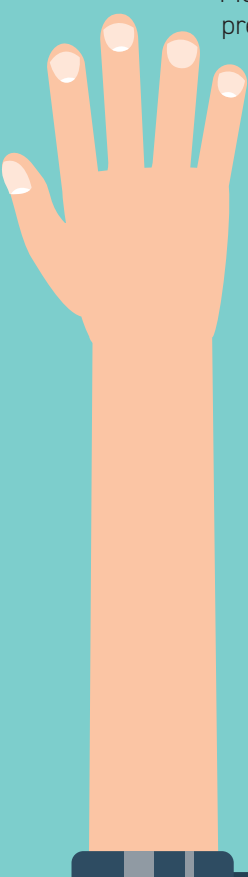
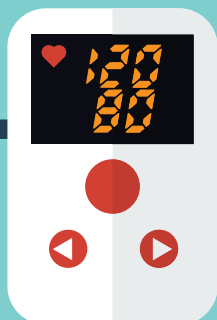
Por ejemplo, si tu doctor te dice que tu tensión sanguínea es "140 sobre 90" o 140/90mmHg, significa que tienes una presión sistólica de 140mmHg y diastólica de 90mmHg. Una tensión por encima de 140/90mmHg significa una tensión arterial elevada (conocida medicamente como hipertensión) que deberá ser confirmada mediante tests en diferentes momentos para alcanzar un diagnóstico. Una tensión arterial por debajo de 120/80mmHg es lo ideal.



FACTORES DE RIESGO PARA LA ECV

- EDAD (MÁS DE 55)
- SOBREPESO
- ANTECEDENTES FAMILIARES DE ECV
- DIABETES
- EXCESO DE SAL
- FALTA DE FRUTAS Y VERDURAS
- ESTILO DE VIDA SEDENTARIO
- ALCOHOL
- CAFEÍNA
- FUMAR

SI ESTÁS EN ALGUNO DE LOS GRUPOS DE MÁS ARRIBA, CONSIDERA HACER CAMBIOS EN TU ESTILO DE VIDA PARA REDUCIR TU RIESGO DE ECV. TAMBIÉN DEBERÁS DE CONSIDERAR VIGILAR TU TENSIÓN SANGUÍNEA POR LO MENOS UNA VEZ AL AÑO.



QUÉ PUEDES HACER PARA REDUCIR TU RIESGO DE ECV

EL RIESGO DE ECV PUEDE REDUCIRSE COMIENDO SANO, MANTENIENDO UN PESO SANO, HACIENDO EJERCICIO REGULARMENTE, REDUCIENDO EL CONSUMO DE ALCOHOL Y NO FUMAR. TAMBIÉN ES IMPORTANTE CONTROLAR CONDICIONANTES EXISTENTES TALES COMO LA DIABETES Y REDUCIR TUS NIVELES DE ESTRÉS SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.



DIETA

Reduce la cantidad de sal en tu alimentación pues **la sal incrementa la tensión arterial**. Procura comer menos de 5 gramos de sal por día, equivalente a una pequeña cucharada, y recuerda que el 75% de la sal que ingerimos ya se encuentra

en los alimentos que tomamos diariamente tales como el pan, cereales del desayuno y comidas precocinadas. No añadas automáticamente sal a la comida – pruébala siempre antes.

Además de reducir el consumo de sal, recuerda comer una dieta baja en calorías que incluya mucha fibra (tal como arroz, pan y pasta integrales) así como mucha verdura y fruta – todos estos alimentos te ayudarán a reducir tu tensión arterial. La fruta y las verduras están llenas de vitaminas y minerales junto con fibra - todo ello mantiene tu cuerpo en una buena condición. Procura comer al menos **5 piezas de 80 gramos de fruta y verduras** cada día. Como guía aproximada, una porción equivale a 3 o 4 cucharadas de verduras cocinadas. También son válidas las verduras enlatadas y congeladas. En cuanto a la fruta, una porción equivale a más o menos dos piezas pequeñas de fruta tales como las ciruelas o una pieza de una fruta más grande como la manzana



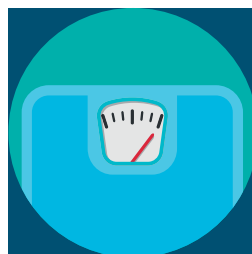
ALCOHOL

Beber alcohol regularmente por encima de los niveles recomendados por las autoridades gubernamentales sobre la salud incrementa tu riesgo de ECV. Mantenerse dentro de los niveles recomendados es la mejor manera

de reducir tu riesgo de desarrollar una tensión arterial elevada. Los niveles recomendados varían entre los diferentes países, pero en el Reino Unido la recomendación es como sigue:

- **no beber más de 14 unidades semanalmente de manera regular**
- **repartir el consumo durante tres o más días** (esto es, no consumir todas las unidades en uno o dos días)

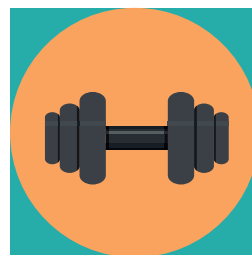
El número de unidades de alcohol en una bebida depende del grado de alcohol y el tamaño de la consumición. Como guía aproximada, en una lata de cerveza de grado medio, habría dos unidades. En una copa grande de vino habría tres unidades. Un chupito de un alcohol de alta graduación equivaldría a una unidad. Además, recuerda que el alcohol contiene muchas calorías por lo que te hará ganar peso.



PESO

Tener sobrepeso obliga a tu corazón a trabajar más duro para bombear sangre a todo el cuerpo y esto puede incrementar tu riesgo de ECV. Conviene recordar que perder únicamente un par de kilos puede suponer una gran variación en tu

tensión arterial y en tu salud general. Es importante **mantener un índice de masa corporal saludable (IMC)** que se obtiene de una fórmula que incorpora el peso, altura y edad y se puede calcular por tu propio médico o mediante cálculos online tales como: nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator/



EJERCICIO

Estar activo y hacer ejercicio regularmente ayuda a mantener tu corazón y tensión arterial en buenas condiciones. Hacer ejercicio también puede ayudarte a perder peso lo cual también será beneficioso para reducir tu ECV.

Deberías de realizar al menos **150 minutos** de una actividad aeróbica moderada – intensa a la semana, tal como andar en bici o caminar a marcha rápida. Para que sea efectivo, el ejercicio deberá hacerte sentir caliente y ligeramente falto de respiración. No es necesario tener acceso a un gimnasio o a una pista de atletismo para hacer ejercicio. Existen muchos programas de ejercicios online e ideas que pueden llevarse a cabo en un espacio muy pequeño y sin equipo especial alguno.



FUMAR

Fumar incrementa tu riesgo de ECV ya que daña y estrecha tus vasos sanguíneos. Si sufres de hipertensión y fumas, tus arterias se estrecharán mucho más rápido e incrementará de manera dramática en un futuro tu riesgo de enfermedad coronaria o pulmonar.



CAFEÍNA

Beber más de **cuatro tazas** de café puede incrementar tu presión arterial. Si eres un gran fan del café, té u otras bebidas ricas en cafeína (tales como la cola y algunas bebidas energéticas) deberías de considerar disminuir su consumo. Está bien

beber té y café como parte de una dieta equilibrada, pero es importante que estas bebidas no sean tu única fuente de líquidos.

PRE-HIPERTESIÓN

LA PRE-HIPERTENSIÓN ES EL ESTADIO INTERMEDIO ENTRE LA TENSIÓN ARTERIAL NORMAL Y LA HIPERTENSIÓN CUANDO LA PRESIÓN SISTÓLICA MIDE ENTRE **120 Y 139 MMHG** Y/O LA DIASTÓLICA SE ENCUENTRA ENTRE **80 Y 89 MMHG**. NO SE CONSIDERA UNA ENFERMEDAD, PERO DEBE DE TOMARSE COMO UN AVISO DE UNA POSIBLE ENFERMEDAD EN UN FUTURO.

VIGILA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

Agradecemos a la **Doctora Glenda Canlas** de Halcyon Marine Healthcare Systems en Manila por advertir acerca de los signos iniciales de hipertensión.

Estudios realizados por un periodo superior a cuatro años han demostrado que aquellos con prehipertensión tienen, de media, un 19% más de probabilidades de desarrollar hipertensión.

Se puede evitar la progresión hacia una hipertensión con una detección e intervención temprana, así como reducir de manera sustancial el riesgo de una enfermedad cardiovascular y renal.

La prehipertensión no requiere habitualmente medicación y puede ser controlada mediante cambios en el estilo de vida tales como:

- 1 CAMBIOS EN LA DIETA** – reducir la ingesta de sodio a **1500mg/día**, reducir los alimentos procesados y las grasas animales, comer más frutas y verduras, consumir productos desnatados, así como integrales en lugar de refinados.
- 2 EJERCICIO REGULAR** – al menos **30 minutos** de ejercicio moderado 5 días/semana
- 3 PERDER PESO** si se tiene sobrepeso
- 4 GESTIONAR EL ESTRÉS**
- 5 LIMITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL** a un máximo de **2 bebidas** al día para los hombres y **1** para las mujeres.

Adoptando estos cambios en tu estilo de vida puedes reducir tu presión arterial lo suficiente como para reducir el riesgo de un ataque al corazón, trombo y problemas de riñón, pero recuerda que debes mantener esos nuevos hábitos para conseguir un efecto real y duradero.

LA SOLEDAD ES MUCHAS COSAS...

ES LA AGONÍA DE ESTAR SEPARADO DE AQUELLOS A LOS QUE QUIERES, LA PENA DE PERDERTE LOS PRIMEROS PASOS DE TU HIJO, O NO SENTIRTE EN CASA ENTRE TUS COMPAÑEROS DE TRIPULACIÓN.

Nuestro agradecimiento a **Johan Smith**, director del programa de Bienestar en el Mar de la Sailors' Society.

Los últimos 18 meses han sido duros, especialmente para aquellos que sirven en la mar. A algunos se les han prorrogado los contratos debido a los confinamientos, otros han visto cancelados los vuelos a sus casas como consecuencia de otro cambio más en los permisos para viajar.

La propia naturaleza de la vida en la mar significa permanecer largos meses separado de tus seres queridos y la pandemia ha empeorado la situación para muchos, incrementando los sentimientos de desánimo.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EEUU, la soledad es un sentimiento de desconexión, independientemente de la cantidad de contactos sociales.

Muchos marinos lidian con ataques de soledad con independencia de su edad y experiencia. Esto puede sucedernos a cualquiera de nosotros.

Nos puede hacer experimentar sentimientos de inadaptación y de inseguridad en uno mismo. No es infrecuente que ello desencadene problemas de salud como la depresión, desordenes del sueño y tensión arterial alta.

Entonces ¿qué podemos hacer para minimizar la soledad?

La buena noticia es que no estás solo. La institución marítima benéfica y de caridad Sailors' Society ha estado apoyando a los marinos y a sus familias durante más de 200 años.

Tenemos capellanes en los puertos de todo el mundo que pueden darte acceso a Wi-Fi gratis de modo que puedas llamar a tu casa. Podemos llevarte a la ciudad o al médico. Podemos ayudarte a conseguir las cosas que necesitas, bien sea ropa de abrigo, medicinas o ¡una tableta gigante de chocolate!

Sabemos lo difícil que puede ser la vida en la mar. Si echas de menos tu casa, estás preocupado por las finanzas o por una relación o simplemente quieres hablar, nuestros capellanes pueden ayudarte.

sailors-society.org/support-for-seafarers

También hay cosas que puedes hacer para mantener el control:

CONCIENCIACIÓN

Es normal sentirse abatido puntualmente, pero los periodos prolongados de desánimo pueden ser nocivos. Revisa tu salud mental en: sailors-society.org/was-check-mental-health

ENTABLA CONVERSACIÓN

Recurre a tus compañeros de tripulación, incluso a aquellos de quienes no te sientas cerca en ese momento. Profundiza en la amistad compartiendo experiencias, como relajándose juntos durante las horas de las comidas, hacer ejercicio, etc.

CUIDA TU BIENESTAR

Sé amable contigo mismo. Haz lo que puedas para estar bien física y mentalmente. Intenta hacer ejercicio y comer sano. Quizás inicie una nueva afición. Tómate tiempo para meditar, las aplicaciones como Calm tiene sesiones gratuitas online.



BUSCA APOYO

Si te sientes abatido llama a nuestra línea de ayuda confidencial 24/7 en el teléfono **+1-938-222-8181** o contacta directamente vía chat en sailors-society.org/helpline También hay consejos y podcasts gratuitos en sailors-society.org/was-coronavirus

RECUERDA, NO ESTAS SOLO. SAILORS' SOCIETY ESTÁ AQUÍ PARA AYUDAR.



MEDICACIÓN HABITUAL - NO TE QUEDES CORTO

EL CLUB VE A MENUDO CASOS EN LOS QUE EL TRIPULANTE HA ENFERMADO PORQUE NO HABÍA TOMADO O SE LE HABÍA TERMINADO SU MEDICACIÓN HABITUAL.

Estamos agradecidos a la **Doctora Glennda Canlas** de Halcyon Marine Healthcare Systems en Manila por sus consejos prácticos para tomar la medicación.

Es muy importante que tomes tu medicación regularmente tal y como tu médico haya prescrito. Esto es especialmente cierto en el caso de las enfermedades crónicas tales como infartos, ictus o diabetes.

Por ejemplo, tomar medicación contra la tensión alta (tales como los betabloqueantes) puede

reducir el riesgo de ictus en un 30% y el riesgo de infarto en un 15%. Sin embargo, cuando no se toma la medicación para controlar la tensión arterial, un aumento de la tensión sistólica de 20mmHg y un aumento de la diastólica de 10mmHg dobla el riesgo de ictus e infartos y aumenta la necesidad de hospitalización.

Es importante recordar que recibir ayuda médica o ser evacuado si te pones enfermo a bordo puede llevar varios días y en el caso de enfermedades como la diabetes y los trastornos cardiovasculares, este retraso puede tener serias consecuencias. Los riesgos son menores si te tomas tu medicación regularmente como se te ha prescrito.

Es importante tener suficiente medicación contigo a bordo. Lleva siempre medicación extra por si acaso tu contrato se prorroga o por si hubiera problemas con los cambios de tripulación debido a las medidas Covid-19.

AQUÍ VAN ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDARTE A CUMPLIR CON EL TRATAMIENTO:

- 1** TOMA TU MEDICACIÓN TODOS LOS DÍAS A LA MISMA HORA Y HAZ QUE COINCIDA CON UNA ACTIVIDAD DIARIA TAL COMO CEPILLARSE LOS DIENTES O ANTES O DESPUÉS DE UNA COMIDA.
- 2** MANTEN UN REGISTRO DE LA MEDICACIÓN PARA APUNTAR Y CONTROLAR LAS TOMAS.
- 3** USA UN PASTILLERO PARA PREPARAR SEMANA A SEMANA LA MEDICACIÓN NECESARIA PARA UN MES. ESTO LO CONVERTIRÁ EN UNA PARTE DE TU RUTINA DIARIA Y ES UNA FORMA FÁCIL DE COMPROBAR SI SE HAN TOMADO LAS PASTILLAS DEL DÍA O NO.



TR(E)

MANAGERS:
TINDALL RILEY EUROPE SÀRL
Registered Office:
42 - 44 avenue de la Gare, L-1610 Luxembourg.

AGENTS FOR THE MANAGERS:
TINDALL RILEY (BRITANNIA) LIMITED
Regis House, 45 King William Street, London EC4R 9AN.
T: +44 (0) 20 7407 3588 | F: +44 (0) 20 7403 3942

THE BRITANNIA STEAM SHIP INSURANCE ASSOCIATION EUROPE UK BRANCH
Deemed authorised by the Prudential Regulation Authority. Subject to regulation by the Financial Conduct Authority and limited regulation by the Prudential Regulation Authority.
The Britannia Steam Ship Insurance Association Europe is incorporated in Luxembourg and registered as a mutual association (No.B230379). Authorised by the Luxembourg Minister of Finance and regulated by the Commissariat aux Assurances.

britanniapandi.com