



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



Comité Ejecutivo

- Presidente - Víctor Hernández López
- Vicepresidente - Antonio García
- Secretario General - Marco Antonio Cabezas
- Tesorero - Guadalupe Palma
- Comisario - Carlos Moreno López
- Vicepresidente Fitness - Alma Vázquez Rincón
- Vocal 1 - Israel Martínez
- Vocal 2 - Margarita Palma
- Vocal Medallista - Eduardo Jiménez R. y Antonio Díaz
- Coordinación Académica - Dr. Jorge Fernández

¿DOLOR DE PECHO?

EL DÍA DE HOY LES QUIERO COMPARTIR UN TEMA EL CUAL INVESTIGUE MUCHO DEBIDO A QUE HAY POCAS INFORMACIONES AL RESPECTO, INCLUSIVE LOS MÉDICOS SABEN POCO ACERCA DEL TEMA YA QUE NO ES MUY COMÚN, PERO A MI PASO... En un día normal como todos, me encontraba realizando mis ejercicios rutinarios, al término de los mismos me preparaba para ducharme, cuando en ese momento sentí un dolor muy fuerte en las costillas, haciendo presión con los pulmones y obstruyendo por momentos la respiración, sin duda fue una experiencia que no se la recomiendo ni deseo a nadie porque es un dolor muy fuerte y en ese momento no puedes hacer nada, al paso de unos minutos el dolor comenzó a disminuir y en ese momento fue cuando acudí al médico del gimnasio, el cual me dijo podría ser un posible infarto, que esos eran los síntomas de un posible infarto, lo cual me alarmó y me asustó mucho. Al siguiente día acudí a mi médico el cual me dijo que había sido una inflamación de las costillas, a lo cual yo me puse a investigar y descubrí que en el mundo no es muy común pero si hay gente que le ha pasado, y continuación les presento por qué pasa esto.....!!!

DENTRO DE MI INVESTIGACIÓN EN EL TEMA DESCUBRÍ QUE A ESO SE LE LLAMA COSTOCONDritis (SÍNDROME DE TIETZE) Es muy común que la gente se preocupe mucho ante cualquier dolor torácico por el miedo de sufrir un infarto del miocardio o algún problema pulmonar, como me paso a mí.

El dolor torácico es uno de los síntomas más frecuentes que requiere atención médica. En primer lugar, siempre se deben descartar los problemas pulmonares y cardiacos. Aun así, siempre hay que tener en mente que hay una enfermedad llamada costo condritis (también conocida como síndrome de Tietze).

La costo condritis es una inflamación de la articulación externo-costal (esternón-costilla), o bien, la articulación costo-condral (costilla-cartílago). Uno de sus síntomas es un dolor torácico algo corto y poco agudo, el cual se irradia sobre los brazos, puede en algunos casos causar disnea en consecuencia algo de mareo, pues afecta los músculos respiratorios. Puede causarse por el estrés, un mal ejercicio del cuerpo, un golpe, una infección de orden viral o cualquiera de ellas en combinación.

Su causa es desconocida y suele afectar a personas jóvenes de ambos sexos (principalmente entre los 20 y los 40 años) la costo condritis idiopática (no se puede establecer un agente causal), lesión directa (golpes) o infecciones virales como el resfriado común.

Se manifiesta por dolor de las articulaciones mencionadas. Característicamente el dolor aumenta cuando se palpa sobre el sitio afectado y la parrilla costal se mueve en ciertas direcciones.

El diagnóstico es fundamentalmente clínico. El médico siempre debe excluir otras causas importantes de dolor torácico (ataque cardiaco o problema pulmonar).

El tratamiento ideal es con antiinflamatorios no esteroideos por una a dos semanas (es el tiempo de duración de esta enfermedad). Algunos pacientes responden de manera satisfactoria a la aplicación de calor local en el sitio de dolor.

Siempre se debe de tomar en cuenta que ante un dolor torácico, se debe acudir a un médico de forma inmediata para que excluya otras enfermedades que son más peligrosas.

ESPERO QUE ESTE TEMA HALLA SIDO DE SU AYUDA Y RECUERDA QUE SIEMPRE TIENES QUE TENER UNA OPINIÓN MEDICA ANTES DE AUTORECETARTE,

Víctor Rodríguez
N-FORMA PROFESIONAL TEAM