



LIGA COLOMBIANA
CONTRA EL INFARTO
Y LA HIPERTENSIÓN

corazón sano

No. 14 / 2022 ISSN: 2256-1617 www.colombiacorazon.com



30
Consejos
para cuidar
el corazón



Imagen: freepick.com/comp

CONSEJOS
PARA CUIDAR
EL CORAZÓN
Pág 4

UN HOMBRE
DE BUEN
CORAZÓN
Pág 15



Distribución Gratuita

Revista oficial LIGA COLOMBIANA CONTRA EL INFARTO Y LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



LIGA COLOMBIANA
CONTRA EL INFARTO
Y LA HIPERTENSION



EDUCAR
SALVA VIDAS

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



**Liga del
Corazón**

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

Consejos a la práctica

P-03
EDITORIAL

corazón sano

Esta edición de nuestra revista está dedicada a recopilar los 30 mejores consejos para cuidar nuestro corazón. Podríamos profundizar mucho más en cada uno, incluso en dedicar una revista a cada consejo, pero tratamos de simplificar lo máximo posible para que se quede el mensaje más importante y ojalá se lleve a la práctica.

Nuestro objetivo en todos nuestros canales de comunicación es que cada uno primero comprenda cómo funciona nuestro corazón y segundo cómo se enferma, así valoramos la importancia y la manera más práctica de cómo podemos cuidarlo para llevar una vida sana y evitarnos así unos largos años amargos de vivir con secuelas irreparables que deja cualquier enfermedad del sistema cardiovascular.

Ejemplos claros habrán visto en familiares o personas cercanas con accidente cerebrovascular, una insuficiencia cardíaca o renal, la amputación de algún miembro o incluso la muerte súbita que nos hace reflexionar ¿por qué pasó esto? o incluso pensar: si estaba tan joven y sano ¿porqué? Y todo tiene una explicación: no se diagnosticó a tiempo o no se hizo prevención porque todas o la gran mayoría de enfermedades cardiovasculares son prevenibles y se pueden evitar si nos responsabilizamos en cuidarnos, en chequearnos periódicamente y en saber cómo están nuestros parámetros sanguíneos y la frecuencia cardíaca, la presión arterial, nuestro acondicionamiento al ejercicio, etc.

No debemos esperar a que se manifieste el primer síntoma; en la Liga no nos cansamos de repetir que nuestro cuerpo es una máquina perfecta compuesta de millones de células hechas cada una para una función específica y que necesitan un cuidado, un mantenimiento especial para su normal funcionamiento porque a través de los años pueden fallar o necesitar una reparación.

Es fundamental preguntarnos qué necesita nuestro cuerpo para que esto no suceda, cómo podemos evitar esas complicaciones indeseables para no llegar a depender de una silla de ruedas o de oxígeno permanente o ser incapaces de vestirnos por sí solos porque nos fatigamos. Esto es una realidad clara que todos los cardiólogos vemos a diario y que lamentamos haber llegado tarde porque no existe terapia que reviva la función de estos órganos que ya fallaron.

Acostumbrémonos a cuidar nuestro corazón, órgano vital para nuestro cuerpo, es fácil, es sencillo, pero debe ser permanente. El presente y el futuro está en nosotros, no importa vivir mucho o poco, lo que importa es hacerlo bien, y poder llegar mental y físicamente capaces hasta el final de nuestros días para no depender de nadie más que de nosotros mismos, los consejos sirven, pero más cuando los ponemos en práctica, adelante.

No debemos esperar a que se manifieste el primer síntoma; en la Liga no nos cansamos de repetir que nuestro cuerpo es una máquina perfecta

ÍNDICE

04 Consejos para cuidar el corazón

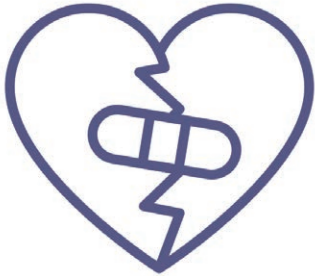
15 Un hombre de buen corazón

16 Pregúntale al doctor

18 Pollo con ensalada verde

19 Hamburguesas de salmón

30 consejos para



1. Conoce tus factores de riesgo que afectan el corazón

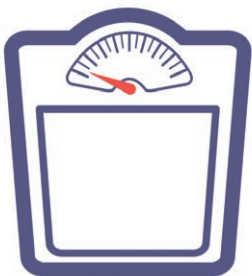
Son los enemigos del corazón y si no se controlan nos pueden llevar a un infarto, a un derrame cerebral o a una muerte temprana. Los dividimos en dos grupos: **Modificables:** la hipertensión arterial, el colesterol, la diabetes, la obesidad, aumento del perímetro abdominal, el sedentarismo, el cigarrillo y el estrés. **No modificables:** la edad (a mayor edad hay más riesgo), el género (los hombres son más susceptibles) y el factor genético (antecedentes familiares con enfermedad cardiovascular).

2. Aprende a tomarte la presión arterial en casa

A la hipertensión se le conoce como el 'enemigo silencioso'. Hoy en día existen muchos aparatos certificados electrónicos que nos permiten tomarla en casa fácilmente. Es importante conocer qué presión maneja nuestro corazón y así podemos ayudarnos y orientar incluso a nuestro mismo médico. Sugerencia, si no eres hipertenso contrólala desde los 20 años, por lo menos dos veces anualmente. El ideal de la presión es tenerla en 120/80. Hipertensión se considera por encima de 140/90.



Image: freepick.es/jcomp



3. Conoce tu peso

Uno de los factores a tener en cuenta es el sobrepeso y la ignorancia de no conocer el propio peso y si este es el adecuado según la talla. La manera correcta es calculando el Índice de Masa Corporal. (IMC²). Es fácil, hay que dividir los kilogramos de peso sobre el cuadrado de la estatura en metros (IMC = peso [kg] / estatura [m²]). Por ejemplo: estatura 1.70 y peso 70 kilos IMC = 70 kilos / 2.89 = 24.22. Lo ideal es no pasar de 25 y si es superior a 30 estamos en riesgo.

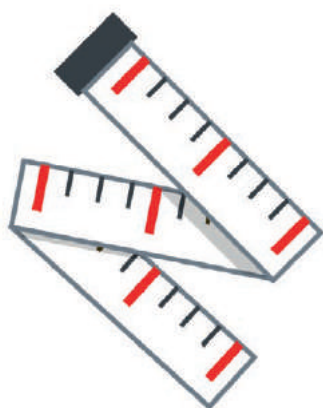
cuidar el corazón

P-05
CONSEJOS

corazón sano

4. Aléjate del tabaco

El tabaquismo afecta la salud cardiovascular y es una de las principales causas de afección cardíaca y de cáncer (por eso es necesario dejar de hacerlo). Lo más importante es cambiar este mal hábito por una actividad que nos genere bienestar como el ejercicio físico, pasar tiempo con la familia, estudiar, etc. O entrar a algún programa para dejar de fumar. Recuerda, no hay medicamento que pueda detener las consecuencias que produce el cigarrillo. El único remedio es dejarlo en forma permanente.



5. Conoce tu perímetro abdominal y la relación con las enfermedades cardiovasculares

La obesidad a veces tiene varias presentaciones, la más mala es la que se encuentra en la grasa abdominal porque produce una enzima que aumenta el colesterol malo y hace que las arterias se endurezcan fácilmente, que la presión arterial se eleve y además nos predispone a la diabetes. La mujer no debe tener un perímetro abdominal mayor de 82 y el hombre de 102 centímetros a nivel del ombligo.

6. Medicamentos que pueden perjudicar tu corazón

El principal consejo es no automedicarse. Los medicamentos pueden ser malos por sí solos o porque interactúan entre ellos, por ejemplo, si está tomando uno que baje la frecuencia cardíaca no se puede combinar con otro porque esto podría disminuirla hasta el punto de producir pérdida del conocimiento o llevarlo a un paro cardíaco. No hay que abusar de analgésicos, antigripales o bebidas energizantes porque nos alteran la presión arterial y aumentan el trabajo del corazón.





7. Relaciones sexuales y corazón activo

Las relaciones sexuales generan bienestar, placer y buena salud cardiovascular. Se ha demostrado que la sexualidad produce la liberación de sustancias a nivel del sistema nervioso central y favorece la relajación y una mejor actitud mental. La cantidad de esfuerzo requerido para realizar una relación sexual es comparable con la actividad física de subir tres pisos por medio de las escaleras. Si la persona es capaz de hacer esta actividad sin presentar dolor en el pecho, palpitaciones o fatiga excesiva, podrá disfrutar de relaciones sexuales a plenitud. Si padece una enfermedad cardíaca y además presenta disfunción sexual debe siempre consultar al especialista para determinar si puede o no recibir medicamentos que permitan disfrutar de ellas.

8. Beneficios del ejercicio

El ejercicio es óptimo para el sistema cardiovascular, metabólico y para las articulaciones. Se recomienda ejercicio aeróbico, trote, caminata, natación, etc. de 4 a 5 veces por semana. Entre sus beneficios: reduce el peso, mejora la presión arterial, regula el ritmo cardíaco, disminuye los niveles de azúcar, de colesterol malo y aumenta el bueno, mejora la condición mental y libera endorfinas. Si no es posible realizar ejercicio debes mantenerte lo más activo físicamente, camina, sube escaleras y no uses el ascensor. El ejercicio en sí nos lleva a ser más disciplinados con nuestros hábitos de vida.



9. Después de los 50 años acércate más a tu corazón

En esta edad vamos a empezar a notar lo que hemos hecho por nuestro organismo, no solamente el sistema cardiovascular está más predispuesto a cualquier enfermedad sino también otros órganos por el desgaste fisiológico acumulado durante estos años. De ahí la importancia de la prevención y de los hábitos saludables que se deben tener en cuenta desde la infancia. Recordemos que casi el 60% de las personas a esta edad son hipertensas y otro factor importante es que la musculatura del corazón, el miocardio, se endurece y hay más dificultad en su elasticidad. Por eso hay que estar más pendientes de los chequeos médicos después de los 50.

Recuerda: “Házte responsable de tu corazón”.



LIGA COLOMBIANA CONTRA
EL INFARTO Y LA HIPERTENSION



APLICACIÓN CORAZÓN SANO

Controla tu tensión
arterial con un clic.

Descárgala gratis



Esta aplicación sirve
para llevar un adecuado
registro de tu presión
arterial, te ayudará a ti
y a tu médico 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 y
administrar tus datos, además
crear estadísticas y comparar
tus registros.



ENVÍO

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

Más información
WWW.COLOMBIACORAZON.COM



10. Alimentos benéficos para el corazón

Somos lo que comemos. El organismo tiene unas maneras de desintoxicarse y por eso libera unas moléculas con unos radicales libres que andan por el circuito cardiovascular y que pueden producir enfermedades. Nosotros podemos detenerlos consumiendo antioxidantes que neutralizan estos radicales y están presentes en las frutas, hortalizas, frutos secos, chocolate negro y pescados ricos en grasas saludables y óptimos para el corazón. También el aceite de oliva, el aguacate, el ajo y el brócoli.

11. Pruebas que pueden detectar enfermedades cardíacas

Lo más importante para detectar enfermedades es hacerse un buen chequeo médico. Hay pruebas que nos pueden ayudar como lo son la medición de los niveles de azúcar, de colesterol, triglicéridos, creatinina, exámenes complementarios específicos como un electrocardiograma, la prueba de esfuerzo, el ecocardiograma transtorácico o de estrés y hasta el cateterismo cardíaco que nos ayudan a determinar y a precisar el grado de enfermedad cardíaca.



12. Control de estrés y ansiedad

El ser humano puede experimentar diferentes cambios en su esfera mental y afectiva que influyen en el sistema cardiovascular. Está demostrado en diferentes estudios que trastornos como la depresión, el estrés y la ansiedad influyen negativamente en el desempeño cardiovascular, así los pacientes que tengan problemas de estas situaciones van a aumentar el riesgo de hipertensión arterial, arritmias, y anomalías en el comportamiento de los triglicéridos y el colesterol. Todas estas patologías aceleran el corazón y predisponen a la enfermedad.

Recuerda: “Todas las enfermedades

13. Préstale atención a tu calzado

Muchas enfermedades del corazón son asintomáticas, esto significa que el paciente no siente nada. Por eso es importante que nosotros por las noches revisemos cómo nos quedan los zapatos porque es frecuente que se hinchen o aprieten los pies, esto nos indicaría que hay algún problema en el bombeo cardíaco y que estamos reteniendo líquido (edema). Mención especial merecen los pacientes diabéticos, es frecuente que hagan úlceras de presión y se formen heridas difíciles de manejar.



14. La dieta baja en sal



Es muy importante saber que la sal retiene líquido y obliga al corazón a trabajar más, controlarla es básico para mantener una adecuada salud cardiovascular y más cuando hay hipertensión o cuando el corazón ya se encuentra dañado. Recomendamos llevar una dieta baja en sal. Ideal menos de 1.5 gramos que corresponden a media cucharadita dulcera en 24 horas.

15. La dieta vegetariana y sus beneficios

Llevar una dieta con frutas, verduras y granos es muy recomendada para mantener una salud cardiovascular adecuada. Se puede complementar con algunos productos animales como los pescados que permiten el buen funcionamiento del corazón pero dejando la precaución que se debe tener en cuenta con los niveles de vitaminas y la función inmunológica demostrada en diversos estudios en individuos que llevan este tipo de dietas.



cardiovasculares son prevenibles”.

P-10 CONSEJOS

corazón sano



16. Embarazo predictor de patologías cardiovasculares

Es importante que las mujeres recuerden cómo fue su proceso de embarazo. Hay puntos que marcan el corazón, por ejemplo, si un bebé fue prematuro o nació bajo de peso o con sobrepeso o si la madre tuvo preclamsia o su embarazo transcurrió con trastornos de la presión arterial o de niveles de azúcar hay predisposición para que más tarde su corazón se enferme. Estos detalles hay que contarlos al médico durante los chequeos.

17. La menopausia y el corazón

Los hombres tienen más riesgo de sufrir enfermedades del corazón que las mujeres y esto es debido a que ellas cuentan con un factor protector que son los estrógenos. Hasta la edad de la menopausia las mujeres se enferman menos del corazón. Al llegarles la menopausia se empieza a igualar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. En este momento es aconsejable una valoración cardíaca para mitigar los riesgos a los que ya están expuestas.



18. El mito de las bebidas alcohólicas

Es mejor la moderación, sin embargo, hay estudios que recomiendan para las mujeres tomar una copa de vino y para los hombres dos porque son beneficiosas para el sistema cardiovascular. La cáscara de la uva aumenta el colesterol bueno, baja el malo y es vasodilatador, anticoagulante y baja la agregabilidad de las plaquetas que son las que forman los trombos y nos llevan a un infarto cardíaco o cerebral. Tomar más de lo recomendado tiene consecuencias sobre el aumento de la presión arterial y del gasto cardíaco.



Recuerda: “Tu médico es el mejor consejero

19. No olvides tomar tus medicamentos

Cuando el médico prescribe un medicamento es porque genera un beneficio. Es fundamental que el paciente pregunte cómo debo tomarlo, a qué hora, qué debo evitar y muy importante: no olvidar la toma porque de hacerlo se está afectando la salud cardiovascular. El medicamento te va a dar calidad de vida y además, evitar enfermedades crónicas a futuro como hipertensión, arritmia, diabetes o colesterol alto. Recuerda: generalmente los medicamentos para el corazón pueden ser para toda la vida.



20. Prioriza el descanso



Imagen: Freepik.es/yanalya

El descanso es fundamental para la salud del ser humano. Si no es óptimo no sólo vamos a afectar el rendimiento cardiovascular al día siguiente sino también la afectación de la salud mental, cambios de humor, aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Lo recomendado son siete horas de sueño continuo para que el sistema cardiovascular y nervioso tengan una buena actividad al otro día. Mantén un buen hábito, evita el uso de aparatos electrónicos en el cuarto. Invierte en una buena cama y una almohada pues una tercera parte de tu vida la pasas allí.

21. Consumo de café

Se ha visto que el café tiene propiedades antioxidantes, por eso, tomar una taza al día puede tener beneficios sobre el corazón. Sin embargo, el consumo excesivo puede traer problemas con pacientes con predisposición a las arritmias; recomendamos tomar esta bebida con moderación y preferir otras como las aromáticas o las infusiones.



pero la solución está en ti”.

P-12 CONSEJOS

corazón sano



22. Identifica las grasas saludables y perjudiciales

Las grasas perjudiciales para la salud son las que están presentes en los aceites, las frituras, en algunas mantequillas o margarinas y las benéficas son las poliinsaturadas o moniinsaturadas que están en los pescados, frutos secos, aceite de oliva, aceitunas y aguacate. Evita también el consumo de carne de cerdo, carnes rojas y lácteos. La mala alimentación es responsable de 10,9 millones de muertes de adultos al año en todo el mundo. Casi 9,5 millones de esas muertes se producen por enfermedades cardiovasculares.

23. Los minerales correctos para el corazón

Entre los minerales dañinos para el corazón se encuentra el sodio porque retiene agua y al hacerlo aumenta la presión arterial. La comida chatarra, las papas fritas, los embutidos tienen grandes proporciones de sal. Los minerales que sí ayudan al corazón son el potasio, presentes en las verduras, frutas, etc. el zinc y otros con beneficios antioxidantes en la mayoría de productos naturales.

Imagen: Freepik.es/onlyyouqj



24. Beneficios de las vitaminas



Tienen propiedades antioxidantes y efecto protector al disminuir la formación de la placa aterosclerótica que tapa las arterias del corazón; también produce un efecto antiinflamatorio que protege las arterias coronarias. Las vitaminas D, E y C las podemos encontrar en las verduras, almendras, nueces, avellanas y la mayoría de vegetales. Si se requiere suplementos orales, la E y la C deben ser por encima de mil unidades o un gramo. Sus beneficios son para disminuir los riesgos en la formación de los ateromas.

Recuerda: “La prevención es el éxito para

25. La importancia de la actividad social

El ser humano por naturaleza es sociable y necesita la interacción con otras personas del trabajo, de la familia, etc.. Estas relaciones benefician la salud cardiovascular porque permiten liberar la ansiedad, el estrés y sentirse apoyado. En la medida que la situación de pandemia esté controlada y pueda realizarse con todas las medidas de precaución y uso de mascarilla quirúrgica o facial, es posible reunirse con amigos, familiares o compañeros de trabajo para intercambiar experiencias, hablar, realizar juegos de mesa, actividades al aire libre o asistir a conferencias.



26. Comer menos y más temprano



La recomendación para personas con alto riesgo cardiovascular es llevar una dieta fraccionada, por lo menos comer 6 veces al día y así evitar la resistencia periférica a la insulina que va a dar como resultado una enfermedad coronaria e hipertensión arterial. No existen, a excepción de la dieta Dash o la mediterránea, dietas milagrosas para las enfermedades cardiovasculares. Lo mejor es ser consciente de lo que se come y el riesgo que se tiene de lo que no se debe comer.

27. El secreto de los frutos secos

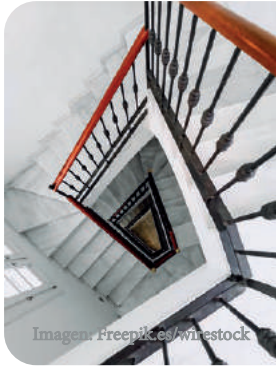
Comer frutos secos es bueno para el corazón porque contienen gran cantidad de grasas poliinsaturadas y estas grasas tienen el beneficio que disminuyen el colesterol malo, nos aportan colesterol bueno, tienen efecto antioxidante, vitamina D y gran cantidad de energía biológica. Recuerda, el colesterol malo (LDL) es el que produce la obstrucción en las arterias y el colesterol bueno (HDL) el que las limpia. Recomendamos los marañones, las nueces del Brasil, los pistachos y las almendras.



controlar cualquier enfermedad”.

P-14 CONSEJOS

corazón sano



28. Utiliza las escaleras

Es una de las recomendaciones más importantes porque muchas de las personas que tienen problemas cardiovasculares son sedentarias. Subir las escaleras o hacer otro ejercicio aeróbico es fundamental para mantener en forma a nuestro corazón. Las caminatas fatigantes son también muy benéficas porque nos entrenan el corazón para que trabaje con menor frecuencia cardíaca y así ahorrar energía.

29. Acostúmbrate a leer las etiquetas de los alimentos procesados

El ser humano come alimentos procesados que contienen químicos especiales para preservarlos. Pero ojo, tenemos que aprender a leer la etiqueta. Estos alimentos son altos en calorías, azúcar, sal y grasas. Las grasas malas son las saturadas y producen infarto y obesidad, mientras que las poliinsaturadas o monoinsaturadas son saludables. Las cantidades de sal, de carbohidratos y de calorías es importante conocerlas. Según International Agency for Research on Cancer todo alimento procesado se clasificó como riesgoso no solo por afectar el sistema cardiovascular sino también de cáncer colorrectal.



30. Y el más importante. EL CORAZÓN ES TU AMIGO Y A LOS AMIGOS HAY QUE CUIDARLOS



Es muy importante conocer con qué frecuencia cardíaca por minuto trabaja el corazón. Con qué presión arterial está bombeando, recuerda que hay que dejarlo descansar y la única manera es teniendo un buen sueño o realizando respiraciones como las que se practican en el yoga. Llévelo a revisión al menos una vez al año. No importa vivir mucho sino vivir con la calidad que cada uno de nosotros merecemos.

Recuerda: “La edad no está en los años vividos sino en el cuidado sobre el sistema cardiovascular”.

Un hombre de buen corazón

P-15
HISTORIA

corazón sano

Es paciente de la Liga y no solo tiene un corazón bondadoso sino también una salud envidiable a sus 92 años.

Álvaro Torres es un reconocido escultor del barrio La Candelaria y a su edad goza de un admirable estado de salud. Lee sin gafas, hace ejercicio, no usa bastón y además sigue trabajando activamente.

Según él, la fórmula para tener una buena condición física se la atribuye a los hábitos que aprendió desde su infancia. Recuerda que desde niño en San Gil (Santander) le enseñaron a sembrar. “Cultivábamos todos nuestros alimentos, la zanahoria, la lechuga, la remolacha, la cebolla y nos las comíamos porque eso nos hacía crecer fuertes y sanos”.

Además, en su juventud fue un gran nadador. Creció a orillas del río Fonce en donde se metía a cazar truchas, a jugar con sus amigos y a sentarse debajo de los árboles frutales a comer guayabas y manzanas.

Fue disciplinado porque en el Ejército le enseñaron rutinas y valores que aún conserva. “El ejercicio y la ensalada eran obligatorios y me iba bien con los dos, se me hacía fácil comerlas porque me gustaban desde pequeño”.

Su vida transcurrió como escultor y restaurador de madera en el centro de Bogotá. “He hecho cantidades de restauraciones y he recibido reconocimientos y la fortuna de conocer a grandes personajes de la historia del país”.

Además, desde hace más de 20 años, tiene junto con su familia, una fundación que ayuda a los niños de la calle. ‘Ponte en mi lugar’, un refugio que brinda apoyo a niños y adolescentes que viven en condiciones de extrema pobreza en Bogotá.

Su buen corazón y la capacidad que tiene para ayudar a los más necesitados también ha sido un factor que, sin duda, le ha alargado la vida. Según su hija, Lena Torres, es un hombre valeroso y lleno de amor para dar a los demás.

A la Liga acude desde hace 8 años. Llegó por una arritmia cardíaca, pero con medicamento y buenos hábitos tiene su corazón bajo control. Dice que le gusta asistir con juicio porque se siente bien atendido y los médicos son bondadosos, humanos y respetuosos.

El mejor consejo que le puede dar las nuevas generaciones es el de aprender a querer a las personas, porque el malestar y la rabia no producen nada bueno, incluso dañan el corazón. “Siempre debemos tenerlo lleno de respeto y cariño hacia los demás”, concluye.

“La fórmula para tener una buena salud ha sido la alimentación y ser una persona bondadosa”.



P-16

PREGÚNTALE

corazón sano



Pregúntale al doctor

¿Es verdad que la aspirina es mala para el corazón?

No, el ácido acetilsalicílico en dosis bajas disminuye la activación de las plaquetas que son las responsables de iniciar la formación de los coágulos y las causantes en la fase terminal de producir el infarto ya que ocluyen totalmente la luz de las arterias del corazón. El problema es que la aspirina puede producir hemorragias principalmente gastrointestinales o cerebrales entonces el médico debe valorar beneficios versus riesgos para concluir si el paciente tiene alto riesgo de sufrir de un infarto y muy seguramente el médico optará por formular bajas dosis de aspirina.

¿Si el médico me la formuló debo suspenderla?

Al suspender la aspirina puede haber un fenómeno de rebote que puede ser perjudicial para la salud, luego si el médico responsablemente la ha formulado debe seguir tomándola. Lo que hay que quitar de la mente es que la aspirina se puede tomar indiscriminadamente para evitar el infarto, no, tiene sus indicaciones precisas.

¿Cuál es la dosis de aspirina ideal para el corazón?

Como se busca inhibir la agregación plaquetaria se consigue con dosis que van de 100 a 70 miligramos, por encima de esas dosis ya obra como analgésico y antiinflamatorio.

¿Por qué los cigarrillos electrónicos son malos para la salud cardiovascular?

Los cigarrillos electrónicos se han convertido en una alternativa cada vez más popular a los cigarrillos convencionales. Esto se debe principalmente a estrategias de marketing que han llevado a hacer creer que los cigarrillos electrónicos son una opción saludable en comparación con los cigarrillos normales. Sin embargo, un informe de la Federación Mundial del Corazón y su reciente cuerpo de investigaciones ha relacionado los cigarrillos electrónicos con problemas de salud, de adicción y de un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.

¿Cómo sé si tengo arritmia y qué debo hacer?

El corazón se contrae de una forma rítmica y permanente y cuando lo hace anticipadamente o en forma irregular o muy lento o rápido lo llamamos arritmia cardíaca. Los latidos por minuto normalmente deben estar entre 60 por minuto, por encima de 100 decimos taquicardia y por debajo bradicardia. Y cuando es irregular lo podemos llamar extrasístoles. Estas arritmias se pueden manifestar con golpeteos en el pecho o palpitaciones rápidas. Si nos da otros síntomas como mareo o sudoración a veces con estímulos como la tos pueden pasar. Pero el mejor consejo es acudir al cardiólogo para que identifique qué tipo de arritmia es y cómo se debe tratar.

¿Puede existir infarto cardíaco sin dolor?

La primera manifestación del infarto es la muerte súbita, en el 50 por ciento de los casos, el 25 por ciento se manifiesta con dolor en el pecho y el resto con fatiga, sudoración o a veces puede ser silencioso y solo se detecta cuando se realiza un examen del corazón.

¿Cada cuánto debo chequearme el colesterol?

Lo ideal es que toda persona sepa que niveles de colesterol total HDL y LDL maneja. Si están elevados o en tratamiento se debe comenzar a los 3 meses de iniciado el manejo ya sea con dieta o con algún medicamento y generalmente si con la dieta no se logra controlar el tratamiento puede ser de por vida y el control debe hacerse mínimo dos veces al año.



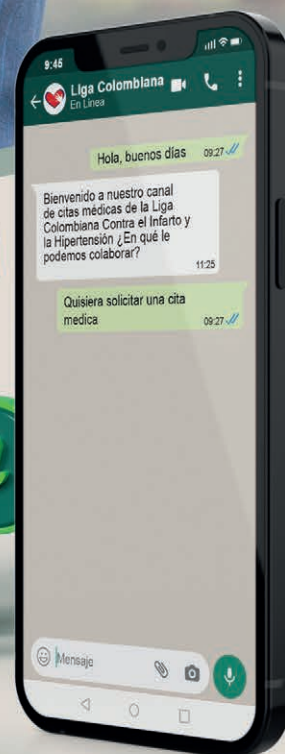
Si quieres recibir consejos en tu WhatsApp sobre el cuidado del corazón regístrate gratis en:

www.edumensajesliga.com



Conoce nuestro
nuevo canal de **WhatsApp**
para citas médicas.

Escríbenos al
3224382644 y con gusto
te atenderemos.



Pollo con ensalada verde

Este es un plato saludable para el corazón porque es buena fuente de proteína, verduras y legumbres.

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo
- 2 cebollas rojas o cabezonas
- 1 manzana verde
- 1 pedazo de apio
- Zumo de limón
- Espinaca
- Lentejas cocidas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Sazonar el pollo con los condimentos de su preferencia, ajo, sal, tomillo, etc, y cocinar las pechugas hasta que estén doradas.
2. Para la ensalada, poner las cebollas picadas previamente doradas en un recipiente y mezclar con las manzanas cortadas en láminas, el apio en cuadritos, el zumo de limón y 2 cucharadas de aceite de oliva.
3. Sazonar con $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharada de pimienta.
4. Finalmente, añadir espinaca y las lentejas.
5. Servir las pechugas y acompañar con la ensalada.

Hamburguesas de salmón

P-19
RECETAS

corazón sano

Comer pescado es muy saludable porque es fuente de omega-3 y otros nutrientes que pueden beneficiar la salud del corazón. También ayuda a reducir el riesgo de que se presente alguna enfermedad cardíaca.

INGREDIENTES

1 filete de salmón sin piel
Rábanos
Pepinos
Rúcula
Yogur griego
Zumo de limón
Mostaza
Aceite de oliva
Sal y pimienta
Miga de pan

PREPARACIÓN

1. Poner el filete de salmón en una picadora o procesador de alimentos junto con los rábanos, una cucharada de mostaza y un ¼ de cucharadita de sal y pimienta.
2. Revolver con la miga de pan y formar las hamburguesas con las manos.
3. Una vez que ya estén formadas, calentar el sartén con una cucharada de aceite y freír las hamburguesas dos minutos por cada lado.
4. Para la ensalada hay que mezclar los pepinos con la rúcula, y añadir una cucharada de yogur griego, una cucharada de zumo de limón, una cucharada de aceite de oliva, un poquito de sal y pimienta. ¡Y, a disfrutar!

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 Corazón Sano



Revista Corazón Sano

Y mucho más...

Más información en www.colombiacorazon.com



¿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?

