

5

Si va por primera vez donde el cardiólogo, sepa cómo prepararse y qué preguntar.

Cita médica



11

Se puede llevar una vida sexual después del infarto. Aquí las recomendaciones de los expertos.

Sexualidad

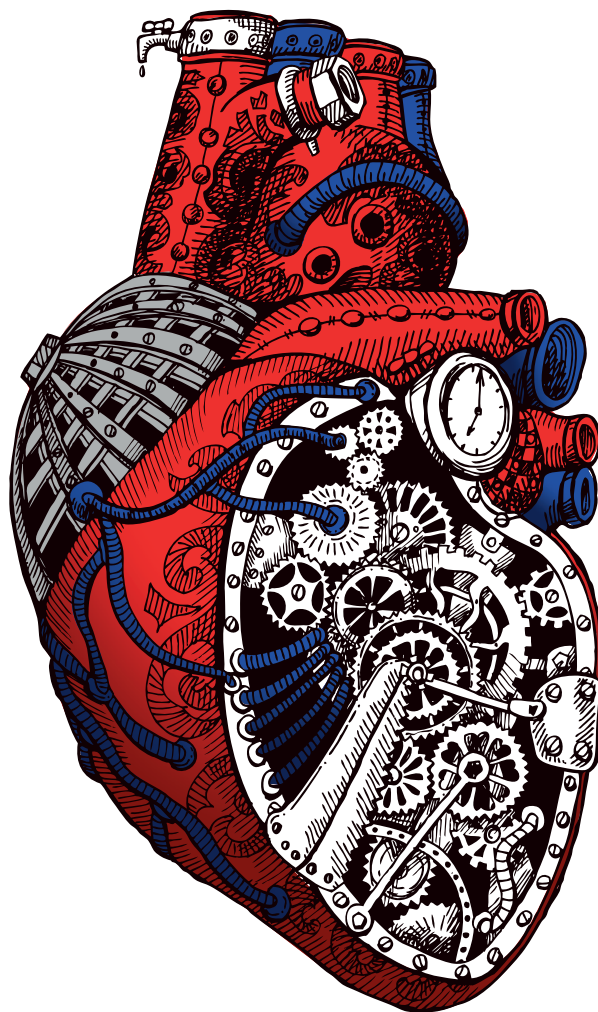


LIGA COLOMBIANA
CONTRA EL INFARTO
Y LA HIPERTENSION

No. 11 / 2019 ISSN: 2256-1617 www.colombiacorazon.com

corazón sano

El corazón es una máquina perfecta



Es el órgano más importante del cuerpo. Tiene el tamaño aproximado de un puño y su función principal es bombear sangre a todos los rincones del organismo.



LIGA COLOMBIANA
CONTRA EL INFARTO
Y LA HIPERTENSION

Toda la información a un click



Entérese de nuestras campañas educativas para mantener sano el corazón, las mejores recetas de nutrición y los servicios que ofrecemos a los pacientes.



www.colombiacorazon.com



Síguenos también en redes sociales



@ligacolombianacontraelinfarto



@Colombiacorazon



Liga Colombiana Contra el Infarto

Cuidemos nuestro cuerpo ahora

3
Edición II
2019 / año 9
Corazón Sano

Editorial

Siempre que muere alguien cercano y más cuando es joven nos acordamos de lo susceptible que es nuestro organismo y eso nos hace cuestionarnos ¿cuándo me tocará a mí?

No esperemos hasta que un suceso desastroso nos asuste o para que un médico nos diagnostique una enfermedad ya demasiado tarde.

Y esa pregunta en muchos casos nos lleva a responder: ahora sí me voy a cuidar; ahora sí voy a estar pendiente de mi cuerpo. Pero el susto no dura mucho y en poco tiempo volvemos a la rutina, a los malos hábitos y se nos olvida hasta de qué murió esa persona que meses atrás lloramos.

Las causas de muerte en el mundo por enfermedades se conocen claramente: primero están las cardiopatías isquémicas o infartos, segundo, los accidentes cerebrovasculares, tercero, las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas, cuarto, las infecciones en las vías respiratorias y quinto, el cáncer.

La gran mayoría de estas enfermedades, por no decir todas, son prevenibles. El problema es que solo atendemos nuestro cuerpo cuando se queja, cuando ya la ciencia médica poco puede hacer y la enfermedad está muy avanzada.

Cuidemos nuestro cuerpo ahora. Empecemos hoy.

No esperemos hasta que un suceso desastroso nos asuste o para que un médico nos diagnostique ya demasiado tarde. Cuidemos nuestro cuerpo ahora.

El estilo de vida juega un papel muy importante. Evite la comida procesada rica en sal, el sobrepeso, el estrés, el sedentarismo, el colesterol alto, el cigarrillo, el consumo de alcohol, las bebidas azucaradas e incluso medicamentos de uso común como antigripales o algunos analgésicos. Otro factor muy importante es conocer si en la familia hay antecedentes de hipertensión, de cáncer, de colesterol, estos son marcadores familiares que heredamos.

La invitación es a que conozcamos cómo funciona nuestro organismo, cuáles son esos factores que lo ponen en riesgo, esta es la única manera de lograr con toda seguridad poder gozar de una vida placentera y no morir antes de tiempo o vivir con secuelas graves e incapacitantes que dejan especialmente las enfermedades cardiovasculares.

Un propósito, conozca sus factores de riesgo, su presión, su glicemia, su colesterol y su acondicionamiento cardiovascular. Su familia y su corazón se lo agradecerán y usted se lo gozará.

Índice

4. El corazón, nuestro primer órgano
5. Prepárese para ir al cardiólogo
6. El corazón funciona como una máquina perfecta
8. Conozca los principales exámenes cardiovasculares
9. La tecnología a su servicio
10. Los ocho enemigos del corazón
11. El sexo después de un infarto
12. Los alimentos que suben el colesterol
13. Las enfermedades que afectan el corazón
14. Pregúntele al doctor
15. No lo olvide
17. Los alimentos más saludables
18. Nutrición: Salmón al papillón

El corazón, primer órgano que se forma en el cuerpo humano



El corazón es una máquina sorprendente. Es el primer órgano que se desarrolla en un embrión aproximadamente en la semana quinta de la gestación. En el centro del embrión hay un abultamiento que junto con los vasos sanguíneos se convertirá en el corazón y en el resto del aparato cardiovascular.

En la semana sexta, el corazón empieza a latir regularmente, a pesar que el embrión mide apenas un centímetro. Es muy probable que la madre gestante cuando se haga el ultrasonido aún no escuche el latido.

En la semana novena o décima se podrá oír el corazón del bebé a través de una ecografía doppler que amplifica los sonidos. En esta ecografía se puede ver el flujo sanguíneo y detectar problemas cardíacos. Pero es más común escucharlo alrededor

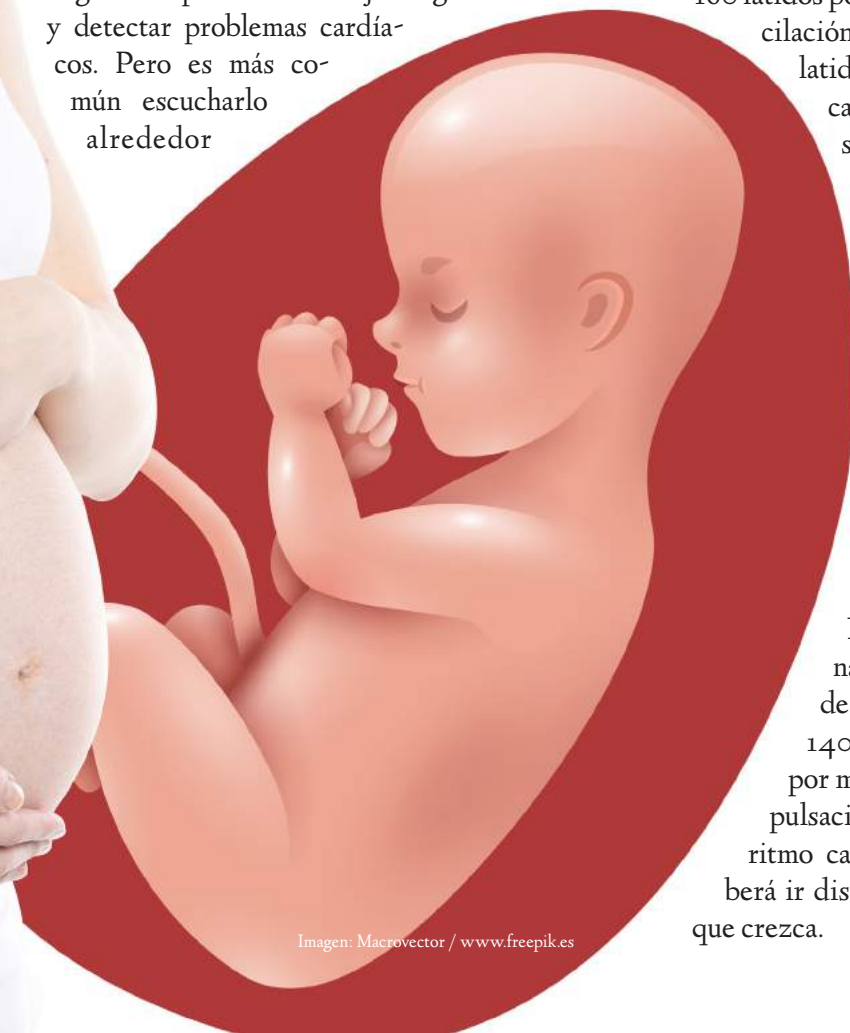
de la semana 12, dependiendo también de la posición del bebé en el útero, del peso de la madre y de la fecha calculada de parto.

Durante todo el embarazo el médico evaluará si existen factores de riesgo de presentar cardiopatías congénitas de acuerdo a sus antecedentes y solicitará las ecografías rutinarias que permiten diagnosticar malformaciones cardíacas.

La función principal del corazón es bombear sangre a cada parte de nuestro cuerpo. La frecuencia cardíaca fetal varía entre 110 y 160 latidos por minuto, con una oscilación de entre cinco y 25 latidos por minuto, pues cambia en función de su actividad en el útero materno.

Así, un ritmo cardíaco anormal puede indicar un problema del feto y permite actuar con rapidez y, si es necesario, inducir el parto o realizar una cesárea.

Después, en el recién nacido el corazón puede llegar a latir entre 140 y 160 pulsaciones por minuto, frente a las 80 pulsaciones de un adulto. El ritmo cardíaco del bebé deberá ir disminuyendo a medida que crezca.



Prepárese para ir al cardiólogo

5

Edición II
2019 / año 9
Corazón Sano

Cita
médica

Son muchas las preguntas que surgen cuando se va por primera vez donde el especialista. La siguiente información le ayudará a prepararse para la consulta y saber cómo abordar al médico.

Tenga en cuenta cualquier restricción previa a la consulta:

- Cuando programe la consulta asegúrese de preguntar si hay algo que deba hacer con anticipación, como por ejemplo, restringir la dieta.
- Muchos análisis que comprenden colesterol y triglicéridos, exigen ayuno.

Anote cualquier síntoma que tenga:

- Rara vez la hipertensión y la aterosclerosis presenta síntomas, pero es un factor de riesgo en materia de enfermedades cardíacas. Saber que se presentan síntomas como presión en el pecho o dificultad para respirar pueden ayudar al médico a decidir cuán agresivo debe ser el tratamiento a seguir.

Anote su información personal más importante:

- Incluidos los antecedentes familiares de colesterol alto, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, presión arterial alta o diabetes, así como cualquier situación de estrés importante.

Lleve un listado de los medicamentos, las vitaminas, o suplementos que tome a diario:

- Es importante que le cuente al médico qué está tomando, desde hace cuánto tiempo y con qué frecuencia.

Si es posible pídale a un familiar que lo acompañe:

- Es mejor estar acompañado ante cualquier situación que se le presente.

Prepárese para conversar sobre los hábitos:

- Si no lleva una dieta saludable y no se ejercita, hable con su médico para enfrentar los nuevos desafíos.

Escriba algunas preguntas para hacerle al médico

- ¿Qué pruebas debo hacerme?
- ¿Cuál es el mejor tratamiento?
- ¿Qué alimentos debo comer y cuáles evitar?
- ¿Cuál es el nivel adecuado de actividad física?
- ¿Con qué frecuencia debo hacerme análisis de sangre?
- ¿Hay alguna restricción que deba tener en cuenta?

Imagen: vacemma / Depositphotos.com



El corazón funciona

Dr. Luis Moya Jiménez

Presidente de la Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión

El aparato cardiovascular es el encargado de realizar la distribución de la sangre a todo nuestro cuerpo, en ella se transporta el oxígeno y las sustancias que proporcionan energía como el azúcar y las proteínas a las millones de células que componen nuestro organismo.

¿Qué es el aparato cardiovascular?

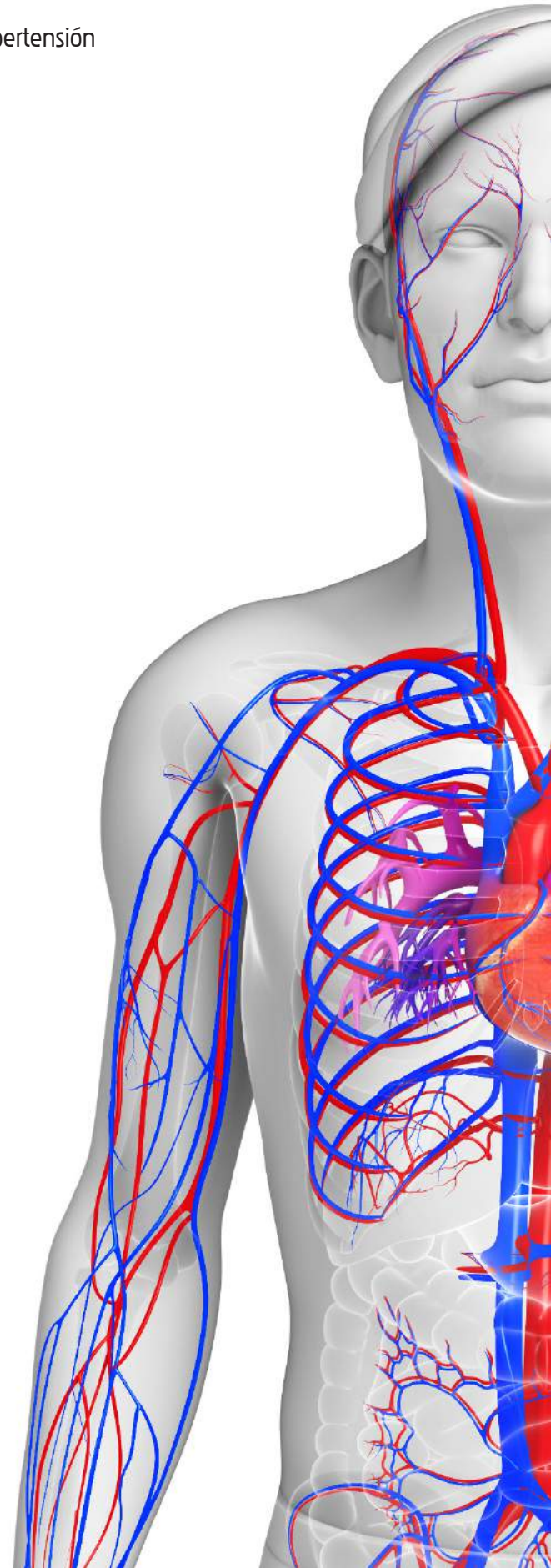
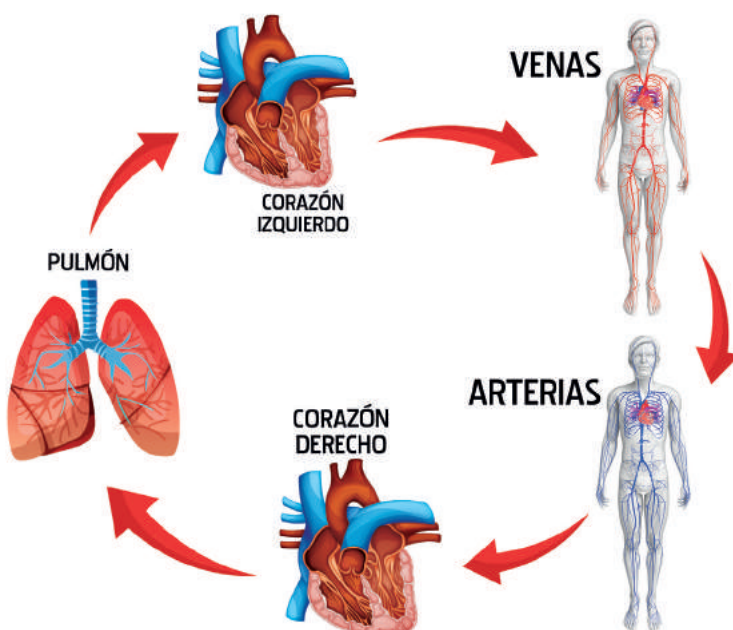
El corazón es un motor, es el encargado de distribuir la sangre en todo el organismo.

Las venas y arterias están repartidas por todo el cuerpo llenas de sangre. Las arterias son sangre limpia, roja e intensa, con oxígeno y todos los nutrientes y las venas, son sangre oscura y llena de desechos.

El corazón es una bomba, que con su mecanismo de bombeo y con su fuerza impulsora logra que circulen adecuadamente a través de la aorta y sus ramificaciones arteriales toda la sangre (5 litros) cada minuto por todos los órganos.

Y es tan precisa esa fuerza de bombeo que logra a la vez, cuando los órganos toman el oxígeno y demás nutrientes, sacar todo el desecho que cada órgano ya no usa, a través de las venas y retomar nuevamente el corazón para ser bombeado al pulmón encargado de oxigenar y llenar de todos los componentes útiles de la sangre y repetir el ciclo.

El corazón, el motor, tiene cuatro cámaras o cavidades, dos aurículas y dos ventrículos. Las derechas: una aurícula



como una máquina perfecta

7

Edición II
2019 / año 9
Corazón Sano

Máquina

96.540 kilómetros de vasos sanguíneos transporta la sangre a todas las partes del cuerpo; casi dos veces y medio la vuelta al mundo.

la y un ventrículo reciben la sangre venosa sucia y la bombean al pulmón para limpiarla a una presión de 30 mmhg.

recha y el ventrículo derecho y la válvula pulmonar entre el ventrículo derecho y el pulmón.

Las izquierdas: una aurícula y un ventrículo reciben la sangre limpia del pulmón y la bombean por la aorta y sus ramificaciones a una presión de 120 mmhg.

La válvula mitral, entre la aurícula izquierda y el ventrículo izquierdo. La válvula aórtica entre el ventrículo izquierdo y la aorta.

Pero, ¿cómo se hace para que la sangre no se devuelva y circule perfectamente dentro del corazón?

Es perfecto su mecanismo, lamentablemente es susceptible de fallar y más cuando no se cuida y no se le da el mantenimiento adecuado. En cada uno de nosotros está la responsabilidad de cuidarlo y lo más importante de conocer cuáles son las causas que llevan a que él se enferme.

Existen unas válvulas que separan cada cavidad, la tricúspide entre la aurícula de-

Recuerde cuidar su corazón de estos factores de riesgo:

Edad:

La presión arterial aumenta en la mayoría de los casos con la edad.

Sexo o género:

Después de los 55 años las mujeres son más propensas a desarrollar la enfermedad.

Sobrepeso:

Las personas que tienen sobrepeso u obesidad tienen más probabilidades de desarrollar hipertensión debido a que el exceso de grasa aumenta la presión arterial.

Hábitos:

El estrés, la falta de ejercicio, las bebidas alcohólicas, sustancias estimulantes, el consumo de sal y el cigarrillo son los peores enemigos del corazón.

La carga genética de hipertensión arterial, de diabetes y de infarto aumentan el riesgo para el corazón.

Exámenes especiales para el corazón

Electrocardiograma (ECG o EKG)

Registra la actividad eléctrica del corazón, muestra los ritmos anormales (arritmias o disritmias) y detecta lesiones del músculo cardíaco.

Ecocardiograma transtorácico

Este examen permite detectar problemas en la contracción del músculo cardíaco, estimar las presiones dentro del corazón y entrega información completa del funcionamiento de las válvulas. Además de detectar toda la morfología y anatomía de las diferentes estructuras que componen el corazón.

Rayos X

Permite detectar problemas relativos al tamaño, posición y forma del corazón, así como en los grandes vasos sanguíneos que llegan y salen de él. Además, permitiría diferenciar si los síntomas están relacionados con el corazón o con problemas en los pulmones.

Prueba de esfuerzo

Para esta prueba el paciente camina sobre una banda o utiliza una bicicleta fija mientras se graba un electrocardiograma continuo. Este es el test más utilizado para diagnosticar enfermedad coronaria, y también permite observar la cantidad de oxígeno que recibe el corazón durante el esfuerzo, la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

También detecta el acondicionamiento cardiovascular ante el ejercicio.

Ultrasonido o doppler

Este examen consiste en un ultrasonido sobre el cuello; el objetivo es medir las capas internas de las arterias carótidas: si son muy gruesas, existiría un mayor riesgo de problemas cardiovasculares. Se recomienda a pacientes con riesgo intermedio que presentan hipertensión, diabetes o colesterol alto.

Holter de EKG

A diferencia del electrocardiograma, que tiene una duración de cinco minutos, la prueba Holter tiene la ventaja de registrar de manera prolongada los latidos del corazón; permitiendo que se mida la actividad y funcionalidad de este órgano, la frecuencia cardíaca, el ritmo y la actividad eléctrica del corazón registrando las diferentes alteraciones o arritmias relacionadas con los síntomas de cada paciente en actividad o sueño.

Holter o mapa de tensión arterial

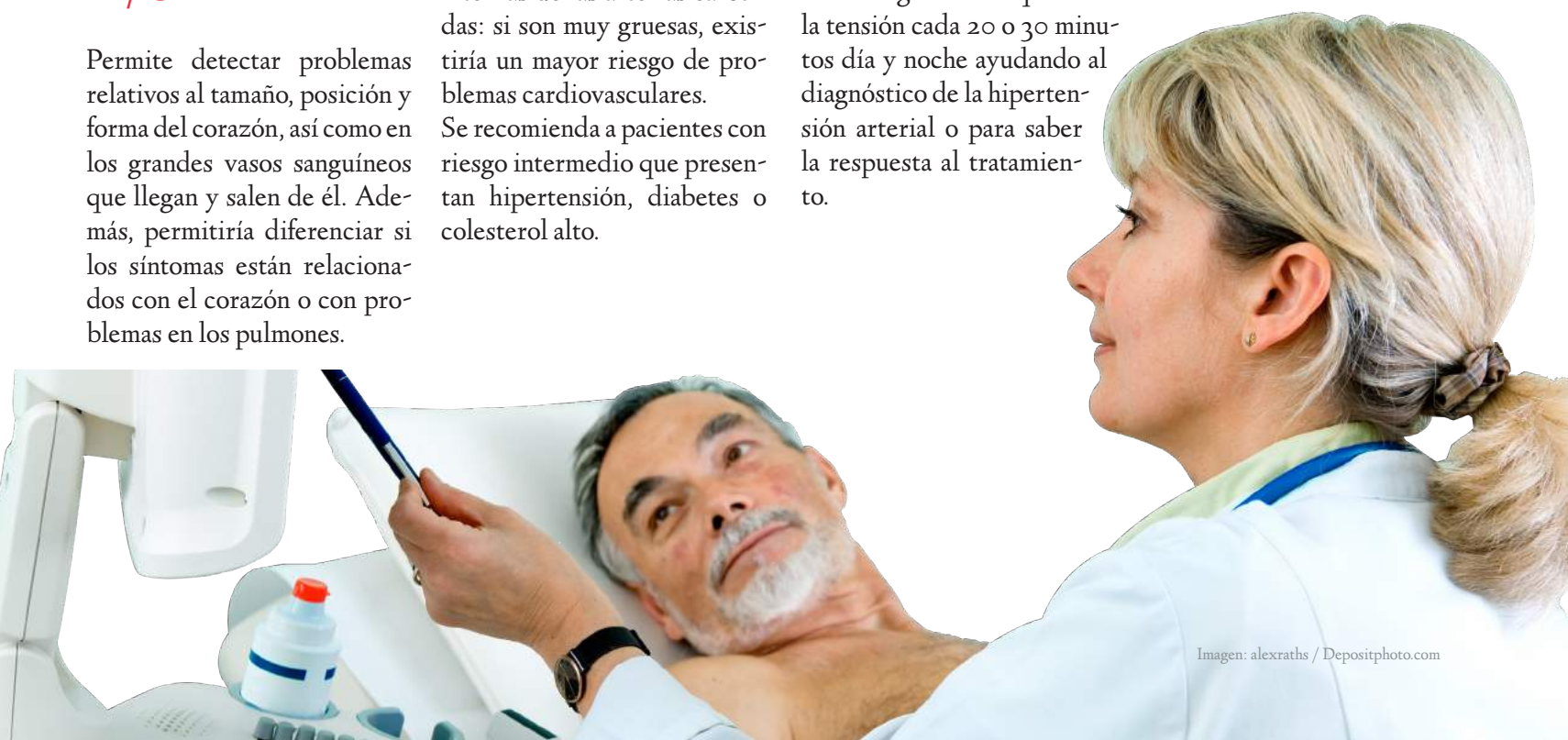
Es el registro ambulatorio de la presión arterial, se realiza con una grabadora que toma la tensión cada 20 o 30 minutos día y noche ayudando al diagnóstico de la hipertensión arterial o para saber la respuesta al tratamiento.

Ecocardiograma transesofágico

Cuando se quiere precisar aún más las estructuras del corazón se introduce una sonda delgada por el esófago para llegar lo más cerca al corazón y por ultrasonido nos permite ver claramente la mecánica y morfología cardíaca.

Eco stress

Ya sea con ejercicios o con medicamentos, que aceleren el corazón, está indicado generalmente para valorar el riesgo de infarto mirando por ultrasonido directamente la contracción de las diferentes paredes del músculo (miocardio) prediciendo cuál está en riesgo.



La tecnología al servicio de su salud

9

Edición 11
2019 / año 9
Corazón Sano

Tecnología

Dr. Manuel Lombo

Cardiólogo Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión

Uno de los principales temores que podamos tener como pacientes es que llegue a ocurrirnos algo malo en nuestra salud; algo que sea particularmente nocivo o incluso mortal, y que no haya nadie en el lugar del suceso que pueda ayudarnos. Este temor toma particular importancia cuando reconocemos que casi un 50% de las muertes en adultos en los países desarrollados ocurren por infarto cardíaco y sus complicaciones. Esta estadística no es muy diferente en nuestro medio. Más preocupante aún es saber que muchas de las muertes por esta causa (40%) ocurren antes de que el paciente pueda acceder a un servicio de urgencia.

que nos presenta este reloj se encuentran dos que son de especial relevancia:

Primero, dentro del software incluido para cuidado de la salud, está un giroscopio integrado; es decir, un dispositivo que detecta bien sea una caída brusca vertical, o hacia adelante, o hacia atrás, registrando la altura desde la cual sucede. A continuación el aparato detecta si la persona no ha reaccionado (no se ha movido) en los siguientes 30 segundos. De ser así llama inmediatamente al sistema de emergencia informando la localización de la persona a fin de que reciba atención médica.

El segundo es aún más interesante. Es el primer reloj que es capaz de hacer la toma de una derivación de electrocardiograma, determinando si el ritmo cardíaco es normal (ritmo sinusal), si la frecuencia es muy lenta, o si hay un ritmo irregular conocido como fibrilación auricular, el cual tiene el potencial de causar complicaciones tan deletéreas como una trombosis o una embolia. Al sentir debilidad, mareo o dolor, la persona debe activar el sistema de detección y oprimir con un dedo en un punto determinado del reloj, con lo cual el aparato mostrará el trazado electrocardiográfico y determinará si es normal o anormal, y en el segundo caso, si hay fibrilación auricular, indicándole que consulte a su médico.

Todos estos avances tecnológicos indican que estamos ante una realidad que es excitante pero que debe ser mirada con precaución. No es que el aparato no sea bueno; se trata de una maravilla de la tecnología que ya está a disposición en nuestro medio, sino que de ninguna manera reemplaza el seguimiento médico, especialmente en el caso de personas que ya padecen algún tipo de enfermedad cardiovascular o que tienen factores de riesgo para desarrollarla. Tampoco reemplaza las pruebas diagnósticas correspondientes y el manejo consecuente.

Por esta y por muchas otras razones la ciencia y la tecnología han buscado resolver la pregunta que se desprende de este sombrío hecho: ¿Hay manera de saber que me está sucediendo algo peligroso cuando me siento bien? ¿Puedo recibir ayuda cuando me sucede un evento adverso estando solo? Tal parece que estas preguntas están empezando a responderse.

Desde hace algún tiempo se están usando sistemas de monitoreo externo del ritmo cardíaco, que son puestos por parte de los servicios médicos involucrados en el manejo de las arritmias (trastornos del ritmo cardíaco). Si bien estos dispositivos constituyen un importante avance en la detección de amenazas para la vida derivadas de dichas arritmias, no están disponibles para el público general y se utilizan en el contexto del paciente con una alta sospecha de un ritmo cardíaco anormal que no ha podido ser detectado por otros medios.

Es por esto que en septiembre del año pasado se hizo la presentación del último modelo de un reloj digital de la compañía Apple, con un gran impacto. Entre las maravillas tecnológicas



Ocho enemigos del corazón

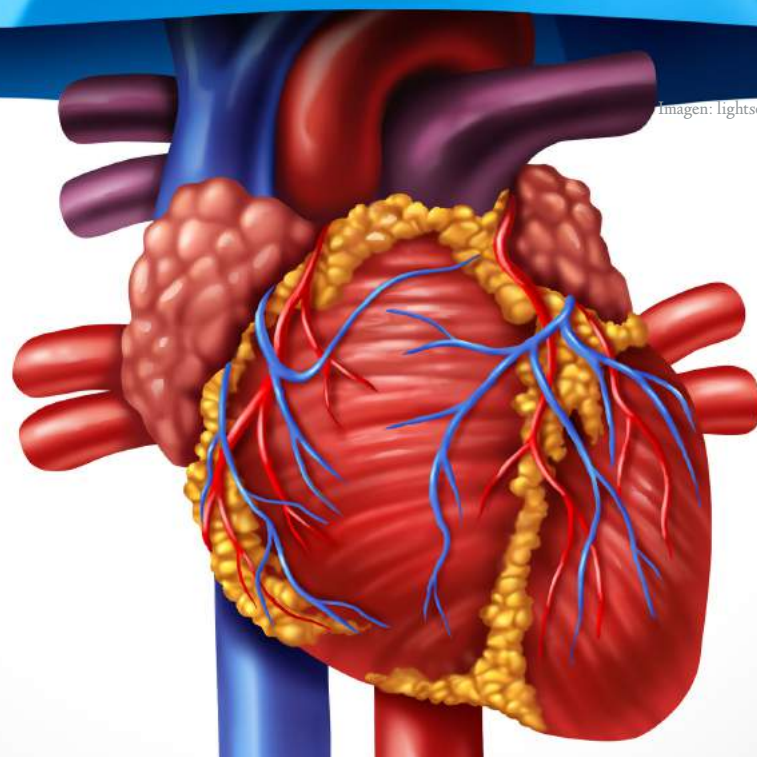


Imagen: lightsource / Depositphoto.com

1 Sal

El consumo excesivo de sal puede provocar hipertensión arterial, osteoporosis, daños en el riñón, accidentes cerebrovasculares e inclusive infartos.

La Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo en personas normotensas de 2 a 5 g día, lo que corresponde a media cucharadita de sal en 24 horas.

2 Grasas saturadas y las grasas trans

Los lácteos y sus derivados, las papas fritas, los postres y las bebidas azucaradas son factores de riesgo porque atacan directo al corazón.

Se recomienda evitar consumir las grasas de origen animal (saturadas) o los aceites reutilizados (grasas trans) porque son una fuente permanente de colesterol malo. Se aconseja comer salmón y atún porque contienen grasas que son saludables (omega 3,6 y 9).

También aguacate, aceite de

oliva o de canola, aceitunas, nueces y abundantes frutas y verduras.

3 Diabetes

El aumento de glucosa en sangre provocará daño en diversos órganos del cuerpo. También es posible que se vean afectadas las arterias, lo que se traduce en cardiopatía isquémica y sus manifestaciones clínicas (angina, infarto...).

Los niveles de azúcar en sangre normal deben estar en 70 y 100 mg/dl en ayunas y en menos de 140 mg/dl dos horas después de cada comida.

4 Obesidad y sobrepeso

El exceso de peso puede ele-

var el colesterol y causar presión arterial alta y diabetes. El perímetro abdominal a nivel de la cintura no debe ser mayor de 90 cm en hombres y de 80 en mujeres. Solo llevando una vida con estilos saludables que incluya ejercicio y dieta sana podremos prevenir las enfermedades cerebrovasculares y del riñón.

5 Cigarrillo

Representa una amenaza para las arterias. Fumar así sea un solo cigarrillo al día aumenta tres veces más el riesgo de padecer un infarto. Según la OMS cada año mueren alrededor de 6 millones de personas. La cifra anual de muertes podría ascender a más de 10 millones para el año 2030.

6 Sedentarismo

Una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir aterosclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias que generalmente se acompaña de obesidad. El sedentarismo sólo se combate con actividad física. Correr, nadar y montar en bicicleta son los más recomendados.

7 Estrés

Es un factor que contribuye al riesgo cardiovascular. Aumenta la presión arterial, el colesterol y los triglicéridos en sangre. Puede llevarlo a fumar, a beber alcohol más de la cuenta y a consumir alimentos ricos en grasa, azúcar y sal.

8 Alcohol

El consumo de alcohol puede ocasionar problemas relacionados con el corazón, tales como hipertensión, accidentes cerebrovasculares, latidos irregulares y cardiomiopatía (enfermedad del músculo cardíaco). Además, una bebida típica tiene entre 100 y 200 calorías.

La actividad sexual después de un infarto

Dr. Rómulo Paipilla

Cardiólogo Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión

11
Edición 11
2019 / año 9
Corazón Sano

Sexualidad

La mayoría de los pacientes que presentan un evento cardiovascular llámese infarto agudo de miocardio, angina, falla cardíaca o arritmias se preguntan si pueden seguir con su vida sexual.

Hay que destacar que el ser humano padece una enfermedad degenerativa y crónica llamada aterosclerosis que consiste en la formación de placas de grasa y calcio en las paredes de las arterias. Sin embargo, este fenómeno se expresa y es más frecuente en las arterias coronarias produciendo los infartos al músculo cardíaco.

Así mismo los órganos sexuales masculino y femenino tiene una rica irrigación de vasos arteriales en el pene y el clítoris que al estar comprometidos por la aterosclerosis origina la disfunción sexual, denominada disfunción eréctil, impotencia, frigidez, pérdida del orgasmo, relaciones dolorosas etc.

Con lo anterior podemos afirmar que hay un alto porcen-

taje de pacientes (hasta en dos terceras partes) que después de un evento cardiovascular puede padecer de disfunción sexual y muchas veces no se trata a tiempo generando afectación de la calidad de vida por síntomas de ansiedad, depresión, abandono de la actividad sexual, búsqueda de otras parejas y uso indebido de medicamentos que lo ponen en riesgo de infarto y muerte.

Entonces, ¿Qué se debe hacer?

Usted debe hablar y consultar con el médico a cargo para que se inicie una rehabilitación cardíaca temprana y posterior al egreso dar continuidad por medio de sesiones de ejercicio guiado y controlado con el objetivo de reestablecer la capacidad de realizar actividad física y lograr una vida normal.

¿Qué recomendaciones se deben tener en cuenta para iniciar la actividad sexual?

Siempre y en lo posible dialogar con la pareja para disminuir el miedo y la ansiedad. Haber iniciado el programa de rehabilitación cardíaca o haber superado la capacidad de subir dos pisos de escaleras después de 2 semanas del infarto.

El entorno de la actividad sexual debe ser un ambiente agradable, con estimulación en forma tranquila y sin ansiedad. Las posturas del acto sexual deben ser las que resulten cómodas y no complicadas. Así mismo se aconseja que las relaciones sexuales se realicen en la mañana después de un buen descanso, no hacerlo después de comer en forma abundante, después de ingesta de alcohol o de un ejercicio extenuante.

¿Es cierto que los medicamentos para el corazón afectan el desempeño sexual?

Desafortunadamente si. Hay algunos medicamentos que para el tratamiento de enfermedades cardíacas afectan el desempeño sexual. Sin embargo, el beneficio de tomarlos disminuye el riesgo de infarto, falla cardíaca y muerte.

¿Qué otras situaciones afectan el desempeño sexual?

La diabetes, el colesterol y los triglicéridos alterados, el tabaquismo, el alcoholismo, las enfermedades de la próstata, la menopausia, la andropausia y el sedentarismo. Por lo anterior una buena adherencia a la toma de medicamentos, hábitos de vida saludables y el control médico mejorará el desempeño sexual.

¿Se puede utilizar medicamentos que mejoran la actividad sexual?

Existen en el mercado múltiples medicamentos para la disfunción eréctil denominados inhibidores de fosfodiesterasa tales como el sildenafil, vardenafil y tadalafilo.

Nunca se automedique y pida siempre asesoría previa con el especialista sobre su uso.



Estos son los alimentos que más suben el colesterol

Evite su consumo, su organismo y sobre todo su corazón se lo agradecerá.

Imagen: lightsource / Depositphoto.com

El colesterol es una sustancia que está presente en nuestro organismo y es necesario para la síntesis de algunas hormonas, de la bilis y del tejido nervioso. Sin embargo, cuando los niveles de colesterol en la sangre son altos puede aparecer la hipercolesterolemia, causante de la arteroesclerosis porque se deposita en la pared de las arterias produciendo el infarto.

Si presenta niveles de colesterol alto estos son los alimentos que debe evitar consumir:

Los productos lácteos y sus derivados

La leche es rica en grasas saturadas, está presente en la leche entera, la nata, la manteca y la margarina. Es preferible sustituirla por lácteos semidesnatados o desnatados enriquecidos con vitaminas liposolubles.

Los quesos, especialmente los que han sido curados como el gouda, el emmental, el parmesano y el brie tienden a subir más los niveles de colesterol por su alto contenido de grasas saturadas. Prefiera quesos light o descremados en pocas cantidades.

Las carnes rojas

La ternera, el buey, el cordero, son ricas en colesterol y grasas saturadas.

Es indispensable elegir carnes con cortes magros, eliminar toda la grasa visible posible y cocinar al horno o al vapor para evitar añadir aceites en las preparaciones. Su consumo ideal debería ser no mayor a uno por semana.

Los embutidos

Las salchichas, salchichón, jamones, etc, además de tener exceso de sal, tienen elevadas proporciones de grasas saturadas y colesterol. Su consumo incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias, es decir, está prohibido.

Las grasas saturadas

El consumo de grasas saturadas incrementa los niveles de colesterol malo, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades y problemas cardiovasculares, como aterosclerosis, accidentes cerebrovasculares o ataques cardíacos.

Los alimentos que las contienen son las comidas chatarra como hamburguesas, perros calientes; el aceite de coco, el chocolate, la yema de huevo, la leche y sus derivados.

Bebidas azucaradas y alimentos procesados

Las gaseosas y jugos artificiales tienen altas concentraciones de azúcar y grasas saturadas. Cuando hay mucha azúcar en el torrente sanguí-

neo, el efecto del colesterol malo es más agresivo. Además de predisponer a la diabetes.

Las harinas refinadas y los productos ultraprocesados tienen un sabor adictivo que hacen comerlos con compulsividad y también favorecen el aumento del colesterol.

Los mariscos

Los camarones, langostinos y las gambas tienen elevados niveles de colesterol. Sin embargo, su consumo moderado no tiene motivos para ser perjudicial a nivel cardiovascular. Esto se debe a que también son ricos en ácidos grasos omega 3 con función cardioprotectora.

Los huevos

La yema contiene un alto porcentaje de colesterol. La clara está exenta y posee propiedades nutricionales. Por esta razón, es aconsejable que las personas que presenten niveles altos de colesterol reduzcan su consumo una vez a la semana.

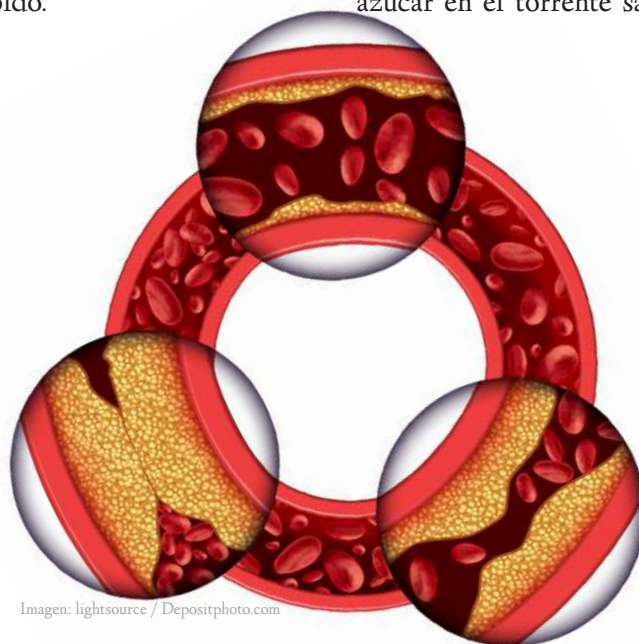


Imagen: lightsource / Depositphoto.com

Enfermedades que afectan su corazón

13

Edición 11
2019 / año 9
Corazón Sano

Enfermedades

Dr. Gustavo Babilonia

Cardiólogo Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión

Las enfermedades que afectan las arterias coronarias

Se presenta provocando una oclusión parcial o total del vaso sanguíneo por placas de colesterol y calcio. Los pacientes que la sufren refieren dolor, sensación de opresión o malestar en el pecho; falta de aliento, náuseas y dificultad para respirar cuando realizan alguna actividad con esfuerzo; dolor en cuello, mandíbula, garganta, abdomen superior o espalda.

Ayudas diagnósticas:

Factores de riesgo, prueba de esfuerzo y cateterismo cardíaco.

Las enfermedades del ritmo cardíaco (arritmias cardíacas)

Las enfermedades del ritmo se presentan cuando el corazón late muy rápidamente, demasiado lento o en forma irregular. Los pacientes pueden manifestar latidos cardíacos acelerados (taquicardia) latidos cardíacos lentos (bradicardia), palpitaciones o golpeos, dolor en el pecho, falta de aliento, desmayos (síncope) o mareos (pre síncope).

Ayudas diagnósticas:

Electrocardiograma y Holter.

Los defectos cardíacos congénitos

Se desarrollan cuando el bebé está en el útero, puede influir en esto alguna afección médica de la madre, medicamentos recibidos y la herencia genética.

Las manifestaciones cuan-

do los defectos son grandes se presentan inmediatamente después del nacimiento y usualmente son piel gris o azul (cianosis), hinchazón de miembros inferiores, abdomen y área alrededor de los ojos, dificultad para respirar durante la alimentación que provoca pobre ganancia de peso.

Ayudas diagnósticas:

Electrocardiograma.

Las enfermedades del músculo cardíaco

Se puede presentar un compromiso del músculo que agranda o dilata el corazón en muchas ocasiones de causa desconocida pero también se identifican la disminución del flujo sanguíneo resultado de un infarto cardíaco, infecciones (virales y parasitarias como la enfermedad de chagas).

Otro compromiso del músculo cardíaco es cuando aumenta su grosor, usualmente es una enfermedad heredada, aunque también se desarrolla al aumentar la edad y por hipertensión arterial.

El otro compromiso es cuando el músculo se vuelve rígido y pierde su elasticidad, esto debido a algunas enfermedades en donde se presenta un depósito anormal de hierro o depósito anormal de proteínas

o en algunos tratamientos de cáncer.

Las manifestaciones de estas enfermedades se caracterizan por dificultad para respirar en ejercicio o en reposo, hinchazón de miembros inferiores, fatiga, latidos cardíacos irregulares, mareo y episodios de pérdida del conocimiento.

Ayudas diagnósticas:

Ecocardiograma.

Las enfermedades de las válvulas cardíacas

El corazón tiene cuatro válvulas: Aórtica, Mitral, Pulmonar y Tricúspide. Se encargan de abrir y cerrar para el adecuado flujo de sangre a través del corazón.

Las válvulas se pueden dañar por varias condiciones como la fiebre reumática, infecciones o enfermedades del tejido conectivo. Estas afecciones pueden llevar a un estrechamiento de las válvulas; a fugas o cierre inadecuado. Los síntomas pueden incluir fatiga, dificultad para respirar, latidos irregulares, hinchazón de los miembros inferiores, dolor en el pecho o episodios de pérdida del conocimiento.

Ayudas diagnósticas:

Ecocardiograma y cateterismo cardíaco.

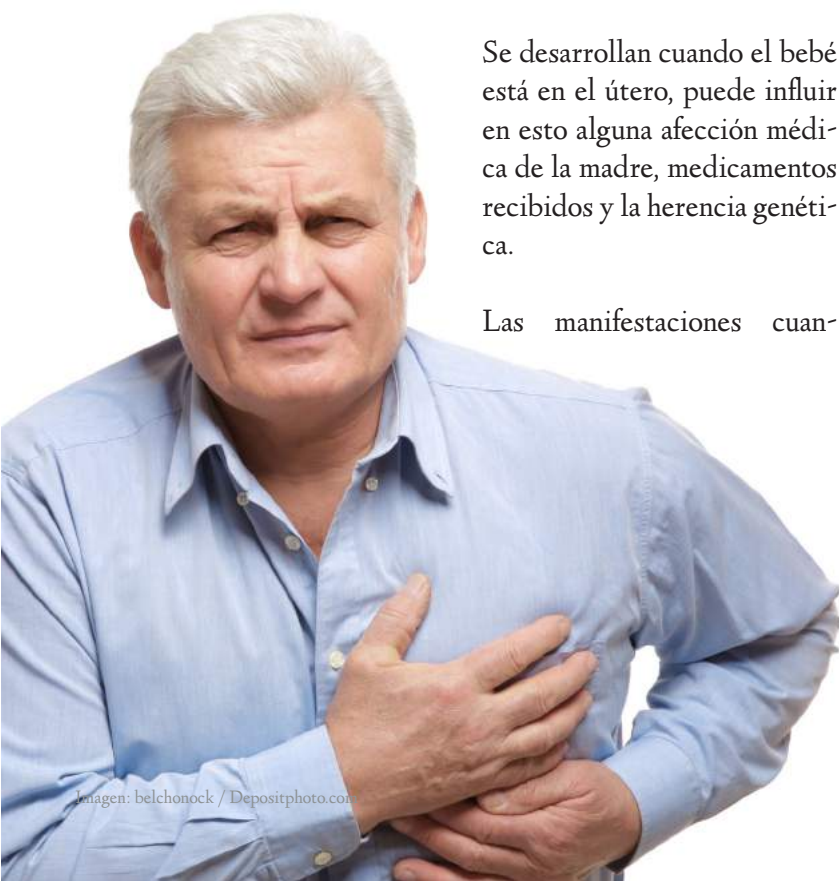




Imagen: beatohealth.com

Pregúntele al doctor

¿Qué es la presión arterial?

Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.

Cada vez que el corazón late, bombea sangre hacia las arterias, que es cuando su presión es más alta. A esto se le llama presión sistólica.

Cuando su corazón está en reposo entre un latido y otro, la presión sanguínea disminuye. A esto se le llama la presión diastólica.

¿Por qué hay que tomarse la presión arterial con regularidad?

Una de las principales recomendaciones para saber si tenemos o no hipertensión es tomarnos a menudo la presión arterial.

Detectarla a tiempo es el primer paso para prevenirla y controlarla.



Escribanos

Cualquier inquietud escribanos a
comunicaciones@colombiacorazon.com

¿Cuáles son las recomendaciones que se deben tener en cuenta para tomarnos la presión arterial?

1. Procurar tomarla a la misma hora para poder compararla día a día.
2. No consumir nicotina ni café una hora antes de tomarla.
3. Escoger una posición relajada para no alterar la medición. Sentado con las piernas junta y el brazo derecho descubierto.
4. Medir la presión sin ganas de orinar porque una vejiga llena puede incrementar la presión arterial unos 10 mmHg.
5. Utilizar correctamente el tensiómetro para asegurar la calidad del procedimiento y el resultado preciso.
6. Durante la medición no debe hablar ni moverse. El hablar incrementa los valores en unos 6-7 mmHg.
7. Anotar los valores diariamente junto con la medicación tomada, la fecha y la hora.
8. Medir periódicamente como prevención, incluso si sus valores han mejorado.

¿Cuáles son los niveles normales?

Los valores normales con este sistema son aquellos que no superan la media aritmética y no sobrepasa los 140/90 mm Hg para máxima o sistólica y 90 mm Hg para la mínima o diastólica. Lo ideal es tenerla en 120/ 80 mm Hg.

¡No lo olvide!

15

Edición II
2019 / año 9
Corazón Sano

No lo
Olvide

Si siente dolor opresivo en el pecho que se va al brazo o la mandíbula puede tratarse del corazón, más si está relacionado con algún ejercicio.

Si el dolor opresivo en el brazo o mandíbula está acompañado de fatiga no dude en consultarlo con su médico.

Una aspirina ayuda mucho en la fase inicial de un infarto, luego acuda de inmediato al servicio de urgencias.

El toser permanentemente también ayuda en la fase inicial de un infarto; puede estimular y regular el ritmo cardíaco.

La dieta y el ejercicio son fundamentales para el corazón y para la hipertensión, pero deben ser permanentes, no por uno ni dos meses.

La falta de ejercicio maltrata su corazón. Entrénelo 30 minutos diarios, son suficientes. Consúltele a su cardiólogo periódicamente.

Así como agenda anualmente su chequeo del carro, agende su chequeo cardiovascular. Su corazón se lo agradecerá.

Fumar es uno de los mayores riesgos de sufrir una enfermedad coronaria y los fumadores tienen el doble riesgo de sufrir un infarto a una persona que no fuma.

La diabetes incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Niveles altos de glucosa en sangre afectan las arterias.

Evite comer embutidos porque son ricos en sal, cocine al vapor, quítele la piel al pollo. Sin la piel se está evitando el consumo de 1/3 de grasa saturada.

La mejor manera de bajar el colesterol es cambiar los hábitos alimenticios, controlar el peso y hacer el ejercicio.

Para mantener su corazón sano cocine sin sal. Remplácela por cúrcuma, ajo, laurel, romero, menta, cebolla, jengibre, perejil, tomillo, etc.

Se estima que la mitad de las personas que mueren repentinamente por males coronarios no sabía de su problema. Es fundamental la realización periódica de chequeos médicos, especialmente si tiene factores de riesgo.



Escribanos

Cualquier inquietud escribanos a
comunicaciones@colombiacorazon.com





LIGA COLOMBIANA
CONTRA EL INFARTO
Y LA HIPERTENSION



EDUCAR
SALVA VIDAS

Ven y conoce a
Capitana Corazón
y **Súper Cardio.**
¡Juntos nos enseñarán como
llevar una vida saludable!



**Liga del
Corazón**

Conoce más de nuestras campañas en la página
www.colombiacorazon.com

Los alimentos que protegen el corazón

17

Edición II
2019 / año 9
Corazón Sano

Nutrición

Varios son los alimentos que debemos elegir o evitar para cuidar nuestro corazón. Le recomendamos incluir estos en su canasta familiar regularmente:

Aceites de Canola, Soya y Oliva extra virgen

Por su contenido en grasas, estos aceites ayudan a reducir el colesterol malo y elevan el bueno, además su aporte de vitamina E y antioxidantes protege los vasos sanguíneos.

Aguacate

Esta fruta tiene alto contenido en grasas monoinsaturada, es muy recomendada para bajar los niveles de colesterol.

Nueces

Gracias a sus altos niveles de ácidos grasos Omega-3, protegen el corazón.

Lentejas

Tiene un contenido de proteína muy elevado, no están asociadas a grasas animales. Además, contiene fibra y fitoesteroles.

Brócoli

Ácido fólico, zinc, hierro, calcio, vitamina K, antioxidantes.

Un alimento que ayuda a reducir el riesgo de accidentes vasculares.

Chocolate negro

Ayuda a restaurar la flexibilidad de las arterias y evita que los leucocitos se peguen a las paredes de los vasos sanguíneos.

Curry

La curcumina, un potente antioxidante presente en este condimento, reduce las probabilidades de sufrir insuficiencia cardíaca e hipertensión por sus propiedades antiinflamatorias.

Té verde

Una o dos tazas al día contribuyen a prevenir enfermedades cardiovasculares, ya que ayudan a disminuir los niveles altos de grasa en la sangre.

Atún y Salmón

Ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos e incrementa la fluidez de la sangre, al mejorarse la elasticidad de las paredes arteriales.

Legumbres

Diferentes estudios avalan que sus proteínas de excelente calidad y su poca grasa favorecen unos saludables niveles de colesterol en sangre.

Arroz integral

Por su aporte de fibra dietética que retrasa absorción de grasas y azúcares favorece la reducción de la presión arterial.

Zanahoria

Tiene alto contenido de pro-vitamina A y vitamina C, componentes antioxidantes. Además se puede comer cruda y mantiene sus propiedades nutricionales.

Salmón al papillote

Ingredientes:

- Salmón fresco porcionado
- Tomates cherry
- Espárragos precocidos
- Champiñones en láminas
- Una cucharada de aceite de oliva
- Jugo de medio limón o de naranja
- Tomillo o romero
- Sal
- Pimienta

Es cierto que este jugoso y suave alimento es bueno para salud. Es fuente de proteínas, ácidos grasos (Omega-3), además es rico en vitaminas B12, B6 y minerales como el selenio, el magnesio y calcio.

La cantidad recomendable de omega-3 varía entre 2 y 3 gramos semanales, es decir, de una a tres porciones.

Preparación:

Precalentar el horno a 180 grados. Cortar trozos de papel aluminio y poner cada porción del salmón. Condimentar con sal, pimienta, hierbas, jugo de limón y esparcir por encima los tomates, los espárragos y los champiñones.

Cerrar bien cada paquete y llevar al horno por 20 a 25 minutos.

Servir acompañado de arroz blanco o integral.

Tips de nutrición

1. Prefiera los alimentos bajos en grasas, como granos integrales, frutas y verduras.
2. Evite o reduzca los alimentos que sean ricos en grasa saturada: yemas del huevo, quesos duros, leche entera, crema de leche, helado, mantequilla y carnes grasosas.
3. Escoja alimentos de proteína magra, como soya, pescado, pollo sin piel, carne magra y productos lácteos descremados o al 1%.
4. Limite la cantidad de alimentos procesados y fritos.
5. Reduzca la cantidad de galletas dulces y saladas.
6. Coma alimentos ricos en fibra soluble como avena, lentejas, frijoles, habichuelas, cereales, arroz integral.

REVISTA **Corazón sano**

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



PAUTE CON NOSOTROS

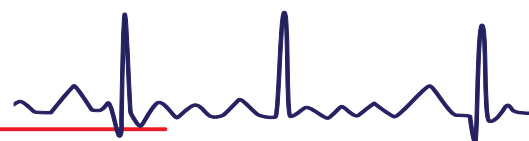
- Somos una fundación sin ánimo de lucro cuyo objetivo es la educación y prevención.
- Generamos información actual en un lenguaje sencillo y didáctico.
- Contamos con un consejo editorial conformado por ex presidentes de la Sociedad Colombiana de Cardiología e ilustres profesores universitarios.
- CORAZÓN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