

6

Con dieta, ejercicio y medicamento se pueden controlar los niveles de glucosa en sangre.

**Diabetes**



9

A la hipertensión se le conoce como el asesino silencioso. No hay que confiarse, es necesario preguntarle al médico.

**Hipertensión**



LIGA COLOMBIANA  
CONTRA EL INFARTO  
Y LA HIPERTENSION

No. 10 / 2018 ISSN: 2256-1617 [www.colombiacorazon.com](http://www.colombiacorazon.com)

# corazón sano

## Ojo con los factores de riesgo cardiovascular



Si aprendemos a controlar estos factores de riesgo aumentamos las probabilidades de llevar una vida más larga y saludable.

# EXISTE UN TEMA QUE NOS TOCA A TODOS



## REVISTA **Corazón sano**

ENCUENTRE RECOMENDACIONES, TRATAMIENTOS, HISTORIAS, RECETAS Y LA MÁS COMPLETA INFORMACIÓN SOBRE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

VISITE NUESTRA PÁGINA WEB [WWW.COLOMBIACORAZON.COM](http://WWW.COLOMBIACORAZON.COM)

PAUTE CON NOSOTROS

LIGA COLOMBIANA CONTRA EL INFARTO Y LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL CALLE 82 No 24-66

[comunicaciones@colombiacorazon.com](mailto:comunicaciones@colombiacorazon.com)

# Los peores enemigos del corazón

3

Edición 10  
2018 / año 8  
Corazón Sano

Editorial

**E**l corazón es un órgano muy noble que a los pocos días de ser concebido inicia su función de bombeo para alimentar de nutrientes y oxígeno a todo nuestro organismo. En el nacimiento es el máximo responsable del desarrollo y formación de nuestro cuerpo y nos acompaña hasta el final de nuestros días cuando deja de latir.

**Es importante que conozca los factores de riesgo que ponen en peligro su corazón.**

En toda nuestra vida es muy poco lo que hacemos por el, ¿o usted es la excepción y es de los que se preocupa por saber cómo está y qué riesgo tiene de fallar?. Si es así lo felicito porque es la manera más fácil de evitar un infarto y todas las enfermedades cardiovasculares que son la primera causa de muerte en el mundo.

**La hipertensión es una enfermedad asintomática en donde los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta.**

Por esta razón, dedicamos esta edición a los factores de riesgo que ponen en peligro nuestro corazón, es importante que los conozca y los chequee con regularidad. Hay unos no modificables como la edad, los antecedentes familiares y el sexo y otros modificables como el colesterol elevado, la hipertensión arterial, el consumo de cigarrillo y drogas, el sedentarismo, la obesidad, el estrés y la diabetes.

El colesterol en exceso ataca directo al corazón porque se deposita poco a poco y silenciosamente en la pared arterial y va obstruyendo el flujo de sangre en las arterias formando las placas ateromatosas que también pueden ulcerarse o romperse y formar los trombos, ocluyendo totalmente la luz del vaso y produciendo el infarto.

Otro factor importantísimo es la hipertensión arterial, una enfermedad asintomática en donde los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta. Cuanto más alta es, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. Si no se controla, puede provocar un infarto de miocardio, un ensanchamiento del corazón y a la larga una insuficiencia cardiaca.

Otro enemigo del corazón es el cigarrillo, representa una amenaza para las arterias. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) cada año mueren alrededor de 6 millones de personas por su consumo. La cifra podría ascender a más de 8 millones para el año 2030.

Por eso, desde la Liga insistimos en la importancia de conocer estos factores de riesgo, ojalá desde temprana edad. Es mejor hacernos responsables de nuestro corazón para llevar la vida que nos merecemos, en sus manos está, no es tarde para comenzar.

## Índice

4. Foro educativo cardiovascular
5. Factores de riesgo no modificables
6. Dieta, ejercicio y medicación la fórmula para controlar la diabetes
8. El colesterol obstruye las arterias del corazón
9. La hipertensión, asesino silencioso
10. Cigarrillo, acaba al corazón
11. Hay que combatir el sedentarismo con ejercicio
12. Ejercicio, el mejor aliado para su salud
13. No lo olvide
14. Pregúntele al doctor
15. Testimonio Carmen Severiche, paciente de la Liga
17. Testimonio Luis Guillermo Morales, paciente de la Liga
18. Nutrición: granola natural

# 4

Edición 10  
2018 / año 8  
Corazón Sano

## Foro Educativo

# Foro educativo por la salud de nuestro corazón



Recientemente se realizó la VII jornada educativa “Cuida tu corazón”, organizada por la Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión con el objetivo de alertar a la población colombiana sobre la importancia de prestarle atención a las enfermedades cardiovasculares.

La hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo de la enfermedad coronaria que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), sigue siendo la principal causa de muerte en el mundo.

Por esta razón, el equipo de cardiólogos de la Liga abordó los temas:

**Aprendamos a calcular nuestro riesgo de infarto; El corazón de la mujer; Los riesgos de no controlar la hipertensión arterial y Hagámonos responsables de nuestro corazón.**

La charla, El corazón de la mujer, a cargo de la Doctora Ángela Triana, hizo énfasis en los factores de riesgo cardiovascular que deben conocer las mujeres y que las hace más vulnerables a desarrollar hipertensión arterial, embarazo pretérmino, diabetes gestacional, depresión y menopausia precoz. La clave está en conocer estos factores con anterioridad y cuidarse con dieta

y ejercicio.

En la charla del Doctor Luis Moya, Hagámonos responsables de nuestro corazón, el especialista aseguró “Hay que prestarle atención a los factores de riesgo, el corazón es una máquina perfecta, por eso debemos cuidarlo y consentirlo, si lo descuidamos comiendo grasas, siendo sedentarios, etc, nos va a fallar, la responsabilidad está en nuestras manos”.

Otro de los temas que se tocaron durante el foro fueron Los riesgos de no controlar la hipertensión arterial y no conocer las consecuencias. “Es importante tomarse la presión arterial con regularidad y hacerse los chequeos médicos para detectar a tiempo esta enfermedad asintomática”, dijo el Doctor Manuel Lombo.

Al final de la sesión, el aprendizaje que le quedó al público fue conocer cuáles son los principales factores de riesgo que ponen en peligro la salud de su corazón: el tabaco, la obesidad, la hipertensión arterial, el sedentarismo, el estrés y la diabetes.

**Recordemos que a la hipertensión se le conoce como el ‘asesino silencioso’ porque no presenta en la mayoría de los casos sintomatología aparente.**



# Préstele atención a sus factores de riesgo cardiovascular

5

Edición 10  
2018 / año 8  
Corazón Sano

Factores  
de riesgo

Dr. Rómulo Paipilla

Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión

## ¿Qué son los factores de riesgo cardiovascular?

Son todas aquellas situaciones, características o condiciones que predispone y eleva la posibilidad de padecer o desarrollar una enfermedad cardiovascular. En su origen y progresión interviene la carga genética, el medio ambiente, los hábitos y estilos de vida que asuma el ser humano.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo cardiovascular?

Se pueden clasificar en No Modificables y Modificables. Los No Modificables hacen referencia a los cuales no se puede cambiar o alterar su presentación o evolución tales como: edad, sexo y antecedentes familiares.

Los Factores de Riesgo Modificables son aquellos que pueden prevenirse, tratarse o modificarse, como: tabaquismo, obesidad, estrés, sedentarismo, hipertensión arterial, diabetes y colesterol elevado.

## Hablaremos sobre los NO modificables:

### Edad

Con el paso del tiempo y el aumento de los años se observa múltiples fenómenos de envejecimiento entre los cuales la pérdida de la elasticidad de las arterias, el proceso degenerativo de calcificación y formación de placas en los vasos sanguíneos y en las válvulas cardíacas (ateroesclerosis).

Todo lo anterior favorece la aparición de la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, falla cardíaca, eventos cerebrovasculares y enfermedad vascular periférica.

En estudios epidemiológicos se ha observado que la incidencia de insuficiencia cardíaca se duplica a partir de los 45 años. Así mismo 4 de cada 5 muertes debidas a enfermedad cardíaca se producen en personas mayores de 65 años.

### Antecedentes familiares

Es muy importante conocer si en la familia hay personas con infarto, muerte súbita, diabetes, accidentes cerebrovasculares, colesterol alto e hipertensión, tenemos que comentarlo con el médico. Las personas afrodescendientes tienen más predisposición a padecer enfermedades coronarias e hipertensión arterial, con mayor riesgo cardiovascular que los caucásicos. Las personas de raza amarilla padecen más de enfermedades cerebrovasculares.

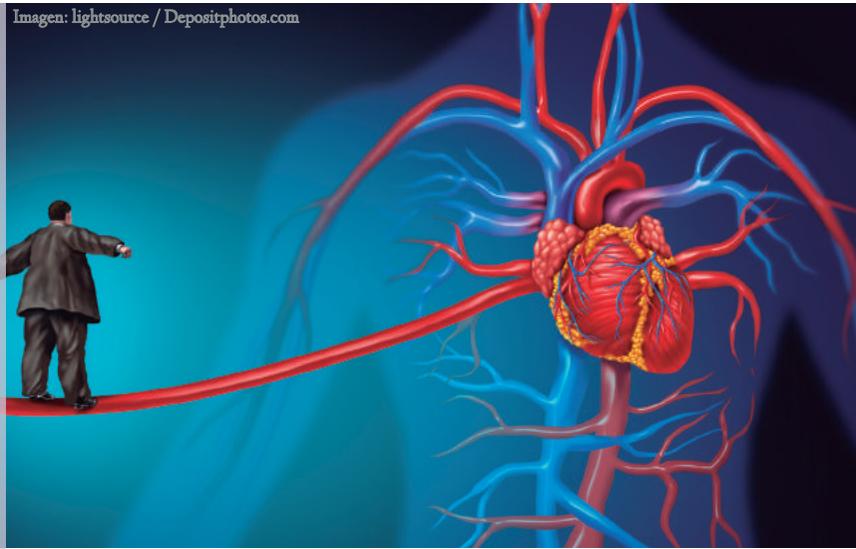
### Sexo

Los hombres tienen mayor riesgo que las mujeres de padecer un infarto de corazón, sin embargo esta situación tiende a disminuirse cuando las mujeres inician la menopausia. Lo anterior se ha demostrado porque los estrógenos (hormona femenina) son protectores de la enfermedad cardiovascular y al perderse durante la menopausia se evidencia presencia de hipertensión arterial y aparición de infartos al corazón. En estudios de población se ha reportado que después de los 65 años el riesgo cardiovascular es aproximadamente igual en hombres y en mujeres.

oro

- Entre más factores de riesgo se acumulen o se tengan es mayor la probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular.
- La educación y el autocuidado son las mejores alternativas para prevenir una enfermedad crónica que afecte la calidad de vida.

Imagen: lightsource / Depositphotos.com



# Fórmula para la diabetes:

Dr. Julián Gelves

Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión

La diabetes es una enfermedad crónica muy frecuente en Colombia y el mundo. Es una enfermedad metabólica, es decir, tiene que ver con la transformación de los alimentos en energía para las actividades diarias que debemos desempeñar.

En la diabetes, por múltiples explicaciones del funcionamiento del cuerpo, la persona empieza a presentar altos niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Todos los humanos tenemos niveles de azúcar en sangre, que se consideran normales cuando están entre 70 y 110 mg/dL (en ayunas).

**Los diabéticos muy jóvenes o niños (tipo 1) tienen niveles de glucosa muy altos en la sangre debido a que el páncreas no está funcionando adecuadamente y deja de producir la insulina que es la hormona encargada de mantener controlados los niveles de azúcar del cuerpo.**

Los diabéticos que se diagnostican en la edad adulta (tipo 2) usualmente acumulan azúcar en sangre porque no utilizan de manera adecuada la insulina que produce el páncreas.

Los diabéticos que se diagnostican en la edad adulta (tipo 2) usualmente acumulan azúcar en sangre porque no utilizan

de manera adecuada la insulina que produce el páncreas.

La diabetes usualmente no viene como una enfermedad sola y aislada. Casi siempre va acompañada de hipertensión arterial, obesidad, sedentarismo, colesterol o triglicéridos elevados; todos ellos en conjunto hacen parte de los factores de riesgo mayores para desarrollar aterosclerosis, enfermedad coronaria con infartos cardiacos, accidentes cerebrovasculares, enfermedad arterial de las piernas, enfermedad renal crónica con diálisis incluso y mortalidad.

Los principales factores que favorecen la aparición de la diabetes en las personas adultas son la mala alimentación, los estilos de vida no saludables y el sobrepeso u obesidad.

La dieta del día a día es inadecuada cuando hay alto consumo de grasa animal, uso de azúcar blanca o morena (industrial), consumo alto de harinas, fritos, comidas rápidas, bebidas azucaradas en todas sus presentaciones, bebidas carbonatadas a pesar que digan light. Todo lo anterior pone en riesgo a la persona de sufrir de diabetes.

Así mismo, el estar en sobrepeso u obesidad, tener acumulación de grasa a nivel abdominal, no hacer suficiente ejercicio físico durante la semana, favorecen el desarrollo de resistencia a la insulina y posteriormente la diabetes.

**La diabetes tipo 2, que es la más frecuente, es el 90-95% de todos los casos. Usualmente se diagnostica por encima de los 30-40 años.**

La manera de diagnosticar la diabetes es mediante el examen de glucosa en sangre. Se diagnostica diabetes cuando el nivel de glucosa en sangre supera el valor de 126 mg/dL comprobada en dos muestras diferentes o cuando la persona tiene más de 200 mg/dL en cualquier muestra tomada durante el día. La hemoglobina glicosilada mayor a 6.5% permite también diagnosticar diabetes.

La persona puede ser diagnosticada como diabética por exámenes de sangre y no tener ningún síntoma relacionado. Sin embargo, cuando persistentemente se tienen niveles de glucosa en sangre arriba de 180 mg/dL se pueden desarrollar ciertos síntomas que alertan a consultar y que pueden estar avisando de una diabetes desbordada.

**Entre esos síntomas el paciente puede referir que orina muchas veces durante el día, que la sensación de sed ha aumentado, que necesita estar tomando muchos más líquidos de lo que frecuentemente consumía, que el cansancio ha aumentado e incluso que pierde peso rápidamente a pesar de estar comiendo normal o más que antes.**

Cuando un paciente recibe el diagnóstico de diabetes, la persona debe saber que es una enfermedad crónica incurable pero que se puede tratar y controlar para evitar sus consecuencias a futuro.



# dieta, ejercicio y medicamento

7

Edición 10  
2018 / año 8  
Corazón Sano

Diabetes

El tratamiento tiene 3 pilares fundamentales: la dieta, el ejercicio y la medicación. Los tres juntos son efectivos para controlar la diabetes. Si no se realizan los tres al tiempo nunca se podrá obtener resultados favorables.

La dieta debe ser equilibrada y sana, compartida por toda la familia y guiada preferiblemente por un especialista en nutrición y dietética que las EPS ponen a su servicio. La persona debe tener como objetivo reducir de peso basado en ejercicio físico de intensidad moderada al menos 4 veces a la semana, por espacio de al menos 45 minutos de la actividad física que escoja.

Se debe tomar la decisión personal e idealmente familiar de no consumir azúcares industriales ni bebidas azucaradas. El tratamiento tanto no farmacológico como de medicamentos debe ser guiado idealmente por un médico internista o endocrinólogo. Además de tratar la diabetes el especialista debe dar manejo a las otras enfermedades que la acompañan: mantener normal la tensión arterial, manejo del colesterol o triglicéridos, incentivar el abandono definitivo del cigarrillo.

Así mismo, el médico es quien prescribirá y hará seguimiento a los medicamentos orales, necesidad de exámenes avanzados o determinará en qué momento sería necesario iniciar el uso de la insulina como último recurso del tratamiento.

Lo más importante como siempre, es que la persona conozca los riesgos, entienda y haga todo lo posible para no sufrir diabetes en un futuro. Si definitivamente se diagnostica con diabetes, la clave es la educación continua al paciente, la responsabilidad que se debe adquirir para ayudar en su tratamiento y la persistencia para cambiar a un estilo de vida saludable.

Así como lo dijo el Dr. Elliot Joslin en 1918: "El diabético que más sabe es el que más vive".



# El colesterol obstruye las arterias del corazón

A pesar que es una sustancia fundamental para el funcionamiento del organismo, en exceso, es perjudicial para la salud porque se deposita en la pared de las arterias formando ateromas (depósitos de grasa) que van obstruyendo el flujo de sangre especialmente en las coronarias o arterias del corazón.

Las placas ateromatosas también pueden ulcerarse o romperse y formar los trombos o coágulos que ocluyen totalmente la luz de la arteria, produciendo los infartos (cardíacos o cerebrales).

## ¿Cuántos tipos de colesterol hay?

A pesar que los alimentos logran aportar una cantidad de colesterol, la mayor parte de este, que se encuentra en el organismo, se fabrica dentro del hígado. Una presencia excesiva dentro de la sangre se conoce como hipercolesterolemia y es un factor de riesgo para desembocar un ataque cardíaco o un infarto cerebral.

Existen dos tipos de colesterol que cuentan con propiedades diferentes dependiendo de la proteína que lo transporta:

**Colesterol LDL (malo):** Es transportado por la lipoproteína de baja densidad, en inglés (LDL), lleva la grasa grande y esponjosa por el torrente sanguíneo que fácilmente se pega a la pared de las arterias por lo que se acumula en ellas formando el ateroma y con el tiempo su oclusión. Tenerlo alto es un riesgo.

**Colesterol HDL (bueno):** Es transportado por la lipoproteína de alta densidad, en inglés (HDL), se encarga de recoger toda la grasa circulante que sobra en las arterias para regresarla al hígado. Es el protector pues evita el depósito de grasa en la pared arterial. Tenerlo bajo es un riesgo.

## ¿Cuáles son los niveles normales?

### Colesterol total

Normal: menos de 200 mg/dl

Normal-alto: entre 200 y 239 mg/dl

Alto: por encima de 240 mg/dl

### Colesterol LDL

Normal: menos de 100 mg/dl

Normal-alto: de 100 a 160 mg/dl

Alto: por encima de 160 mg/dl

### Colesterol HDL

Normal: por encima de 50 mg/dl

Las cifras de normalidad anteriormente referidas pueden ser más exigentes de acuerdo a los factores de riesgo asociados o si ya se ha tenido un evento cardiovascular, ejemplo: un paciente con infarto o antecedentes de revascularización, las metas de tratamiento pueden ser: colesterol total <de 180, LDL < de 70 y HDL > de 70 mg/dl.

- Si su colesterol LDL está alto tiene que empezar a controlar su peso, hacer ejercicio y cambiar los hábitos alimenticios prefiriendo las comidas naturales como ajo, alcachofa, berenjena, zanahoria y jugos de frutas naturales, así como alimentos ricos en omega 3, 6 y 9. Si no logra normalizarlo no dude consultar con su médico.
- Si su nivel de HDL está bajo los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle, incluya una dieta con grasas buenas en lugar de grasas malas, esto significa limitar las saturadas como la leche entera y el queso, las carnes rojas y sus derivados, las comidas preparadas con mantequilla y aceite vegetal hidrogenado.

## ¿Qué medidas tomar para regular el colesterol?

Limite las grasas. El colesterol se encuentra presente en los productos animales: huevos, carne de cerdo y de vaca, leche entera y sus derivados (mantequilla, yogurt, crema).

Prefiera el consumo de pescado y aceites de oliva y de semillas. También es importante el consumo de vegetales, legumbres, cereales, hortalizas y frutas.

Haciendo un programa de ejercicio aeróbico como caminar, trotar, montar en bicicleta y nadar de manera regular de tres a cinco sesiones por semana.

Realice exámenes para hacerle seguimiento a su colesterol.

Su médico le recomendará si lo ve conveniente un tratamiento con fármacos.

# La hipertensión, asesino silencioso

9

Edición 10  
2018 / año 8  
Corazón Sano

Hipertensión

La presión arterial es la fuerza con la cual el corazón expulsa o bombea la sangre, se mide en milímetros de mercurio y lo normal es tenerla en 120/80. Por encima de estas cifras incide en todo el sistema cardiovascular, especialmente en órganos tan vitales como el cerebro, el corazón y el riñón.

**A la hipertensión arterial se le conoce como el asesino silencioso porque no presenta en la mayoría de los casos ningún síntoma y el primero puede ser desastroso. Es muy fácil su diagnóstico basta con una simple toma de presión arterial ya sea con su médico o con los tensiómetros digitales electrónicos muy sencillos de manejar.**

Cuanto más alta es la presión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. Si no se controla, puede provocar la muerte, un derrame cerebral, un infarto de miocardio, un ensanchamiento del corazón o una insuficiencia cardíaca.

Año tras año tenemos la responsabilidad de seguir sensibilizando a la población en temas de prevención de esta enfermedad ya que el 25% de la población mundial es hipertensa y podría llegar al 29% para el 2025.

Es importante que usted se responsabilice y sepa con qué presión bombea su corazón porque si está por encima de los límites

normales afecta todas las arterias, ocasionando también pérdida de la visión, insuficiencia renal, dolor en las piernas, claudicación al caminar y disfunción eréctil.

Por eso es muy importante tener un tensiómetro en casa y tomar la presión por lo menos una vez por semana. Si está en 140/90 o más se considera elevada y debe acudir donde el médico.

El estilo de vida juega un papel importante, evite la sal, las comidas procesadas, cuide el peso, bájele al estrés, haga ejercicio, cuide sus niveles de colesterol, deje el cigarrillo, el consumo excesivo de alcohol y las bebidas azucaradas. Incluso los medicamentos de uso común como antigripales o algunos analgésicos.

## Si no se controla la presión arterial nos exponemos a:

- Infarto del miocardio
- Derrame cerebral (ACV)
- Insuficiencia renal (diálisis)
- Insuficiencia cardíaca
- Aneurisma aórtico



# 10

Edición 10  
2018 / año 8  
Corazón Sano

## Cigarrillo

# El cigarrillo acaba al corazón

Dr. Manuel Lombo

Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión

En Colombia cada año mueren 32.000 personas por enfermedades relacionadas con el consumo de cigarrillo, algo así como unas 72 personas al día, con un costo enorme para el sistema de salud que se estima puede estar alrededor de los 4,6 billones de pesos.

A pesar de que hay una clara tendencia a la disminución del uso del tabaco y sus derivados en nuestro país, la Encuesta Nacional de Calidad de Vida del DANE evidenció que el número de fumadores adultos en Colombia cayó de 3,3 millones a 2,8 millones del año 2016 al 2017.

Por otro lado, la mayoría de las personas reconoce que el consumo de cigarrillo aumenta el riesgo de sufrir cáncer de pulmón y diversos problemas respiratorios, pero desconoce o tiene escasa información acerca del daño producido en el corazón y en los vasos sanguíneos.

La sustancia del cigarrillo que conlleva más riesgos al corazón es la nicotina, cuyo efecto en el sistema cardiovascular incluye aumento de la frecuencia cardíaca, incremento de la contracción arterial, alteraciones del ritmo cardíaco e hipertensión.

Además, fumar produce monóxido de carbono y alquitrán entre otros, que contribuyen a la acumulación de grasa en las arterias, incremento del colesterol y el fibrinógeno (una sustancia que favorece la coagulación de la sangre) dentro del torrente sanguíneo.

Todo lo anterior puede conllevar a la presentación de infartos en el corazón y eventos cerebrovasculares, así como obstrucción

progresiva de las arterias periféricas llevando a insuficiencia arterial de miembros inferiores, isquemia en los órganos abdominales, etc.

Como es una causa prevenible de todas estas enfermedades, dejar de fumar es un paso importantísimo para disminuir el riesgo de problemas cardíacos y previniendo la recurrencia en caso de haber ya presentado un infarto cardíaco o evento cerebrovascular.

Escoja una fecha importante (cumpleaños, aniversario de bodas, etc.) para empezar; esto contribuirá a darle significado a la decisión. Debe eliminar de su entorno (casa, trabajo, automóvil) todo lo que se relacione con el consumo (encendedores, ceniceros, cerillos).

**Identifique las situaciones que le empujen a fumar y evítelas o piense en alternativas.**

Apóyese de familiares y amigos, sobre todo aquellos que también están dejando de fumar. Pídale a los que fuman que no hagan cerca de usted. Una medida adicional podría ser el uso de parches o chicles de nicotina.

Por último, recuerde que no va a ser fácil y que muchos recaen a los tres meses de abandonar el tabaquismo, pero es posible dejar el hábito de manera permanente recordando siempre los beneficios que traerá a su salud.

Imagen: iakovenko123 / Depositphoto.com

## Otros beneficios si deja de fumar:

- Aumento en la cantidad de años de vida que puede ser entre 6 a 9 años si se deja de fumar entre los 35 y 39 años.
- Se sentirá más saludable y lucirá mejor
- Recuperar el sentido del gusto y el olfato (el cigarrillo afecta la percepción de sabores y olores).
- Disminuirá el riesgo de contraer otras enfermedades como el cáncer del pulmón.

# Hay que combatir el sedentarismo con ejercicio

Dra. Ángela Triana  
Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión

11  
Edición 10  
2018 / año 8  
Corazón Sano

Sedentarismo

Para el año 2020 se prevén más de 25 millones de muertes de origen cardiovascular debido al aumento creciente de factores como la diabetes mellitus, la obesidad, el sedentarismo y el tabaquismo.

A pesar de los efectos saludables asociados a la actividad física regular, la inactividad física sigue siendo un problema frecuente y en aumento. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe de enfermedades no transmisibles del año 2010 informó más de 3,2 millones de muertes relacionadas con la inactividad física, lo que constituye el cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo después de la hipertensión arterial (13%), el consumo de tabaco (9%) y la diabetes (6%).

En la actualidad el sedentarismo es causa del 25% de los cánceres de colon y de mama, 27% de diabetes mellitus tipo 2 y 30% de enfermedad coronaria.

En Colombia según la Encuesta Nacional de Estado Nutricional ENSIN 2010 la prevalencia de sedentarismo en nuestra población varía entre el 70% y 85% entre hombres y mujeres respectivamente con el riesgo cardiovascular asociado.

Se pueden considerar conductas sedentarias estar sentado, recostado o con un gasto energético menor de 1 a 1,5 METS (unidad metabólica basal) como por ejemplo, el tiempo de ocio que invierte en ver televisión, jugar videojuegos, tiempo frente a pantallas de ordenador o tiempo que se pasa sentado durante jornadas laborales o durante el tiempo de transporte.

La investigación sobre conductas sedentarias y el desarrollo de enfermedad aterosclerótica es relativamente reciente. Los estudios señalan que la influencia de la posición sentada prolongada puede disminuir la estimulación contráctil, la regulación de las enzimas lipoproteína lipasa, aumentar las concentraciones de glucosa, triglicéridos y ácidos grasos libres en la circulación, activando la cascada bioquímica de la pro inflamación, disfunción endotelial, hipercoagulabilidad y aumento de la actividad simpática.

**Es necesario promover la actividad física, disminuir las horas en posición sentados continuas, favorecer las pequeñas pausas en las que se logre activación muscular y un gasto energético un poco mayor que podría tener un efecto beneficioso desde el punto de vista cardiovascular.**

Recuerde que es importante realizar actividad física de moderada intensidad mínimo 30 a 45 minutos por día, al menos 5 veces por semana.





Imagen: tdway / Depositphoto.com

# Ejercicio, el mejor aliado para su salud

El ejercicio es importante para llevar una vida saludable. Aumenta la fuerza, la energía, reduce el estrés y también puede ayudar a mantener un peso corporal saludable y reducir el apetito.

Aquí le contamos cuáles son los ejercicios más recomendados para personas hipertensas.

**Caminar:** esta actividad física de baja intensidad ayuda a mantener la salud del corazón estable si se combina con una dieta rica en frutas y vegetales. Lo ideal es hacerlo más de media hora al día a paso ligero.

**Montar en bicicleta:** es muy adecuada para las personas hipertensas porque es un ejercicio aeróbico que pone a trabajar el corazón, aunque debe hacerse a un ritmo moderado. Evite las fuertes temperaturas y las superficies montañosas para no fatigarse.

**Nadar:** también es muy beneficioso para la salud porque ayuda a reducir la presión arterial. Se recomienda practicarlo con moderación y a un ritmo suave pero constante. Esta práctica mejora la circulación, reduce los dolores de espalda y disminuye la tensión.

**Hacer yoga o pilates:** son muy aconsejables no solo porque ayudan a tonificar los músculos sino también porque nos enseñan a respirar y a relajarnos. No olvidemos que el estrés es uno de los principales enemigos del corazón.

**Evite el ejercicio de fuerza y prefiera el de resistencia.**

## Otros beneficios que el ejercicio le aporta a su cuerpo:

- Aumenta la vitalidad
- Mejora la imagen de sí mismo
- Le da más energía y capacidad de trabajo
- Incrementa la resistencia a la fatiga
- Ayuda a combatir la ansiedad y la depresión
- Mejora el tono muscular
- Quema calorías
- Ayuda a combatir el insomnio
- Libera óxido nítrico y ácido láctico que producen vasodilatación reduciendo la presión arterial actuando hasta por 24 horas
- Al hacerlo periódicamente disminuye la frecuencia cardiaca facilitando el trabajo del corazón.
- Produce pérdida de sodio a través del sudor similar a la que producen los diuréticos.
- Baja el colesterol malo ( LDL ) y sube el bueno ( HDL )
- Disminuye el azúcar en la sangre.
- Reduce la rigidez arterial e incrementa la formación de nuevos vasos favoreciendo la circulación en el corazón.



# ¡No lo olvide!

13

Edición 10  
2018 / año 8  
Corazón Sano

No lo  
olvide

Realice ejercicio físico de manera regular, como mínimo 3 días a la semana durante 30 minutos. Preferiblemente nadar, correr, caminar, trotar o montar en bicicleta.

Lleve una alimentación sana. Incluya frutas, verduras y hortalizas.

Elimine la sal. Es mejor que la sustituya por hierbas aromáticas o especias para potenciar el sabor de las comidas.

El consumo de frutos secos como nueces, almendras y avellanas, semillas de chía y lino, aceites de girasol, maíz, oliva o canola tiene grasas saludables pero deben consumirse con moderación por su alto aporte calórico.

Incorpore fibra en su alimentación. Incluya diariamente frutas y verduras, cereales integrales y legumbres. La fibra saludable como salvado de avena, pulpa de verdura y frutas ayudan a disminuir el nivel de colesterol en la sangre.

Incluya en su dieta pescado 2 veces por semana. Las sardinas y el salmón aportan ácidos grasos Omega 3 que tienen efectos positivos sobre la salud cardiovascular.

Dejar el cigarrillo trae beneficios para la salud inmediatos. Mejora la circulación, se reducen las concentraciones de monóxido de carbono, se normaliza la presión arterial y se recuperan los sentidos del gusto y del olfato.

Los antecedentes de enfermedad cardiovascular en la familia duplican el riesgo de enfermedades, independientemente de la presencia de otros factores de riesgo.

El vino tinto contiene antioxidantes y un componente llamado resveratrol. Hay que tomarlo con moderación, uno o dos tragos por día y no más de 14 a la semana pueden proteger su corazón contra daños en las arterias.

Recuerde que los factores de riesgo modificables, como el colesterol, la hipertensión, el sedentarismo, la obesidad y la diabetes se pueden prevenir y controlar.



Escribanos

Cualquier inquietud escribanos a  
comunicaciones@colombiacorazon.com





Imagen: beatohealth.com

# Pregúntele al doctor

## ¿Qué es una angina de pecho?

Es una opresión o un dolor en el pecho provocado por la reducción del flujo sanguíneo en una arteria del corazón. Si la obstrucción dura unos minutos y posteriormente el paciente se recupera, se habla de angina de pecho, si persiste más de 15 minutos puede ser un infarto.

## ¿Cómo se manifiesta la angina?

1. Dolor en el centro del pecho.
2. Este dolor no suele ser intenso y puede estar fijo o notarse también en la zona de la garganta y en el brazo izquierdo.
3. Sensación de mareo leve y sudoración.
4. Los síntomas suelen ceder por sí solos en menos de 10 minutos.
5. No hay dificultad para respirar.
6. Un esfuerzo o una emoción fuerte suele ser el desencadenante de las molestias y desaparece con el reposo.
7. El dolor cede al tomar medicamento recetado.

## ¿Qué debo hacer ante estos síntomas?

Si el dolor en el pecho cede en pocos minutos, no se alarme y acuda lo antes posible al médico. Si los síntomas persisten, intente mantener la calma para no acelerar las pulsaciones y acuda a un servicio de urgencias. Existen medicamentos que pueden evitar un infarto.

## ¿Cuál es la diferencia entre angina e infarto?

En la angina de pecho la arteria coronaria está parcialmente obstruida, en cambio en un infarto la arteria se tapona y el flujo de sangre al corazón se interrumpe de forma brusca, por lo que una zona de este órgano queda sin aporte de oxígeno y nutrientes de forma prolongada provocando la necrosis o muerte del tejido o músculo correspondiente.

## ¿Se puede evitar el infarto ?

Sí, claro que sí, si usted conoce sus factores de riesgo y los controla desde temprana edad puede evitar que se forme la placa ateromatosa.

## ¿Cómo prevenir estas enfermedades?

1. Conozca sus riesgos de infarto y responsabilícese de controlarlos.
2. Acostúmbrese a chequeos médicos preventivos.
3. Realice actividades físicas moderadas de forma constante.
4. Mantenga las cifras adecuadas de la tensión arterial, el colesterol y la glucosa.
5. Evite la obesidad.
6. Incluya alimentos saludables en su alimentación.
7. Conozca su peso ideal y manténgase en él, es fácil saber cuál es.

En las mujeres corresponde a la (altura) menos (110). Ej: (1.62) - (110) = 52 kilos.

Para los hombres (altura) menos (100). Ej: (1.80) - (100) = 80 kilos.



## Esríbanos

Cualquier inquietud esríbanos a  
comunicaciones@colombiacorazon.com

# “Llevo 25 años viviendo con hipertensión arterial”

15  
Edición 10  
2018 / año 8  
Corazón Sano

Testimonio

“A mi la hipertensión no me asusta, al contrario, me dan más ganas de seguirme cuidando, porque uno sale adelante siendo responsable de la enfermedad.”

Cuando empecé con esta enfermedad manejaba unas tensiones arteriales altísimas de 180, 200 y 220. Esas cifras alarman a cualquiera porque recordemos que lo ideal es tenerla en 120/80.

Había momentos en que perdía la conciencia, siempre sentía calor intenso en el cuerpo, mareos y desaliento, hasta que un día preocupada por estos síntomas, fui al médico y me ordenó tratamiento.

Desde ese momento de mi vida soy consciente de mi enfermedad. Siempre he sido una mujer positiva, alegre y responsable por eso me cuido mucho con dieta y ejercicio.

Por ejemplo, se que la sal me hace daño, entonces ya me acostumbre a no usarla. Prefiero cocinar con especias como ajo o hierbas aromáticas para darle sabor a las comidas.

Y frente al tema del ejercicio, me encanta bailar y caminar a buen paso. Prefiero la vida sana y sencilla, no fumo ni tomo alcohol y en mi tiempo libre cuido ancianos, eso me gusta, me hace sentir bien poder ayudar a otras personas.

Otra cosa muy importante es estar tranquila y rodeada de gente que te aporte cariño. Tengo nueve nietos y cinco hijos que son mi vida. Mi familia es mi motor y somos muy unidos.



## Carmen Severiche

Es paciente de la Liga hace 10 años, tiene 67 años y es de Sincelejo. Ella se animó a contar su experiencia para la revista Corazón Sano.

Además, cada 3 meses hago mis exámenes de rutina en la Liga y me tomo la presión todos los días.

A mi la hipertensión no me asusta, al contrario, me dan más ganas de seguirme cuidando, porque uno sale adelante siendo responsable de la enfermedad.

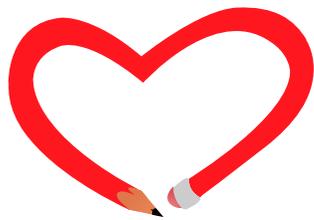
A la Liga le agradezco el acompañamiento que me ha dado durante este proceso. Gracias a los profesionales de salud que son muy amables, a los medicamentos que tomo, a la dieta que sigo y al ejercicio tengo controlados mis niveles de presión arterial.



LIGA COLOMBIANA  
CONTRA EL INFARTO  
Y LA HIPERTENSION

## Nuestros servicios:

- Consulta Médica.
- Electrocardiograma.
- Ecocardiograma Trastorácico, Trasesofágico, Dobutamina.
- Prueba de esfuerzo.
- Holter Ekg
- Holter Tensión Arterial
- Chequeo Riesgo de Infarto



**EDUCAR**  
**SALVA VIDAS**



LIGA COLOMBIANA CONTRA  
EL INFARTO Y LA HIPERTENSION

Reciba **gratis** los mejores consejos de nuestros especialistas sobre el **cuidado** de su corazón.

Solo debe **ingresar** a nuestra página web **[www.colombiacorazon.com](http://www.colombiacorazon.com)** y **registrarse** o directamente en nuestra sede depositando sus datos en el **buzón**.



Síguenos en nuestras  
redes sociales:



@ligacolombianacontraelinfarto



@Colombiacorazon



Liga Colombiana Contra el Infarto

# “La carga genética me pasó factura”

17

Edición 10  
2018 / año 8  
Corazón Sano

Testimonio

“El ejercicio me cambió la vida, pasar de ser una persona sedentaria a hacer ejercicio una hora al día me ha traído unos cambios impresionantes para mi salud”

A sus 55 años Luis Guillermo Morales es un nadador aficionado. Empezó a practicar este deporte porque necesitaba bajar sus niveles de colesterol. Es muy disciplinado, nada cuatro veces a la semana y siente que su vida ha cambiado. Respira mejor, se siente vital y con más energía.

“El ejercicio me cambió la vida, pasar de ser una persona sedentaria a hacer ejercicio una hora al día me ha traído unos cambios impresionantes para mi salud”, dice Luis Guillermo.

Siendo muy joven le hicieron un chequeo médico y encontraron que tenía una carga genética muy fuerte. Hipertensión, diabetes y colesterol alto.

Su papá había muerto de infarto a los 55 años y sus tíos habían sufrido de estas enfermedades también.

Se asustó cuando recibió los resultados: hiperlipidemia, triglicéridos y colesterol alto. “Era muy joven para tener estos factores de riesgo, no tenía sobrepeso, comía bien y hacía ejercicio de vez en cuando”, contó.

Luis Guillermo es abogado y pasa mucho tiempo sentado. Así que busca motivos para moverse. “Durante el día hago pausas activas, subo y bajo escaleras o salgo un rato a caminar”, cuenta.



**Luis Guillermo Morales**  
Paciente de la Liga, tenía antecedentes familiares de hipertensión, colesterol y diabetes.

También dice que se cuida mucho con la alimentación, no consume carbohidratos ni alimentos que contengan grasas saturadas. A la Liga le agradece la orientación y el apoyo que le ha brindado. Con sus consejos y recomendaciones ha sabido controlar esta enfermedad.

“Soy muy consciente que con dieta y ejercicio se puede manejar esta enfermedad. Lo hago por mí y por mis hijos, el factor genético te pasa factura y hay que prevenir estas enfermedades”, aseguró.



LIGA COLOMBIANA  
CONTRA EL INFARTO  
Y LA HIPERTENSION

## Chequeo de Riesgo de Infarto

Consiste en un completo diagnóstico del estado de salud para medir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas a corto y/o largo plazo.

Reserve su cita  
Llámenos PBX 7048305

# ¿Cómo preparar una granola natural?

Esta mezcla lleva principalmente avena, trigo, frutos secos y semillas. La granola natural, libre de endulzantes y conservantes es una opción recomendada para empezar el día con energía.

Este delicioso desayuno aporta nutrientes como carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y grasas saludables que ayudan a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos y protege las arterias del corazón.

El ingrediente base de esta receta es la avena integral, fuente de fibra natural que también ayuda a favorecer la función normal del intestino.

## Ingredientes:

- 5 tazas de avena en hojuelas
- 1 taza de semillas de calabaza, chía o sésamo
- 2 tazas de frutos secos como almendras o nueces
- 1 taza de fruta deshidratada como arándanos, uvas pasas, ciruelas.
- 1 taza de coco rallado
- 1 taza de miel de agave o de abejas
- Media taza de aceite de oliva
- Canela al gusto

## Preparación:

Lo primero que se debe hacer es un almíbar con la miel y el aceite de oliva en un sartén. Mientras hierve el almíbar, en otro sartén se mezclan todos los demás ingredientes, menos la canela y se llevan a temperatura baja hasta que queden ligeramente tostados.

Después se agrega el almíbar sobre los ingredientes y se van mezclando hasta integrar todo.

Por último se le incorpora la canela en polvo para darle sabor. Se sirve la granola acompañada de leche o yogurt y fruta picada como fresa, banano o mango.

## Beneficios para la salud:

1. Buena fuente de fibra y energía
2. Regula los niveles de azúcar en la sangre
3. Reduce los niveles altos de colesterol y triglicéridos
4. Regula el aparato digestivo
5. Calma la ansiedad y la depresión
6. Nos ayuda a fortalecer las defensas del cuerpo
7. Disminuye los niveles altos de presión arterial
8. Mejora el aspecto del pelo, la piel y las uñas
9. Favorece la salud coronaria

# REVISTA **Corazón** sano

ENCUENTRE RECOMENDACIONES, TRATAMIENTOS, HISTORIAS, RECETAS Y LA MÁS COMPLETA INFORMACIÓN SOBRE LAS ENFERMEDADES CARDIACAS



## PAUTE CON NOSOTROS

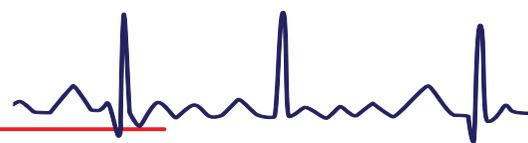
- Somos una fundación sin ánimo de lucro cuyo objetivo es la educación y prevención.
- Generamos información actual en un lenguaje sencillo y didáctico.
- Contamos con un consejo editorial conformado por ex presidentes de la Sociedad Colombiana de Cardiología e ilustres profesores universitarios.
- CORAZÓN SANO es una publicación semestral que de forma gratuita llega a nuestros lectores.



CON EL APOYO DE LA LIGA COLOMBIANA CONTRA EL INFARTO Y LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



# ¿Conoce su riesgo de infarto?



Usted puede ser propenso.

Es fácil prevenirlo.

Dedíquele 40 minutos a su **corazón**.

## Chequeo Riesgo de Infarto

Consiste en un completo diagnóstico del estado de salud para medir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas a corto y/o largo plazo.

- CONSULTA MÉDICA POR ESPECIALISTA EN MEDICINA INTERNA Y CARDIOLOGÍA
- ELECTROCARDIOGRAMA
- PRUEBA DE ESFUERZO
- ECOCARDIOGRAMA TRASTORÁCICO
- DIAGNÓSTICO Y/O TRATAMIENTO RECOMENDACIONES



LIGA COLOMBIANA CONTRA  
EL INFARTO Y LA HIPERTENSION