





LIGA COLOMBIANA  
CONTRA EL INFARTO  
Y LA HIPERTENSION

# Toda la información a un clic



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](http://www.colombiacorazon.com)

Síguenos también en redes sociales



@ligacolombianacontraelinfarto



@Colombiacorazon



Liga Colombiana Contra el Infarto

# ¿Cómo cuido mi corazón?

P-03  
EDITORIAL

corazón sano

**E**sa es la pregunta que deberíamos hacernos desde que tenemos uso de razón y no cuando nuestro corazón manifiesta que está enfermo con algún síntoma pues esto ya significa que hay una lesión que en la mayoría de los casos es irreversible, claro, tenemos muchas armas terapéuticas, pero no son curativas, son paliativas.

De ahí la importancia de la prevención, de acostumbrarnos a ver nuestro organismo como una máquina perfecta que, si no le hacemos buen mantenimiento más temprano que tarde nos va a pasar la cuenta, y puede ser desde la muerte hasta una secuela que nos deje años para arrepentirnos.

Antes de responder cómo cuidar el corazón les diría cómo lo descuidamos. Empecemos por la dieta: es muy raro ver a una persona que desde la juventud se cuida, es la edad de 'Superman', de los excesos sin límite, lo que nos pongan en el plato nos lo comemos, grasas animales, productos elaborados, tragos sin fin, sal y azúcar, todo lo toleramos porque somos jóvenes.

El ejercicio: si tenemos algún buen ejemplo familiar practicamos deporte en la gran mayoría de los casos hasta que terminamos los estudios y de ahí en adelante la excusa perfecta es "no tenemos tiempo".

El cigarrillo: bueno ya no es tan común ver al fumador como antes pero el que fuma le hace un daño terrible a nuestro aparato cardiopulmonar, pero vale la pena recordar o nos deja un epoc, un cáncer pulmonar o un infarto y quedamos dependientes de una bala de oxígeno hasta para ir al baño.

La presión arterial: es muy extraño atender en consulta a alguien que nos diga: "vengo para saber cómo está mi presión" y menos si es asintomático o joven, lo normal es que nos digan: "doctor tengo dolor de cabeza o hice un derrame cerebral, ¿qué hago?".

Así podría describir la historia de la gran mayoría de pacientes que se les olvida que el corazón se enferma desde que lo empezamos a descuidar a sobrecargar y eso es desde tempranas edades, el proceso para que se produzca un infarto dura 20, 30 o 40 años, recordemos es porque una arteria coronaria se ocluye por ateromas por depósito de grasa en sus paredes y eso se hace lentamente, los descuidos de tantos años los vemos reflejados cuando quizás necesitamos más salud pues ya tenemos grandes responsabilidades con los hijos y con la familia.

Ahora ya me queda más fácil contarles cómo se cuida el corazón. Primero, conociendo qué factores de riesgo tengo para que él se enferme; mi colesterol, mi presión arterial, mi frecuencia cardiaca, la capacidad para el ejercicio, el peso apropiado para mi estatura, el perímetro abdominal sin importar si tengo 20 o 40 años o si no siento nada; segundo, el chequeo médico preventivo debe ser una rutina que nos evita en un alto porcentaje la gran mayoría de enfermedades cardíacas y si es tarde ya para hacerlo cuénteles a sus hijos y a su familia cómo usted podría haber evitado las secuelas de su enfermedad para que la historia no se repita.

## ÍNDICE

04

¿Qué es un marcapasos?

06

Cómo se cuida y mantiene sano el corazón

08

¿Para qué sirve un cateterismo?

10

¿Cómo se manifiesta cuando está enfermo?

12

¿Por qué se enferma nuestro corazón?

14

¿Por qué es importante aprender a comer sano desde la niñez?

16

Pregúntele al doctor: Covid y corazón

17

No lo olvide

18

Las ventajas de consumir salmón

19

Recetas para cuidar nuestro corazón

# P-04 MARCAPASOS

corazón sano

Dr. Luis Moya Jiménez  
Presidente Liga Colombiana contra el Infarto y la Hipertensión

# ¿Qué es un

Existe temor y múltiples interrogantes cuando se habla del “marcapaso” y estos aumentan si es a usted o a un familiar cercano a quien se lo ordenaron. Por eso, es importante entender todo lo relacionado con este pequeño computador que ha permitido a millones de pacientes no solo prolongar su vida sino llevarla de una manera totalmente normal y funcional.

Existen varios tipos de marcapasos, cada uno con una indicación médica precisa, pero para entenderlos primero hay que saber exactamente cómo funciona el corazón.

El corazón es un músculo aproximadamente del tamaño de su puño y posee un sistema eléctrico complicado. Genera su propia electricidad a través del nodo sinusal que es una especie de pila o generador que descarga un impulso eléctrico conducido por una red especial. Al tener contacto con el músculo cardíaco hace que se contraiga bombeando sangre a todo el cuerpo.

Cuando este marcapaso natural emite un impulso eléctrico, estimula la contracción de las cavidades superiores (aurículas) continuando la señal al nodo aurículo ventricular, una especie de transformador que detiene el impulso un breve instante y posteriormente la envía a las fibras musculares de las cavidades inferiores (ventrículos) estimulando su contracción.

Estos impulsos eléctricos tienen una frecuencia específica que varía según la exigencia física, el nivel de estrés o debido a factores hormonales. Por un sinnúmero de enfermedades, este sistema puede fallar ocasionando latidos demasiado rápidos, demasiados lentos o irregulares o incluso paro total del corazón necesitándose para su correcto manejo un generador o marcapaso artificial. Este es simplemente un dispositivo del tamaño de una moneda de chocolate que funciona como un pequeño computador descargando estos impulsos de forma coordinada y programada de acuerdo a la necesidad del paciente.

## ¿Qué es un marcapasos implantable?

Este dispositivo alimentado por una batería va conectado a unos pequeños cables llamados electrodos que se introducen a través de una vena hasta el corazón.

Generalmente se coloca debajo de la piel en una especie de bolsillo cerca de la clavícula, conectado a su correspondiente electrodo.

La mayoría de las intervenciones de implantación de marcapaso se realiza bajo anestesia local, es decir con el paciente despierto durante el procedimiento y se anestesia la zona donde se implantará para no sentir dolor. El procedimiento no dura más de una o dos horas, y requiere de un equipo especial de fluoroscopia o RX, entendido también como una radiografía móvil por la cual el médico se guía fácilmente para la colocación del electrodo en las cámaras cardíacas.

Una vez implantado el marcapaso los electrodos transmiten las señales del corazón al generador, este interpreta estas señales y envía los impulsos eléctricos que el corazón necesita para estimularlo técnicamente.

## ¿Se debe revisar el marcapasos?

Sí. Tratándose de un dispositivo eléctrico debe chequearse periódicamente ya que estos permiten su programación y lectura continua de acuerdo a la



Imagen: Olekcii Mach / Alamy

# marcapasos?

P-05  
MARCAPASOS

corazón sano

enfermedad del paciente, permitiendo la posibilidad de cambiar sus parámetros de funcionamiento incluso detectando cuando pueden empezar a fallar o agotarse su batería.

Los marcapasos típicamente duran entre 7 a 10 años, cuando se agota debe implantarse un nuevo marcapaso, extrayéndose el viejo y conectando uno nuevo a los electrodos originales ya que en la mayoría de los casos no es necesario cambiarlos.

## ¿Afectan los dispositivos electrónicos al marcapaso?

La mayoría de aparatos de uso común no afecta el funcionamiento normal del marcapaso, lo importante es que el portador o paciente sea consciente de que lleva un pequeño computador bajo su piel.

Hay ciertos equipos o motores con imanes potentes, máquinas de resonancia magnética, máquinas de radioterapia para el tratamiento del cáncer o equipos para soldar que pueden afectar el correcto funcionamiento del marcapaso.

Según la Asociación Americana de Cardiología, se recomienda que cuando se utilice el teléfono celular sea al lado opuesto de donde está el marcapaso, pues puede causar pequeñas interferencias.

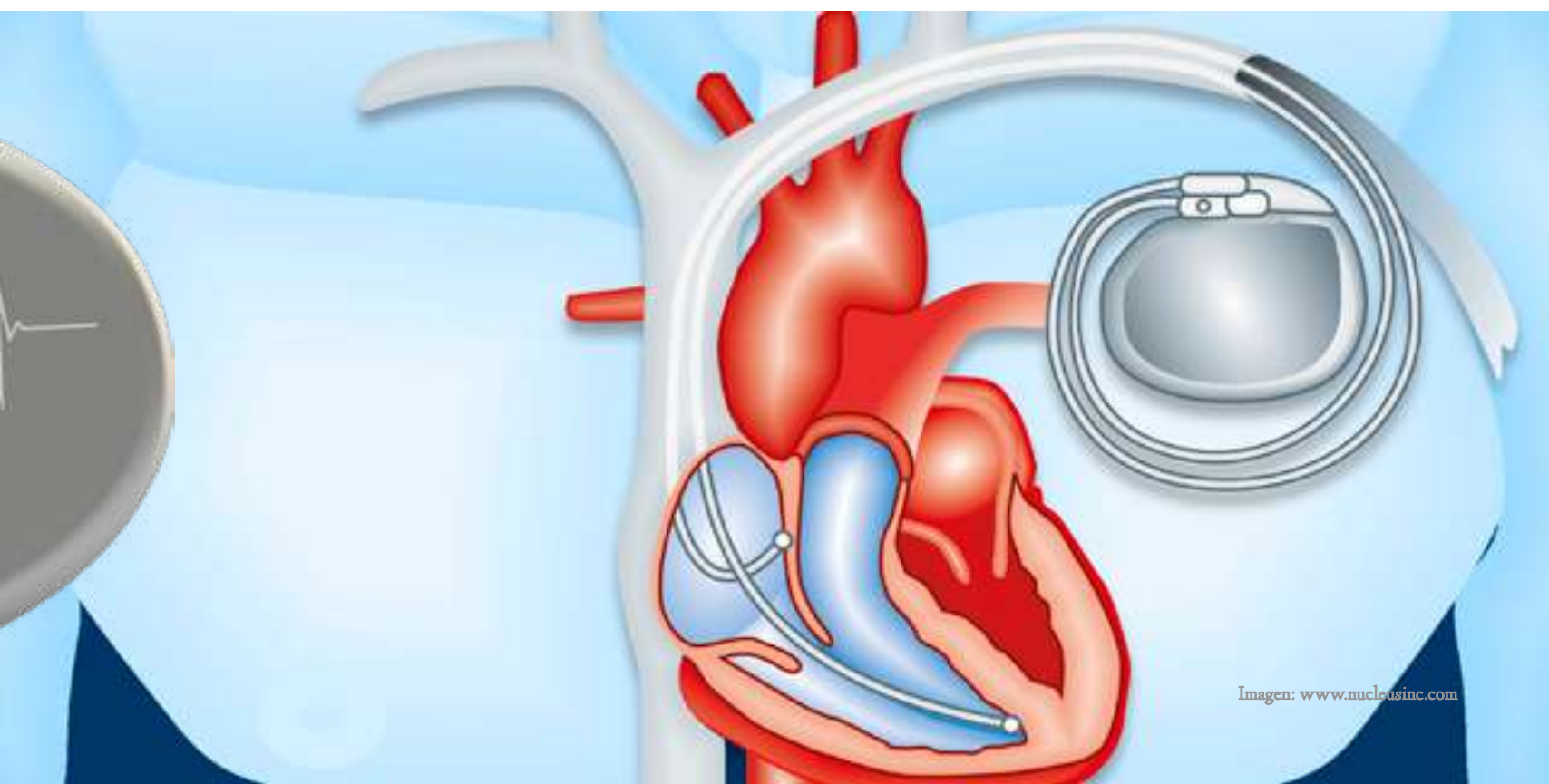
## ¿Se puede practicar deporte?

En términos generales se puede llevar una vida normal, hay que recordar que existen muchas enfermedades que afectan el sistema eléctrico del corazón en niños o en personas jóvenes que requieren el implante desde tempranas edades llevando una vida totalmente normal hasta la edad adulta.

Lo que si se debe insistir es que para un correcto funcionamiento se deben practicar controles periódicos especiales con un programador computarizado y por toda la vida una vez implantado el marcapaso.

Muchos hospitales cuentan con grupos de apoyo para pacientes que se reúnen periódicamente y aprenden sobre la terapia con dispositivos, enfermedades cardíacas y otros temas relacionados.

La Liga Colombiana contra el Infarto y la Hipertensión está a disposición para cualquier inquietud contando con su página web cumpliendo con sus objetivos de educación y prevención.



# Cómo se cuida y mantiene sano el corazón

La prevención es la principal herramienta para mantener nuestro corazón sano. Es posible reducir el riesgo cardiovascular cambiando hábitos de vida como disminuir el consumo de sal y de alcohol, optar por una alimentación balanceada que incluya frutas, verduras, cereales y pescados y hacer ejercicio al menos 3 veces por semana.

El doctor Rubén Darío Duque, cardiólogo de la Liga Colombiana contra el Infarto y la Hipertensión, nos da los siguientes consejos para mantener nuestro corazón sano.

## ¿Existe una dieta ideal para cuidar nuestro corazón?

Hay varios alimentos que ayudan a la salud cardiovascular de nuestro corazón y otros que no. Hay grasas malas pero también hay buenas, las malas son las saturadas que se encuentran en la manteca, en la piel del pollo, del cerdo, etc. Las más dañinas son las trans y las encontramos en los aceites que reutilizamos. Las buenas son las que están en el maní, en el aceite de oliva y en el aguacate. Los azúcares refinados son malísimos y están en las bebidas gaseosas.

Lo mejor es optar por las frutas, verduras, nueces, proteínas de origen vegetal, pescado, pollo y evitar la sal.

## ¿Qué alimentos me pueden tapan las arterias?

Las grasas malas nos tapan las arterias, como las que contienen las carnes rojas, alimentos prefabricados, las frituras, productos lácteos enteros, comidas rápidas fritas o precocidas, salsas elaboradas, bebidas endulzadas, las harinas y los azúcares nos elevan los triglicéridos.

## ¿Por qué la sal es perjudicial para el corazón?

La sal aumenta la presión arterial y hace que el corazón tenga que trabajar más

fuerte, se hipertrofia y el corazón crece. Es un crecimiento desfavorable que nos predispone a un infarto o a una arritmia. Es mejor optar por hierbas aromáticas o condimentos naturales para darle sabor a los alimentos.

## ¿Por qué el ejercicio es un buen aliado para el corazón?

El ejercicio tiene varios mecanismos que ayudan al corazón. Lo acondiciona para que trabaje más relajado, para que baje el colesterol malo y suba el bueno, además ayuda a reducir el estrés.

Hay unos aeróbicos y otros de resistencia. Los ejercicios que más fortalecen el corazón son los aeróbicos, caminar, montar en bicicleta, nadar, trotar, etc, recomendable hacerlo de 4 a 5 veces por semana, mínimo 30 minutos al día. Los ejercicios de resistencia son los que se hacen con pesas, estos también favorecen el corazón, el crecimiento muscular y aceleran el metabolismo. Hay que empezar con pausa y gradualmente, cuando el cuerpo no se está acondicionado.

Existen factores que intervienen en las probabilidades de que una persona sufra una enfermedad cardiovascular. Son los llamados factores de riesgo. Algunos pueden ser controlados, pero otros no.

Los no modificables son la edad, el género y la herencia, es decir no se pueden cambiar, pero hay otros como el colesterol elevado, la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad, el sedentarismo y el estrés que sí se pueden modificar, tratar o prevenir.

## ¿Cuáles son los principales signos de alarma para acudir a un servicio de urgencias?

Es importante estar pendiente de los factores de riesgo que cada persona tenga. Si presenta dolor en el pecho, asfixia, respiración con dificultad, latidos del corazón y pérdida del conocimiento, acuda por urgencias.

Imagen: AntonMatyukha





LIGA COLOMBIANA CONTRA  
EL INFARTO Y LA HIPERTENSION



# CONTROLA TU TENSION ARTERIAL CON UN CLIC **LIGA PRESIÓN ARTERIAL**

— Descárgala gratis —



Esta aplicación sirve para llevar un adecuado registro de tu presión arterial y para ayudar a tu médico y a ti a controlarla debidamente.

Disponible en:



## — BENEFICIOS —



### REGISTRO

Guarda todos los datos de tus tomas de presión arterial directamente en la aplicación



### HISTORIAL

Siempre podrás encontrar, administrar y ver tus datos, crear estadísticas y comparar tus datos.



### ENVÍO

Puedes compartir con tu médico toda la información a través de email.

Más información

[WWW.COLOMBIACORAZON.COM](http://WWW.COLOMBIACORAZON.COM)

# P-08

## PROCEDIMIENTO

### corazón sano

# ¿Para qué sirve

Estos términos son en realidad procedimientos cardiológicos que con frecuencia se realizan en la mayoría de hospitales y clínicas, y que por su implicación en la enfermedad aterosclerótica cardíaca (obstrucción de una o varias arterias del corazón) hay que tenerlos en cuenta ya que su resultado cambia la calidad y/o expectativa de vida.

El cateterismo, coronariografía o angiografía coronaria es el estudio de las coronarias que son las arterias que nutren al corazón. A estas se les inyecta un líquido de contraste iodado que permite visualizar todo su recorrido, diámetro y longitud, y detectar si existe una o varias obstrucciones que por lo general son causa de la aterosclerosis-coronaria, cuyas expresiones clínicas más frecuentes son la muerte súbita, el infarto y la angina de pecho.

Esta visualización se guarda en películas especiales de alta resolución para el estudio del cardiólogo intervencionista, el cual puede hacer un diagnóstico preciso de la anatomía real para poder así proponer el mejor tratamiento para cada paciente.

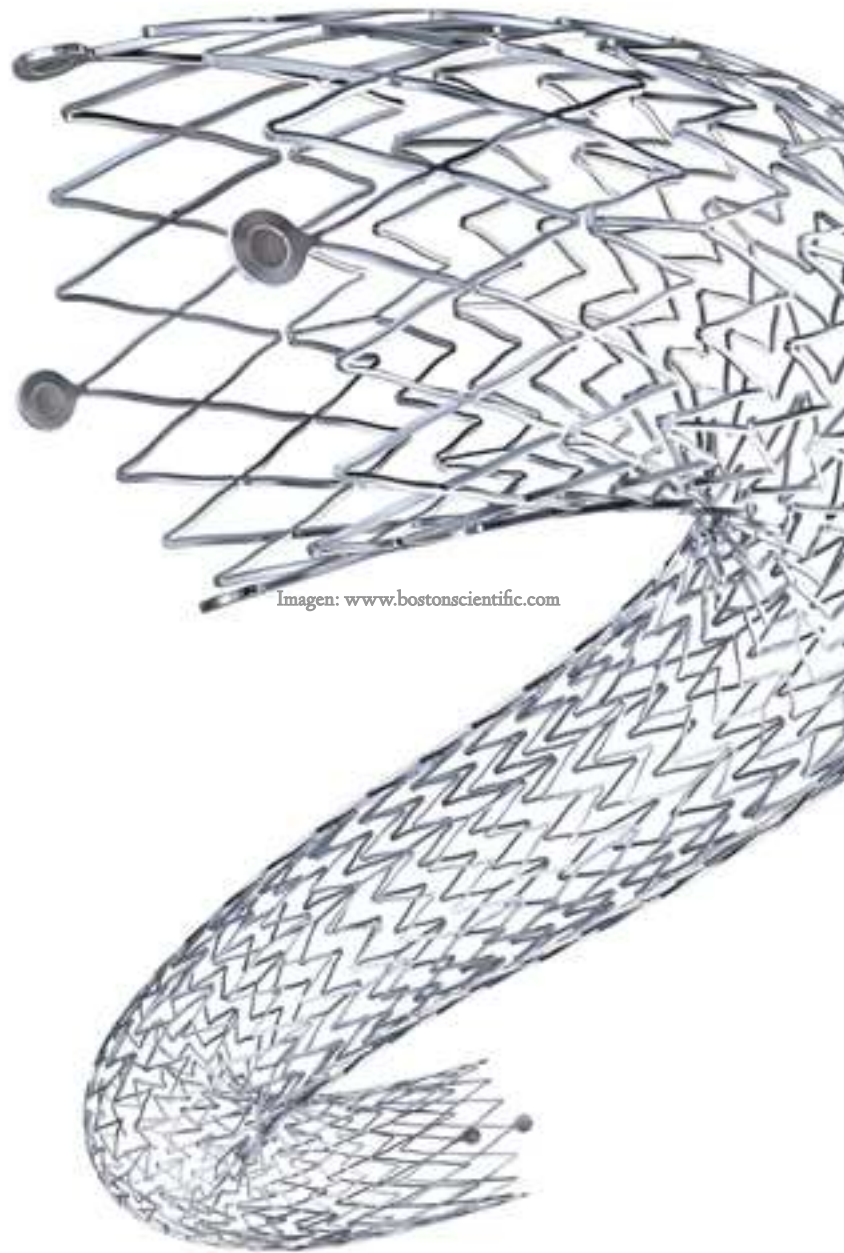
### ¿Cómo se realiza?

El cardiólogo que realiza el procedimiento tiene una formación de siete años para poder obtener su título de hemodinamista, subespecialidad que tiene que ver con todos estos procedimientos de intervención llamados percutáneos y que evitan en muchos casos la cirugía de corazón abierto.

Se realiza en una sala quirúrgica especial con equipos de cine radiología en forma de arco rotativo para poderles estudiar desde diferentes ángulos. El personal que asiste al cardiólogo especialista tiene un entrenamiento específico en el procedimiento y en el manejo de los innumerables equipos de apoyo que aseguran mínimas complicaciones.

Para poder llegar al corazón se introduce, previa anestesia local, una aguja catéter o pequeño tubo en una arteria distal, ya sea en la región inguinal, radial o pliegue del codo. Bajo control de rayos X se avanza hasta llegar al corazón, obteniendo el diagnóstico inmediato.

En términos generales el procedimiento no dura más de 20 minutos y en ocasiones el paciente puede sentir náuseas y pequeñas molestias en el sitio de punción, pero generalmente no es necesario la hospitalización.





# un cateterismo?

P-09

PROCEDIMIENTO

corazón sano

## Aterosclerosis coronaria y la angioplastia stent

El corazón tiene dos arterias coronarias una derecha y otra izquierda, y esta última se subdivide en dos ramas, llamadas descendente anterior y la circunfleja, cuyos diámetros dependiendo de diferentes factores como el peso, talla y sexo, generalmente no pasa de 4.5mm con longitudes cercanas a los 12.15 mm.

La aterosclerosis coronaria es una enfermedad que se caracteriza por la formación de pequeñas placas que contienen grasa, colesterol y calcio, van obstruyendo la luz del vaso impidiendo el paso normal de sangre exponiendo al músculo cardíaco a una baja irritación y falta de oxígeno, causando así el infarto o muerte de un territorio específico del corazón.

La base del tratamiento de esta enfermedad es el poder retomar el flujo normal de sangre desobstruyendo o destapando la estrechez.

Es netamente un problema mecánico, para el cual se realiza una angioplastia. Con la misma técnica del cateterismo se puede llegar al sitio de la obstrucción con un pequeño balón en la punta del catéter, colocándolo exactamente en la placa obstructiva. Allí se infla hasta obtener normalización de su diámetro.

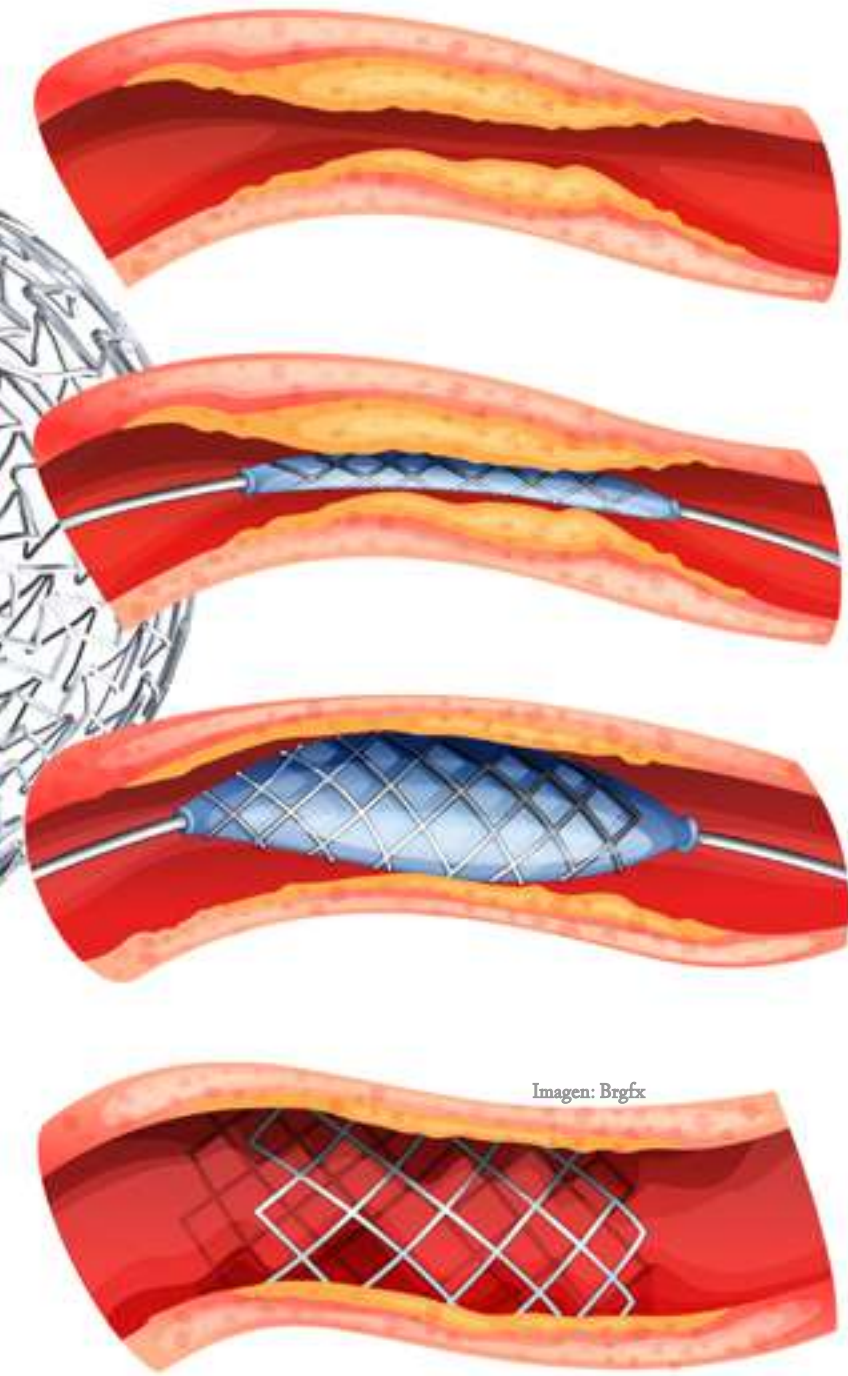
En la mayoría de los casos en este mismo balón se puede colocar una especie de malla que al expandirse el balón queda pegado a la parte interna de la arteria para así impedir que se vuelva a tapar. Esto se denomina Stent.

Incluso en sus pequeñas fibras se pueden colocar drogas o medicamentos que lentamente se liberan para que actúen directamente en la placa ateromatosa (Stent medicado).

## Los procedimientos de intervención evitan en muchos casos la cirugía de corazón abierto

Este procedimiento soluciona el problema mecánico. Sin embargo, igual o más importante es controlar la causa que llevó a formar la obstrucción como es el colesterol elevado, la hipertensión, el consumo de cigarrillo, diabetes, sedentarismo y estrés.

Sin un cambio en los hábitos de vida, las arterias coronarias seguramente se volverán a tapar y los médicos habremos perdido el tiempo.



# ¿Cómo se manifiesta

Dr. Javier Fernando Del Castillo  
Cardiólogo Liga Colombiana contra el Infarto

Una de las preguntas más frecuentes cuando estamos en la práctica médica como cardiólogos es cómo identificar cuando se está enfermo del corazón ya que hay múltiples formas cuando hay presencia de una enfermedad cardiovascular.

El dolor en el pecho. Es quizás el síntoma más frecuente, sin desconocer que también se puede originar en diversas estructuras que se encuentran dentro del tórax no relacionadas con el corazón como: la principal arterial del cuerpo la aorta, las arterias que se dirigen al pulmón como son las arterias pulmonares, las estructuras que componen las vías aéreas llamadas también árbol broncopulmonar, la capa que envuelve los pulmones llamada pleura, la cavidad que está en el medio del tórax en donde se encuentran la gran mayoría de estas estructuras llamada mediastino, el esófago y la estructura muscular que divide el tórax del abdomen llamada diafragma. Todas estas estructuras de por si pueden producir dolor confundiendo con las causas de origen cardíaco.

También son responsables de muchos de los dolores en el tórax que son de origen osteo muscular como los originados en las estructuras del cuello, la columna cervicodorsal, las articulaciones condro-costales, glándulas mamarias, nervios y médula espinal.

Otros órganos que se encuentran por fuera del tórax pueden producir dolor reflejado como son el estómago, el intestino delgado, el páncreas, el hígado y la vesícula biliar.

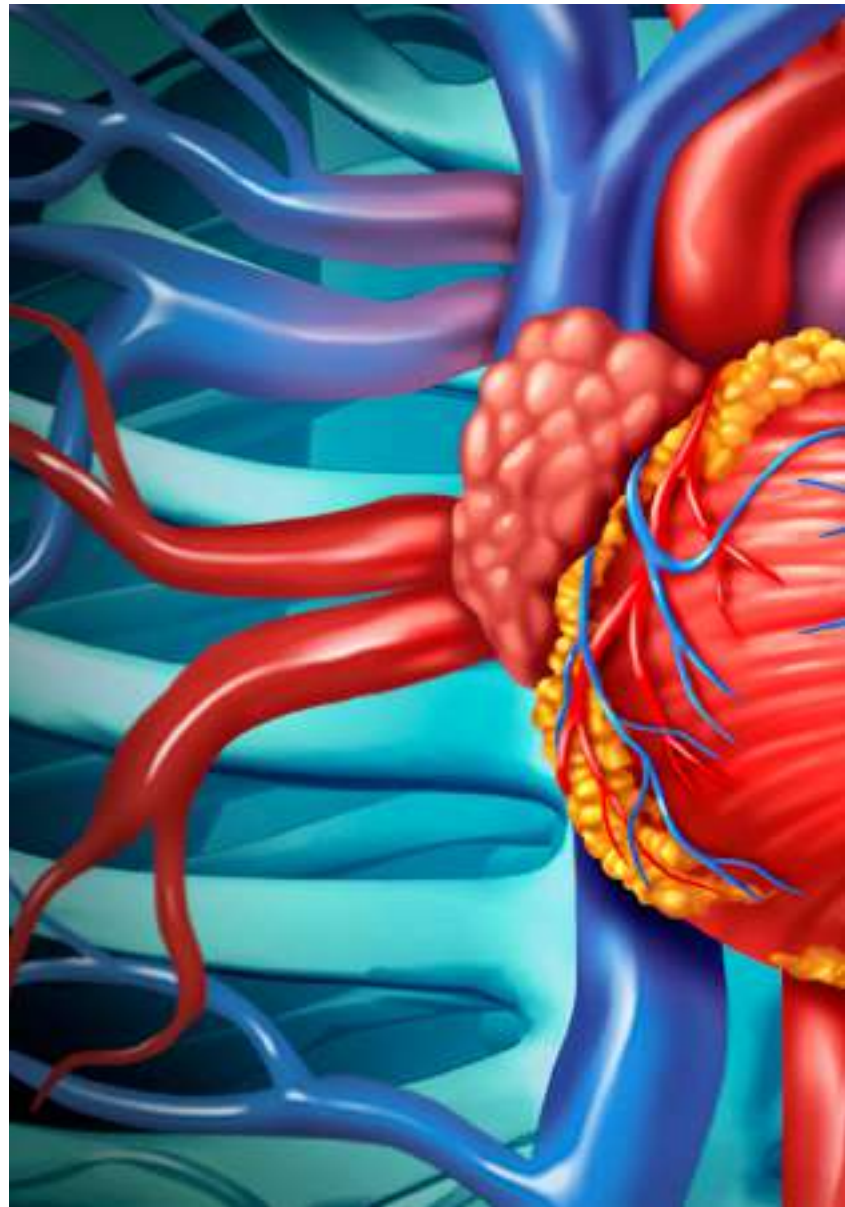
Cuando hay una disminución del aporte de sangre por parte de las arterias que nutre el corazón como son las arterias coronarias se produce lo que se le llama isquemia, siendo la principal causa la presencia de placas de colesterol calcificadas llamadas ateromas. Se produce un dolor que se ubica en la zona central del pecho detrás del esternón al que se describe como si fuera una gran opresión, el cual se puede irradiar a cuello, maxilar inferior, brazo izquierdo, abdomen superior y espalda denominándose angina de pecho, cuyas características es que cede en pocos minutos siendo transitorio sin producir daño permanente en el tejido cardíaco como es la muerte celular, pero se considera que es un estado pre infarto. Cuando este dolor se prolonga en el tiempo por más de 15 minutos se produce un daño permanente en las fibras cardíacas a los que se le llama infarto agudo del miocardio.

El dolor de origen cardíaco puede ser ocasionado por otras causas como los daños en las válvulas del corazón como en la estenosis aortica, la inflamación de la membrana que recubre el corazón llamada pericardio.

Otro de los síntomas más frecuentes cuando hay una enfermedad cardíaca es la dificultad respiratoria denominada también disnea. En caso de que esta se de hasta en el reposo indica que la enfermedad cardíaca se encuentra en un estado muy avanzado.

Otras de las características de la dificultad respiratoria de origen cardíaco es cuando se encuentra la persona acostada en posición horizontal, a lo que se le denomina ortopnea. Es característico que las personas con enfermedades cardíacas duerman con varias almohadas casi sentadas.

Las personas con insuficiencia cardíaca en fase de congestión se despiertan ahogándose y a esto se le denomina disnea paroxística nocturna.



# cuando está enfermo?

P-11  
SÍNTOMAS

corazón sano

Otros de los síntomas frecuentes asociados a la presencia de enfermedad cardíaca son las palpitaciones, las que frecuentemente se pueden irradiar a cuello y presentar sensación de ahogo o atoramiento. Estas pueden ser de latir más rápido asociado a las taquicardias las cuales pueden ser regulares o irregulares, o del latir más lento asociado a bradicardias. Las que se asocian a otro tipo de síntomas como es pérdida de la fuerza muscular, pérdida de las ganas de hacer cualquier tipo de actividad, en muchos de estos casos pueden terminar en el implante de un dispositivo de estimulación cardíaca como son los marcapasos. Otro síntoma importante relacionado con patología cardíaca es la pérdida del estado de conciencia la cual es de forma transitoria. Cuando hay una sensación de debilidad sin llegar a la pérdida del estado de conciencia se le llama lipotimia y pre síncope. Y se pueden relacionar con trastornos del ritmo cardíaco como las

bradiarritmias como los bloqueos aurículo ventriculares completos como también con las taquiarritmias.

Otra de las causas de la presencia de los síncope son los ocasionados por el mal funcionamiento del sistema nervioso autónomo, lo cual se puede asociar con reducción marcada la tensión arterial, o reducción de la frecuencia cardíaca por debajo de los parámetros normales o de ambos.

Dentro de los hallazgos físicos más importantes que se relaciona con las enfermedades cardíacas tenemos el acúmulo de líquidos en los tejidos dando como resultado una hinchazón, a los que se le denomina edema. En caso de el edema de origen cardíaco se da este acúmulo por fuera de las células, lo que hace que sea blando y deje depresión cuando se palpa empezando en los miembros inferiores y a medida que la enfermedad va progresando se puede extender por todo el cuerpo a lo que se le llama anasarca.

Es característico de este edema, en etapas tempranas de las enfermedades cardíacas que la presencia sea progresiva. En las mañanas la persona amanece sin edema y va apareciendo a medida que va transcurriendo el día siendo más marcado en la tarde noche.

En casos muy avanzados de enfermedad cardíaca que al igual que en algunas patologías congénitas del corazón se puede presentar una tinción azulada de la piel que es a lo que se le llama cianosis. Esta condición es característica en las enfermedades de origen cardíaco que principalmente es de localización central principalmente alrededor de la boca. Este síntoma no solo se presenta en estas enfermedades sino también en algunas patologías pulmonares.

Cuando se presenta en cardiopatías se convierte en un síntoma de mal pronóstico. Hay otro tipo de enfermedades que pueden ocasionar enfermedades cardíacas como es la hipertensión arterial cuya principal complicación es el crecimiento del corazón con posterior disminución de la función de bomba, por lo tanto es muy importante en aquellas personas que sufran de la tensión arterial elevada, mantengan esta bien controladas para evitar enfermar el corazón.

Las principales recomendaciones que queremos realizar es que cuando presenten algunos de estos signos y síntomas, debemos ponernos alerta de la posible presencia o descompensación de una enfermedad cardíaca y debemos acudir de forma temprana al médico para poder ser estudiados y hacerle los correctivos necesarios y poder tener una salud cardiovascular adecuada.



# ¿Por qué se enferma

Dr. Manuel Ricardo Lombo  
Cardiólogo Liga Colombiana contra el Infarto y la Hipertensión

Nuestro corazón es una increíble máquina que late incesantemente durante toda nuestra vida a fin de cumplir con su labor de llevar oxígeno a través de los vasos sanguíneos a todo el cuerpo. Su infatigable trabajo de latir vez tras vez la realiza más de cien mil veces por día, más de 35 millones de veces al año, y más de 2.500 millones de veces en la vida normal de una persona de 70 años.

Un esfuerzo así requiere de él que se mantenga saludable en cada parte de su constitución: sus cavidades, sus paredes musculares, sus válvulas y su tejido de conducción eléctrica, sin olvidar las arterias que le proveen los nutrientes y el oxígeno necesario para funcionar.

Es por ello por lo que nos conviene conocer qué le hace daño a tan fabuloso mecanismo para así evitarlo de ser posible y conservar al corazón saludable el mayor tiempo de nuestra existencia.

## El diseño de nuestro inevitable reloj biológico

El primer e inevitable factor que enferma el corazón es el paso del tiempo. Con la edad todas nuestras células se envejecen ya que existe en nuestro organismo un complejo sistema de auto terminación de todas las funciones vitales. Bien se dice que desde que nacemos empezamos a morir, y nuestro corazón no es la excepción: los diferentes tejidos que conforman cada parte del corazón van siendo remplazados en mayor o menor parte por tejido fibroso, el cual no es eficiente para ejecutar todas las funciones cardíacas. Por ello se altera la ca-

pacidad funcional mecánica y eléctrica del corazón, aun cuando mantengamos costumbres saludables, lo cual no quiere decir que no tengamos que hacerlo, por cuanto dichos hábitos saludables son la garantía de que el corazón funcionará de la mejor manera posible por el mayor tiempo posible.

## Las enfermedades que dañan el corazón

De todas las enfermedades que afectan al corazón sin duda la más frecuente es la hipertensión arterial. A nivel mundial, un poco más de uno de cada cinco personas adultas sufre de presión arterial elevada, condición que determina la mitad de todas las muertes por enfermedad cerebrovascular y por cardiopatía. Anualmente mueren algo más de 9,4 millones de personas por complicaciones de la hipertensión. Muchos de los que sufren por presión arterial alta no lo saben porque los síntomas son inespecíficos o inexistentes, alrededor de la tercera parte de los que la padecen.

La hipertensión causa en el corazón aumento de su masa muscular, lo cual se denomina hipertrofia ventricular, mecanismo con el cual el corazón compensa el exceso de presión ejercida pero que tiene el efecto negativo de aumentar su trabajo, el cual se realiza de manera menos eficiente. Con el paso del tiempo el corazón se dilata, es decir, aumenta de tamaño, y su fuerza de contracción disminuye, pudiendo desarrollarse insuficiencia cardíaca, que es la incapacidad del corazón para suplir las necesidades de nutrición y oxigenación del cuerpo. La hipertensión también favorece la presentación de infartos cardíacos y arritmias.



# nuestro corazón?

P-13

ENFERMEDADES

corazón sano

Otra enfermedad que afecta nuestro corazón es el exceso de grasa en la sangre, lo cual se denomina hiperlipidemia. El efecto negativo del aumento de la grasa (colesterol) es el desarrollo de la placa aterosclerótica, que se caracteriza por disminuir cada vez más la luz de las arterias coronarias que son las que proveen de sangre al corazón. Cuando estas placas se rompen se forman coágulos de sangre dentro de las arterias, taponando súbitamente la luz del vaso sanguíneo y ocasionando infartos. Estas placas también pueden aumentar progresivamente su tamaño, causando que el flujo de sangre por las coronarias sea cada vez mayor ocasionando isquemia y pudiendo llevar a insuficiencia cardíaca o infartos.

La otra enfermedad importante que afecta al corazón es la diabetes mellitus, que es el exceso de glucosa (azúcar) en la sangre. El mecanismo por el cual causa daño en el corazón es complejo y multifactorial, pero se puede resumir como disminución de la eficiencia de la contracción y relajación del corazón, favorecimiento de la formación de placas de colesterol en las arterias, y aceleramiento del proceso de fibrosis cardíaca, entre otras.

## Los hábitos que enferman el corazón

Todas estas enfermedades que hemos mencionado son favorecidas o condicionadas por malos hábitos de vida, de los cuales los más importantes son el tabaquismo, la dieta alta en grasas y carbohidratos (azúcares), el sedentarismo, el consumo alto de alcohol, y el exceso de estrés emocional.

El tabaquismo o hábito de fumar facilita la formación de placas de colesterol en las arterias coronarias, además que altera el funcionamiento normal de la capa interna que recubre dichas arterias, llamada endotelio, favoreciendo la ruptura de placas de colesterol y ocasionando infartos.

La dieta alta en grasas y azúcares aumenta los niveles de colesterol y glucosa en la sangre y favorecen la hipercolesterolemia y la diabetes, enfermedades de las que ya hemos hablado como causantes de enfermedad cardíaca. La dieta

inadecuada y el sedentarismo (no hacer ejercicio) además ocasionan sobrepeso y obesidad, que favorece la presentación de hipertensión arterial y facilita el desarrollo de diabetes.

El consumo excesivo de alcohol deprime la función del corazón, favorece la presencia de arritmias (ritmos anormales en el corazón), y aumenta los niveles de azúcar en la sangre, enfermando así el corazón.

Por último, el estrés, una verdadera epidemia de nuestro tiempo, es un factor favorecedor de hipertensión arterial, alteraciones en el metabolismo, desarrollo de arritmias, inestabilidad del endotelio de las arterias coronarias facilitando la presentación de infartos.



Imagen: iStockphoto

# ¿Por qué es importante aprender

Colaboración RED PAPAZ



Aprender a comer sano nos da la posibilidad y la motivación para construir las bases de una vida saludable y activa. La alimentación no solo es la primera necesidad del ser humano, sino que nos permite crecer sanamente y gozar de una buena salud física y mental.

## **Aprender a comer sano es importantes porque:**

Nos permite tener un estilo de vida saludable desde pequeños y disminuye las probabilidades de adquirir enfermedades en nuestra edad adulta. En este punto, los hábitos juegan un papel muy importante.

Nos enfermamos menos porque nuestro cuerpo se regula naturalmente, nos defiende mejor y nos da los nutrientes necesarios para protegernos.

La nutrición de vitaminas y minerales nos permite tener una mejor concentración, mejorar nuestro estado de ánimo, previene el estrés y el deterioro cognitivo.

## **¿Cómo debe ser la alimentación de nuestros hijos según su edad?**

La infancia es el momento más importante para enseñarles nuevos alimentos saludables y crear mejores hábitos de alimentación saludable. A medida que van creciendo es necesario suministrar alimentos que les den más energía y les permita estar activos por más tiempo. Los carbohidratos (cereales, raíces, plátanos y tubérculos) y proteínas tanto de origen animal (pescado, pollo, carne, huevo, queso, leche), como vegetal (maní, almendras, frijoles) son un ejemplo porque favorecen su crecimiento.

## **Las cinco etapas más significativas de la vida**

### **Gestación**

Durante esta etapa es muy importante la alimentación de la madre, debido a que no se está alimentando únicamente a sí misma sino también a su bebé. Esta es una etapa esencial porque debe prepararse para la lactancia como alimento exclusivo del bebé durante los primeros seis meses de vida.

Está comprobado que la alimentación durante esta etapa es decisiva para la definición de los hábitos



# ¿Cómo comer sano desde la niñez?

P-15  
INFANCIA

corazón sano

alimentarios del bebé y de su salud futura. Si la madre aumenta de peso de manera exagerada, existen mayores posibilidades de que su hijo desarrolle obesidad, y por el contrario, si es selecta con los alimentos, e incluye, de manera adecuada, frutas y verduras, probablemente su hijo también desarrollará el gusto por estos alimentos.

## Lactantes (Nacimiento a 2 años)

Durante los primeros seis meses de vida, la leche materna cubre todas las necesidades nutricionales del niño, incluyendo el agua, y no se debe complementar ni reemplazar con ningún otro tipo de alimento. A partir del sexto mes y paulatinamente, se deben incluir diferentes tipos de alimentos hasta alcanzar toda la variedad de los grupos alimenticios en el primer año, sin necesidad de suspender la lactancia. El orden de introducción de los alimentos en la dieta del bebé puede ser consultado en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para niños menores de 2 años, o de acuerdo a la orientación del pediatra o nutricionista. Las preparaciones de los alimentos deben gozar de la consistencia y la cantidad adecuada necesaria para el consumo seguro del niño. Al año, ya debe comer lo mismo que come la familia.

## Preescolares (2 a 5 años)

En esta etapa los niños deben comer solos. Este es un momento muy importante para continuar formando hábitos saludables de alimentación. A esta edad debemos estar atentos a cómo cambia su alimentación al entrar al colegio y a cuáles son los hábitos que promueven en el entorno escolar.

## Escolares (6 a 11 años)

Esta es la edad en la que los niños se encuentran más expuestos a la influencia de la publicidad de productos ultra-procesados en los medios de comunicación. Durante esta etapa tienen mayor libertad de adquirir alimentos en la tienda escolar, por lo tanto, el colegio juega un papel fundamental. La institución debe promover los hábitos saludables y ofrecer diferentes opciones a sus alumnos.

## Adolescentes (12 a 17 años)

En esta etapa se dan grandes cambios físicos, emocionales y mentales, razón por la cual esta etapa es clave. Deben consumir alimentos que brinden nutrientes específicos para fortalecer sus huesos y músculos, y ayuden a su desarrollo hormonal y metabólico.

También es la etapa donde se presenta mayor riesgo de desarrollar trastornos asociados con la alimentación.

La infancia es una etapa ideal para formar hábitos de vida saludable porque en este momento el cerebro de nuestros hijos se está desarrollando y es más fácil que los nuevos hábitos se incorporen a sus rutinas diarias y se mantengan durante la adultez.

## ¿Qué son los hábitos alimentarios saludables y por qué son importantes?

Los hábitos son acciones que se aprenden por repetición. La casa y el colegio son los lugares donde, generalmente, nuestros hijos aprenden sus conductas. Por esto, es tan importante que trabajemos articuladamente para fomentar el desarrollo de hábitos de vida saludable. En los primeros años de vida, los niños aprenden por imitación y por esto, una herramienta clave para ayudarles a desarrollar hábitos es a través de nuestro ejemplo. Por ejemplo, la evidencia nos muestra que cuando el padre o madre incluyen una fruta o verdura en su dieta diaria, los hijos tenderán a comer media porción de fruta o verdura más al día.

Así mismo, tanto en casa como en el colegio, es muy importante que regulemos el tipo de alimentos que ponemos a su disposición, pues si solo tienen acceso a productos ultraprocesados, no existirá motivación para consumir alimentos saludables esenciales para su crecimiento.



# P-16

## PREGÚNTELE

### corazón sano



## Pregúntele al doctor

### Covid y corazón

#### ¿Cómo afecta el coronavirus el corazón?

El coronavirus afecta el sistema cardíaco ya sea de forma directa o indirecta. Dentro de su cápsula existen unas proteínas que configuran su propiedad de virulencia y para afectar a nuestro cuerpo tiene que unirse a unas proteínas que tenemos en el corazón, en los vasos sanguíneos y en los pulmones para que el virus pueda ingresar al cuerpo y replicarse. Es allí donde el virus puede generar un daño directo en nuestro corazón y sistema vascular por la misma capacidad de destrucción que genera el virus. También tenemos otro tipo de afección de manera indirecta, que son los pacientes que generan neumonía severa que produce un estado inflamatorio severo y puede afectar nuestro sistema cardiovascular haciendo que el corazón tenga que trabajar más pudiendo entrar en falla por sobrecarga.

#### ¿Es cierto que se contagian con mayor facilidad las personas hipertensas?

Los pacientes hipertensos tienen una mayor predisposición o severidad de la enfermedad; un paciente hipertenso que no esté bien controlado tiene mayor posibilidad que su enfermedad por el coronavirus sea más severa. No es que se contagien más, es que es muy peligroso su contagio.

#### ¿Puede el coronavirus dejar secuelas cardíacas?

El coronavirus como todas las enfermedades infecciosas produce un estado inflamatorio en el cuerpo y esa inflamación puede comprometer muchos órganos como el corazón, uno de los compromisos más importantes es la miocarditis, que es la inflamación del corazón y hace que no trabaje lo suficiente, no se contraiga y no envíe suficiente sangre al cuerpo y además que el paciente se asfixie más rápido; adicional puede producir que la presión se baje, o que pueda subir y presente arritmias, una de las causas más frecuentes en pacientes por coronavirus es la inflamación de sus arterias, las coronarias pueden llevar a un infarto.

#### ¿Hay que suspender los medicamentos en pacientes hipertensos?

No hay que retirar el medicamento para la hipertensión. Hay rumores que advierten que el uso de los medicamentos en el tratamiento contra la hipertensión pueden aumentar el riesgo de los pacientes con enfermedad producida por el Covid-19, pero estudios desmienten esta información por lo que se recomienda no modificar ni suspender el medicamento.

#### ¿Dentro de las patologías cardíacas algunas son más críticas para el coronavirus?

La observación del comportamiento evidencia que los pacientes que tenían mayores complicaciones por el virus eran con enfermedades cardiovasculares, abarca enfermedad coronaria, falla cardíaca, arritmias, intervenciones quirúrgicas e hipertensión, todo este espectro de enfermedad cardiovascular tienen mayor riesgo de enfermedad severa pero también depende de la respuesta inmunitaria de los pacientes ante la infección. La recomendación es no descuidarnos, no dejar de tomar el medicamento y acudir a nuestras citas médicas con todas las medidas preventivas.

#### ¿Si el virus es respiratorio por qué afecta el sistema cardiovascular?

Este es un virus que puede afectar todos los órganos porque los receptores que utiliza para entrar a las células se encuentran expresados en todos los tejidos del cuerpo, no solamente afecta el pulmón sino otros órganos porque él entra e infecta esas células.

Depende también de la carga viral, o la cantidad de virus, algunos se vuelven menos agresivos que otros, vemos que en ciertas zonas estas infecciones se limitan a la parte respiratoria y se manifiestan como una gripa normal.

#### ¿Cuáles son las recomendaciones para evitar que se nos enferme el corazón en esta época de pandemia?

Podemos ayudarnos aumentando nuestras defensas. Nuestro sistema inmune podemos fortalecerlo haciendo ejercicio regular en casa, consumiendo alimentos naturales como frutas, vegetales, cereales, nada de grasas ni procesados, de esta manera ayudaremos a nuestro organismo.

#### ¿Hay algunas vitaminas que funcionen?

Se habla mucho de ciertas vitaminas para aumentar nuestras defensas, es cierto; sin embargo no es motivo para disminuir nuestros cuidados de prevención que son las mejores armas para evitarlo: distanciamiento, tapabocas, lavado de manos y confinamiento social.



### Escribanos

Cualquier inquietud escribanos a  
comunicaciones@colombiacorazon.com



# ¡No lo olvide!

P-17

NO LO OLVIDE

corazón sano

Para mantener saludable su corazón recuerde comer sanamente, hacer una reducción en el consumo de sal, grasas y harinas, evitar el sedentarismo, hacer mayor actividad física, evitar el tabaquismo y el consumo de alcohol.

Hay grasas malas como las saturadas que se encuentran en la manteca, en la piel del pollo, del cerdo, etc. Las más dañinas son las trans, que están en los aceites que reutilizamos.

La sal aumenta la presión arterial y hace que el corazón tenga que trabajar más fuerte, se hipertrofia y el corazón se crece. Es mejor reemplazarla por hierbas aromáticas o especias para darle sabor a las comidas.

Los ejercicios que más fortalecen el corazón son los aeróbicos, caminar, montar en bicicleta, nadar, trotar, etc, recomendable hacerlo de 4 a 5 veces por semana, mínimo 30 minutos al día.

Si presenta dolor en el pecho, asfixia, respiración con dificultad, latidos del corazón y pérdida del conocimiento, acuda por urgencias.

Otros de los síntomas frecuentes asociados a la presencia de enfermedad cardíaca son las palpitaciones, las que se pueden irradiar al cuello y presentar sensación de ahogo o atoramiento. Acuda a su médico.

El tabaquismo o hábito de fumar facilita la formación de placas de colesterol en las arterias coronarias, además que altera el funcionamiento normal de la capa interna que recubre dichas arterias, llamada endotelio, favoreciendo la ruptura de placas de colesterol y ocasionando infartos.

El consumo excesivo de alcohol deprime la función del corazón, favorece la presencia de arritmias (ritmos anormales en el corazón), y aumenta los niveles de azúcar en la sangre, también la presión arterial, enfermando así el corazón.

Muchos de los que sufren por presión arterial alta no lo saben porque los síntomas son inespecíficos o inexistentes, alrededor de la tercera parte de los que la padecen.

Si usted es hipertenso en tratamiento registre su presión arterial periódicamente, pregunte por la aplicación gratuita de la Liga para llevar y facilitar el adecuado control de su presión arterial.



Escribanos

Cualquier inquietud escribanos a [comunicaciones@colombiacorazon.com](mailto:comunicaciones@colombiacorazon.com)

# Las ventajas de consumir salmón

En la Liga recomendamos el consumo de salmón para pacientes con problemas de corazón, así como para mujeres embarazadas, en periodo de lactancia y durante la infancia debido a su contenido en grasas poliinsaturadas.

Es fuente de proteínas, ácidos grasos (Omega-3), además es rico en vitaminas B12, B6, niacina 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 1 a 3 porciones.

## 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. Reduzca la cantidad de galletas dulces y saladas.
- 5** Coma alimentos ricos en fibra soluble como avena, lentejas, frijoles, habichuelas, cereales, arroz integral.
- 6** Evite las bebidas azucaradas como gaseosas y jugos procesados.

# Recetas para cuidar nuestro corazón

P-19  
RECETAS

corazón sano

## SALMÓN A LA NARANJA

### INGREDIENTES

200 gramos de salmón  
1 naranja  
2 limones  
2 cucharadas de miel de abejas  
20 mililitros de aceite de oliva  
Ramitas de romero  
Pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

Rallamos la cáscara de los limones y reservamos. Exprimimos el jugo de los limones y las naranjas. Los mezclamos en una olla y agregamos la ralladura de los limones, la miel de abejas, la pimienta y unas ramitas de romero. Cocinamos a fuego bajo, hasta que espese un poco.

Aparte en una sartén con un poco de aceite de oliva, ponemos a cocinar el salmón con pimienta. Lo ponemos sobre la piel, hasta que dore y posteriormente lo volteamos sobre la piel y lo dejamos 3 minutos aproximadamente para que termine de cocinar.

Ponemos el salmón en la salsa y lo dejamos cocinar a fuego lento por unos 7 minutos más y servimos.

# SÍGUENOS Y PARTICIPA



Durante todo el año te damos información de interés para tu salud cardiovascular.

Búscanos en:



Facebook



Youtube



Página Web



Grupos de Whatsapp



Aplicación Liga presión arterial



Revista Corazón Sano

¿Qué ejercicios son los más recomendados para los hipertensos?

Día mundial de la Hipertensión

¿Por qué la obesidad es un factor de riesgo?

¿Cómo puedo manejar la diabetes?

Cuida tu corazón

El colesterol, factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares

¿Cómo llevar una dieta saludable y proteger mi corazón?

¿Cuáles medicamentos sirven para la presión?

Y mucho más...

Más información en [www.colombiacorazon.com](http://www.colombiacorazon.com)

