

4

Es un método diagnóstico para saber cómo responde el corazón frente al ejercicio físico.

Prueba de Esfuerzo

No. 4 / 2013 ISSN: 2256-1617 www.colombiacorazon.com



6

Conozca los pasos para recuperarse de este tipo de cirugía.

Bypass



LIGA COLOMBIANA
CONTRA EL INFARTO
Y LA HIPERTENSION

corazón sano

El colesterol elevado es un paso más cerca del infarto



Es un factor de riesgo fácilmente evitable siguiendo una dieta saludable libre de grasas saturadas y haciendo ejercicio regularmente. Pág. 10 - 13



Y después
¿del infarto?
¿del stent?
¿de la cirugía?
¿y la hipertensión?



LIGA COLOMBIANA
CONTRA EL INFARTO
Y LA HIPERTENSION

Calle 82 No 24- 66 PBX: 704 8305

REHABILITACIÓN CARDIACA

AYUDE A SU CORAZÓN



- ✓ Reacondicionamiento cardiovascular
- ✓ Programa completo
- ✓ Conozca cuáles fueron las causas y cámbielas
- ✓ Le ayudamos a manejar y controlar su enfermedad

NO ES PARA DENTRO DE UN MES, SU **CORAZÓN** NO PUEDE ESPERAR

NUESTROS SERVICIOS:

- ✓ Consulta Médica en cardiología
- ✓ Electrocardiograma
- ✓ Perfil Lipídico, Glicemia Y Creatinina
- ✓ Prueba De Esfuerzo
- ✓ Ecocardiograma Trastorácico, Trasesofágico, Dobutamina
- ✓ Holter Ekg
- ✓ Holter Tensión Arterial
- ✓ Consulta en Nutrición

El aguacate: fruto con propiedades nutricionales para el corazón

19

Edición 4
2013 / Año 3
Corazón Sano

Aguacate



Diana Martínez P N.D.

Nutricionista

Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión

El aguacate no es solamente un fruto apreciado por su agradable sabor, también contiene propiedades nutritivas y hasta curativas.

Hay cierta confusión sobre si es bueno o malo para la salud, pues bien, a continuación la respuesta de por qué es uno de los alimentos con los mayores beneficios para el cuerpo.

Notable por su riqueza en aceites, es rico en grasas saludables monoinsaturadas y poliinsaturadas (como los omega 3), escasos en la dieta colombiana.

De hecho sus grasas insaturadas no solo no elevan el colesterol sanguíneo sino que ayudan a reducirlo y en el aumento del HDL (colesterol bueno).

También es rico en vitamina A, C, D, E, K, complejo B, y en potasio, por lo que ayuda a mantener un corazón, cerebro y ojos saludables.

Es además un alimento completo y muy digestivo que produce calor y energía. Como es alto en calorías debe consumirse con moderación en las dietas de reducción de peso más no porque sus grasas sean perjudiciales para la salud.

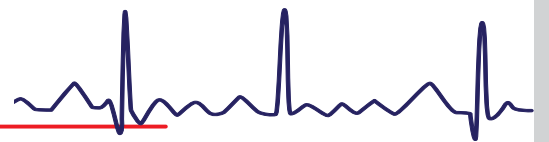
Entre otros beneficios, equilibra el sistema nervioso, fortalece el cerebro, está indicado en el crecimiento, Alzheimer, en casos de desnutrición, convalecencia, debilidad general, embarazo, estrés, hipertensión y en enfermedades coronarias.

Es bueno consumirlo cuando esté en cosecha y se deben evitar aquellos que son madurados con papel periódico o de maneras artificiales, ya que se pueden ver alterados sus nutrientes y beneficios en la salud.

Por todo lo anterior, recomiendo preparar ensaladas con aguacate sin olvidar otros vegetales y agregar siempre aceite de oliva para mejorar sabor y aroma, y sobre todo para aumentar el poder del omega 3.



¿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 cardiacas a corto y/o largo plazo.

- ✓ CONSULTA MÉDICA POR ESPECIALISTA EN MEDICINA INTERNA Y CARDIOLOGÍA
- ✓ ELECTROCARDIOGRAMA
- ✓ PERFIL LIPÍDICO, GLICEMIA Y CREATININA
- ✓ PRUEBA DE ESFUERZO
- ✓ ECOCARDIOGRAMA TRASTORÁCICO
- ✓ DIAGNÓSTICO Y/O TRATAMIENTO RECOMENDACIONES



LIGA COLOMBIANA CONTRA
EL INFARTO Y LA HIPERTENSION

Los beneficios de pertenecer a la Liga

17

Edición 4
2013 / Año 3
Corazón Sano

Sobre la
Liga



AFÍLIESE. Obtendrá grandes beneficios como boletines en diferentes y variados temas, invitaciones a charlas y eventos, la revista Corazón Sano en la comodidad de su hogar y descuentos en nuestros servicios.

Imagen: Dreamstime



PRECIOS ESPECIALES. El paciente afiliado encuentra precios especiales en nuestros servicios de Ecocardiograma Transtorácico, Transesofágico y Stress con Dobutamina, Prueba de Esfuerzo, Holter de tensión arterial 24 horas y de Ekg 24 horas, Rehabilitación Cardíaca y paquetes de chequeos cardíacos.



CENTRO DE REHABILITACIÓN. La sede tiene un centro de rehabilitación cardíaca en donde los asociados pueden hacer ejercicio de acuerdo al estado de su corazón. Con la ayuda de fisiatras cardíacos se realizan rutinas personalizadas y acompañamiento durante el ejercicio. También se realiza asesoría en el manejo del estrés y adecuamiento de los espacios para el beneficio mental.

¿Cómo mantener una vida sexual plena y saludable después de los 40... y a los 90...también?

En **Boston Medical Group de Colombia S.A.S.** por más de **15 años** hemos tratado hombres con Disfunción Eréctil, Eyaculación Precoz y Falta de Deseo Sexual y nos ha enseñado que la mayoría de las personas **a cualquier edad**, siguiendo un tratamiento guiado por nuestro equipo de profesionales y **ajustado a nuestros protocolos, pueden mantener una vida sexual plena y saludable.**

¿Cómo mantener una vida sexual plena y saludable?

"Lo que es bueno para el corazón es bueno para el amor."

Muchas personas aún creen que al llegar a cierta edad, las capacidades físicas, incluyendo las sexuales, se pierden; sin embargo, hoy ya sabemos que el deterioro de las diferentes capacidades humanas no es irreversible. Uno de los principales causales de la disfunción eréctil es el daño causado en las paredes de las arterias del pene (Endotelio), daño generado por factores como los niveles elevados de colesterol, triglicéridos y azúcar (Diabetes). Estos mismos factores son los principales causales de problemas cardíacos. Por eso podemos decir: "Lo que es bueno para el corazón es bueno para el amor." Un estilo de vida saludable, más exactamente lo que se conoce hoy día como cambios terapéuticos del estilo de vida, es la mejor manera de mantener una buena capacidad sexual a cualquier edad, incluso después de los 40.



Más Gente Feliz
BOSTON
MEDICAL GROUP
DE COLOMBIA S.A.S.

Líderes Mundiales en Salud Sexual Masculina
En caso de Disfunción Eréctil, Eyaculación Precoz o Falta de Deseo Sexual, no dude en consultar con nuestros expertos.
Su Diagnóstico desde la primera cita.
Total Confidencialidad.

Con la salud sexual no se juega.

Siempre debe tener presente que aunque usted puede escuchar innumerables ofertas y promesas relacionadas con su "éxito sexual", el tratamiento para la disfunción eréctil y la eyaculación precoz, en todos los casos, debe ser orientado por una institución seria y reconocida, que cuente con profesionales expertos. No debe poner en riesgo su salud; esto puede traerle consecuencias crónicas, es decir para toda su vida. Los tratamientos para la disfunción eréctil son importantes no sólo porque los pacientes pueden recuperar o mejorar su desempeño sexual, si no porque generan confianza y capacidad en el hombre para satisfacer a su pareja y disfrutar de una vida sexual plena.

En Boston Medical Group de Colombia S.A.S. usted encontrará médicos expertos y comprometidos en fortalecer la vida sexual del hombre, con todo el respaldo de la única Organización Líder Mundial en Salud Sexual Masculina que brinda sus servicios en 8 países del mundo: Estados Unidos, Australia, México, España, Brasil, Colombia, Perú, Argentina, y próximamente en Panamá.

Bogotá 744 64 44

Medellín 604 35 15 Cali 370 90 00

Barranquilla 385 20 25 Bucaramanga 697 03 72

Cartagena 6930511 Pereira 340 06 35

Pasto 7365061 Cúcuta 5943057

El Sexo es Vida

Visítanos en:

www.bostonmedical.com.co



Yoga: cuerpo, mente y corazón

María Elvira González.
Psicóloga-Instructora de Yoga

Al hablar de yoga tendemos a pensar que es una práctica física o religiosa, pero realmente es un método de relajación que hoy en día se ha vuelto necesaria para aprender a controlar el estrés.

Es muy fácil ir al mercado, comprar lo que necesitamos, hacer vueltas y otras cosas más durante el día, pero nos parece complicado quedarnos quietos por solo unos segundos. Necesitamos movernos todo el tiempo.

Es así que esta disciplina milenaria nos enseña que al entrar en contacto con ese silencio interior a través de la meditación o de las posturas de yoga logramos sentir que la quietud es necesaria en la búsqueda de la calma.

Al hacer yoga, los niveles de adrenalina y estrés bajan y, por lo tanto, el corazón trabaja menos.

Dejamos que el oxígeno se encargue de depurar esas toxinas de la sangre y que podamos llevar más sangre oxigenada hacia todo el organismo.

Lo anterior nos permite sentir que hay un mejor funcionamiento en nuestro cuerpo, reducción de la presión sanguínea, mejoría en la elasticidad de las arterias, regulación del ritmo cardiaco y aumento de la capacidad del manejo de la sangre al corazón.

Al practicar yoga regularmente, ayudamos a prevenir las enfermedades coronarias porque adquirimos consciencia de no dejarnos permear tan fácilmente por el estrés.

Entre las técnicas más adecuadas que encontramos para el corazón están los pranayamas o ejercicios de respiración que promueven una mejor circulación sanguínea y descanso del músculo cardiaco.

Para lograr este objetivo, las posturas ideales son Nadi Sodhana y Kapalabhati y las Asanas como: Saluciones al Sol, Guerreros y Montaña, posturas con las que se logra una amplia apertura del pecho, lo cual ayuda a expandir el área del corazón, contribuyendo a un mejor funcionamiento del sistema circulatorio en general.

Los ejercicios de inclinación y alargamiento de la columna también ayudan a eliminar los bloqueos físicos en el corazón y pecho.

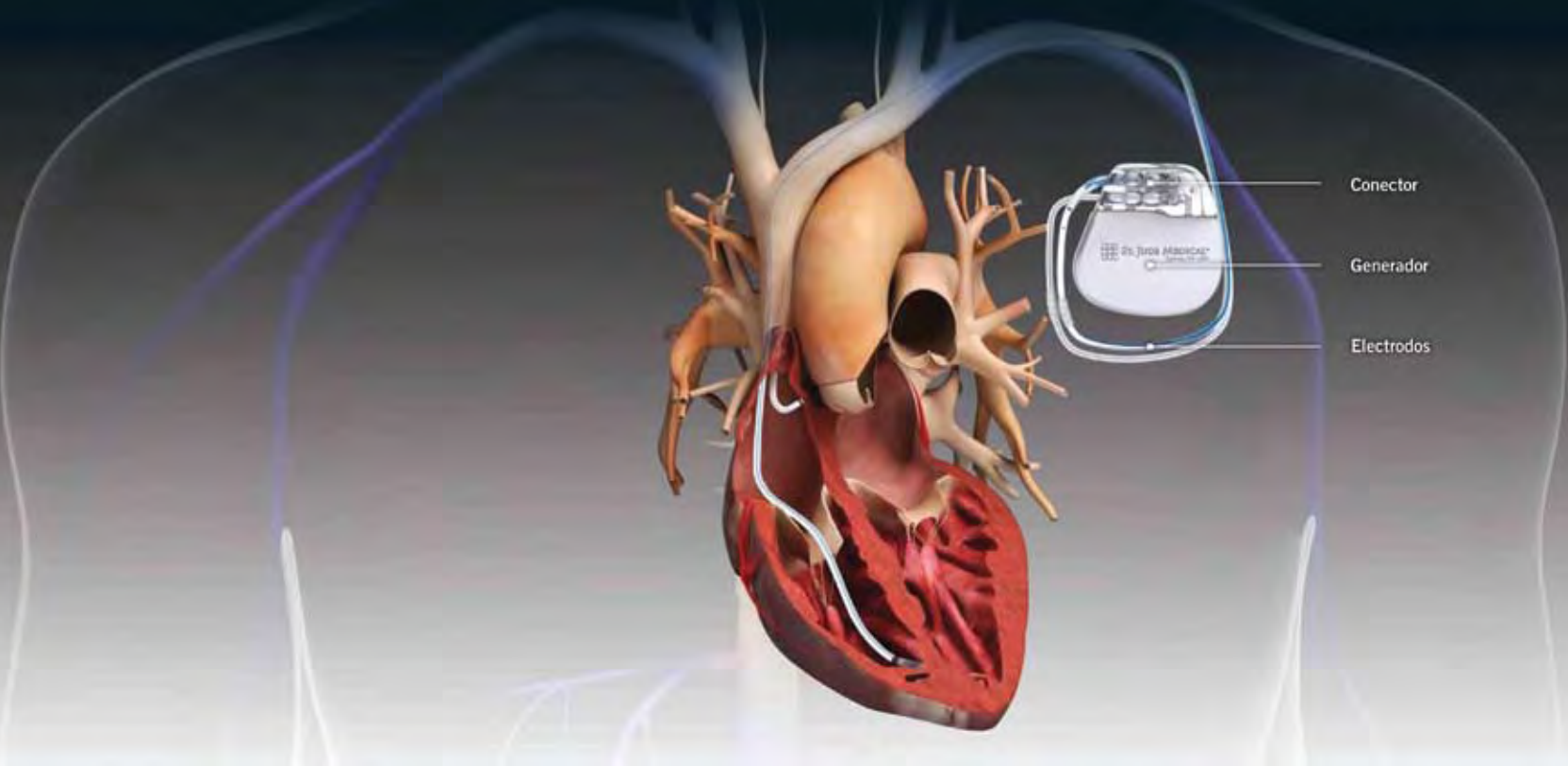
Imagen: Dreamstime

Y por último, con la meditación aprendemos a que la mente se apacigüe y se centre en dirigir su atención hacia pensamientos positivos, lo cual repercute positivamente en nuestra salud.



ST. JUDE MEDICAL™

MORE CONTROL. LESS RISK.



Conector

Generador

Electrodos

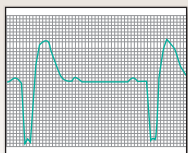
SU MARCAPASOS

Un marcapasos monitoriza la frecuencia cardíaca (la velocidad a la que late el corazón) y el ritmo cardíaco (el patrón de los latidos), y proporciona estimulación eléctrica cuando el corazón no late o late demasiado despacio (bradicardia).

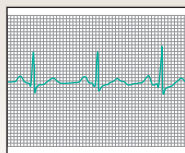
Para qué sirve un marcapasos

Un marcapasos se utiliza en general para trastornos del ritmo cardíaco en los que la frecuencia cardíaca es demasiado lenta (bradicardia), o cuando los impulsos eléctricos se ven retrasados en su camino hasta el corazón.

El marcapasos "escucha" al corazón. Si el propio sistema eléctrico del corazón envía una señal y el corazón late, el marcapasos no hace nada, pero si el corazón omite una señal, el marcapasos envía una señal para reemplazarla.



Ejemplo de un tipo de bradicardia (bloqueo auriculoventricular de tercer grado).



Ejemplo de un ritmo sinusal normal.

Seguimiento de un marcapasos

Su médico realizará seguimientos periódicos de su dispositivo implantado, ya sea en la consulta o de forma remota. Es posible que su dispositivo sea capaz de comunicarse con un aparato de monitorización denominado transmisor Merlin@home™. El sistema utiliza este transmisor para enviar los datos de su dispositivo mediante la línea telefónica a la red de atención al paciente Merlin.net™, una red segura donde su médico puede revisarlos.

Las partes de un marcapasos

El **generador** envía señales eléctricas cuando son necesarias. Consiste en una ligera carcasa de superficie lisa que contiene un minúsculo ordenador y una batería.

El **conector** es la parte del generador a la que se conectan el electrodo o electrodos.

Los **electrodos** son conductores recubiertos de un plástico suave y flexible. Ayudan a que el generador escuche la actividad del corazón y transportan al corazón las señales del generador. Un marcapasos puede tener uno, dos o tres electrodos.

Tipos de marcapasos

Su médico escogerá el tipo de marcapasos que usted necesite. El marcapasos unicameral tiene un solo electrodo y estimula una sola cámara del corazón (normalmente el ventrículo derecho). El marcapasos bicameral tiene dos electrodos y regula el ritmo tanto en las cámaras superiores como inferiores del corazón (la aurícula derecha y el ventrículo derecho).

Los marcapasos biventriculares o dispositivos de terapia de resincronización cardíaca tienen tres electrodos y estimulan tres de las cámaras del corazón (los ventrículos derecho e izquierdo, y la aurícula derecha). Se utilizan para tratar la insuficiencia cardíaca. Los sistemas de estimulación biventricular ayudan a resincronizar las cámaras inferiores del corazón, que son más grandes, para que latan juntas con más eficiencia.



‘Tomé las cosas muy deportivamente y ya me han dado tres infartos’

La frase que sirve de titular en esta página es de Alba Lucía Díaz Quintero, madre de dos hijos, esposa de Eliécer Sosa por 27 años y nacida en Antioquia pero viviendo en Bogotá desde hace 16 años. Su primer infarto fue hace 11 años, el siete de febrero de 2002. “A los 15 días me dio el segundo. Me pusieron un stent y seguí mi vida como una persona normal, hasta que me volvió a dar otro el 14 de marzo de 2012, ese sí fue el más fuerte de todos”, recuerda.

Ahora, Alba Lucía y su esposo hacen parte de la Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión. Este es su testimonio de vida.

¿Qué edad tiene?

53 años.

Cuéntenos cómo fue el último episodio. ¿Qué sintió?

No podía respirar, por eso digo que fue mucho más fuerte que todos los que me han dado. Fue en la noche, estaba dormida y me despertó un dolor tremendo que no me dejaba respirar, estaba ahogada y me empezó un frío, estaba como congelada por dentro.

Pasaron 10 años desde su primer infarto. ¿Cómo llegó al tercero?

En ese tiempo me hicieron siete cateterismos. Han sido años de control pero, honestamente, aunque uno sabe que tiene su enfermedad y que tiene que cuidarse, he tratado de llevar mi vida normal, como si no hubiera pasado nada. Tal vez ahí estuvo mi error.

¿Cómo ha cambiado su vida con estos tres infartos?

Todavía me falta cambiar mucho, lo acepto, porque he tomado las cosas muy deportivamente y hasta que me dio el último tan fuerte es que tomé concien-



cia. Ahora hago parte de la Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión, en donde he podido encontrar una guía más personalizada para manejar la situación.

A veces tomaba, no mucho, pero en ocasiones especiales como cumpleaños me sentaba y me tomaba mis aguardientes, ya no puedo volver a hacer eso. Y en la comida tampoco es que me cuidara demasiado. Nunca he sido ni salada ni dulce, pero no faltaban el sancocho y los frijoles.

¿Y hace ejercicio?

Sí claro, después de los dos primeros infartos hice tres años de terapia. Y ya después empecé a caminar todos los días hasta 45 minutos al día. También hice mi rehabilitación cardiaca en la Liga.

¿Qué espera de los años que vienen?

Ya tengo que cuidarme y sé que mi vida tiene que cambiar, tengo que ponerle

más atención a mi salud pues tengo un daño muy severo y si no me cuido tal vez el cuarto no lo aguanté.

¿Qué secuelas le quedaron?

Uno siente muchas cosas. A veces siento cansancio, por ejemplo cuando voy a levantar la mano duele mucho, así como presión en el pecho según lo que esté haciendo. No puedo caminar rápido tampoco.

¿Qué consejo les daría a otras personas?

Que si no han tenido un infarto lo pueden tener. Uno debe de estar en control y hay que ponerle atención a la salud y no esperar a que le llegue sino evitar que pase. Además, que se vinculen a la Liga.

¿Y qué consejo le daría a una persona que está teniendo un infarto?

Toser, eso ayuda, y calmarse. Pero lo mejor siempre será prevenir.

¡No lo olvide!

El colesterol alto además de producir infarto cardiaco o hemorragia cerebral puede propiciar cáncer de próstata.

El colesterol elevado es uno de los principales factores de riesgo. Los estudios demuestran que al reducirlo se disminuye considerablemente el riesgo de padecer enfermedades del corazón.

Triglicéridos altos además de afectar al corazón pueden producir otra enfermedad potencialmente mortal: la pancreatitis.

Los niveles de colesterol indican la cantidad de lípidos o grasas presentes en la sangre.

Entre las causas de un colesterol elevado se pueden encontrar la predisposición genética, obesidad, falta de ejercicio, estrés, tabaco y alimentación rica en proteína animal.

Si sus niveles de triglicéridos son altos debe controlar el peso, evitar las bebidas alcohólicas, seguir una dieta baja en grasa saturada e hidratos de carbono (azúcar, harina), y hacer ejercicio periódico.

Para aumentar el colesterol bueno (HDL) busque bajar de

peso, dejar de fumar y aumentar la actividad física.

Para saber si está en sobrepeso calcule su Índice de Masa Corporal siguiendo esta fórmula:

$$IMC = \text{PESO (kg)} / \text{estatura (m)}^2$$

Divida el peso sobre la estatura al cuadrado. El nivel normal es 25; entre 26 y 29.9 se considera en sobrepeso y por encima de 30 obesidad.

El índice de riesgo alto por colesterol es
Colesterol/HDL
Normal < 3.5
Anormal > 4.

Existen una gran variedad de productos que contribuyen a mantener el nivel óptimo de colesterol en el cuerpo y otros que ayudan a elevar el HDL para contrarrestar el LDL.

Todas las grasas son altas en calorías, así que si está cuidando su peso debe prestarle atención a las grasas que consume. Debe cortar el consumo de grasas saturadas e intentar reemplazarlas por las insaturadas. Por ejemplo, en vez de usar mantequilla utilice aceite de oliva o de girasol.

Cualquier tipo de aceite se encuentra fácilmente en el mercado, lo importante es conocer los beneficios y peligros de cada uno de ellos en el momento de elegir en el supermercado.

Los más saludables son el aceite de onagra y el de oliva.

También intente comer pocos embutidos y al cocinar pavo o pollo, asegúrese de quitarle la piel para cocinarlo. Sin la piel, está evitando el consumo de 1/3 de grasa saturada.

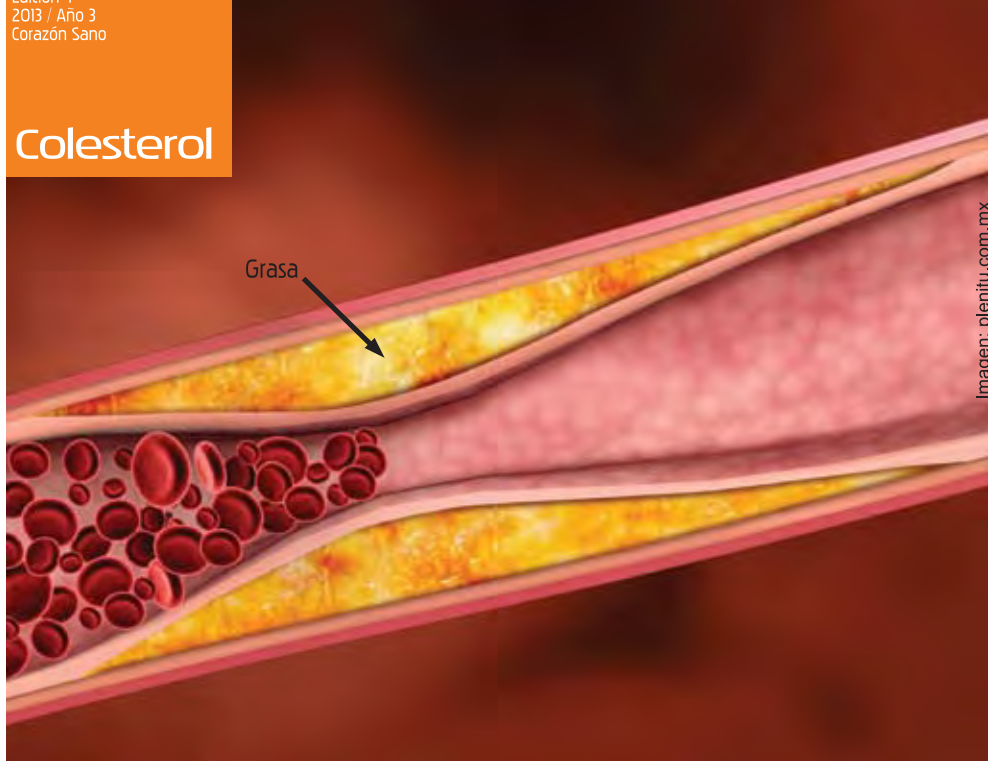
El método de cocción también influye. En vez de fritar los alimentos en aceite intente cocinarlos al vapor, al horno, a la parrilla, o a fuego lento.

En cuanto a los productos lácteos, evite la leche entera y procure consumir quesos bajos en grasas.

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

EJERCICIO + EJERCICIO + EJERCICIO = SALUD

ARTERIA CON OBSTRUCCIÓN POR GRASA

• **Colesterol Total**

Normal: menos de 200 mg/dl

Normal-alto: entre 200 y 240 mg/dl

Alto: por encima de 240 mg/dl

• **Colesterol LDL**

Normal: menos de 100 mg/dl

Normal-alto: entre 100 y 160 mg/dl

Alto: por encima de 160 mg/dl

• **Triglicéridos**

Normal: menos de 130 mg/dl

Normal-alto: hasta 150 mg/dl

Alto: por encima de 150 mg/dl

TENGA EN CUENTA ESTOS PRODUCTOS PARA REDUCIR SUS NIVELES DE COLESTEROL:

Alimentos ricos en grasas saturadas que producen COLESTEROL

Carne Animal (+Roja)

Huevos

Quesos

Mantequilla

Aceites animales

Vísceras (riñón, sesos...)

Mariscos

Leche entera

Pastelería

Azúcares refinadas

**Alimentos ricos en grasas insaturadas adecuadas para reducir el COLESTEROL**

Pescado Azul

Frutas

Verduras

Aceite vegetal (oliva, girasol o soya)

Cereales integrales

Pasta integral

CONOZCA LOS TIPOS DE COLESTEROL

Proviene de dos fuentes. La primera, en un 75 por ciento, es el hígado y otras células; la segunda es la comida que consumimos como las carnes, huevos, lácteos, etc.

Pero no todo es negativo acerca del colesterol. De hecho, el cuerpo necesita de esta sustancia para producir membranas celulares y algunas hormonas, incluso es transformado en vitamina D por los rayos solares, lo cual evita la deshidratación y ayuda a proteger la piel de agentes químicos.

También contribuye en la formación de ácidos biliares, importantes para la digestión de las grasas.

Para entender lo anterior debe saber que existen tipos de colesterol y que el exceso de uno o la falta del otro puede ser igual de perjudicial. El llamado 'colesterol malo' o LDL (lipoproteínas de baja densidad, por sus siglas en inglés), es el que producimos naturalmente y que en exceso, ya sea por genética o porque se consumen alimentos con mucha grasa,

perjudica el organismo porque tapa las arterias y corta el flujo sanguíneo.

Por otro lado, existe el denominado 'colesterol bueno' o HDL, (lipoproteínas de alta densidad, por sus siglas en inglés). Este cumple la función de tomar el colesterol LDL que se adhiere a los vasos sanguíneos y lo devuelve al hígado, previniendo así la acumulación de grasas en las arterias.

Los triglicéridos son otra clase de sustancia grasosa en la sangre. Se obtiene de los lácteos, harinas, las carnes o los aceites de cocina, sin embargo, también pueden ser producidos por el hígado.

Las personas con niveles elevados de triglicéridos tienen más probabilidades de sufrir enfermedades coronarias. Generalmente las personas obesas, que consumen alcohol en exceso, cigarrillo, y alimentos con mucha grasa y azúcar, tienen los triglicéridos altos.



Imagen: comoju.blogspot.com.es

GRASAS Y NUTRICIÓN

La grasa es un compuesto de glicerina y ácidos grasos que puede ser de origen vegetal o animal y presentarse en forma líquida o sólida.

Hay dos tipos de grasas, las saturadas y las insaturadas.

Saturadas: Son las que ocasionan depósitos malignos dentro de las arterias y se encuentran presentes en **las carnes y los lácteos**. Se vuelven sólidas a la temperatura ambiente y aumentan el colesterol LDL. Evítelas. La mayoría de estas grasas son de origen animal.

Insaturadas: Se dividen en monoinsaturadas (se encuentran en el aceite de oliva y de coco, por ejemplo), y polinsaturadas (como aceite de pescado, semillas de girasol, y de avellana). Son líquidas a temperatura ambiente y aumentan el HDL. Consúmalas.

10

Edición 4
2013 / Año 3
Corazón Sano

Colesterol



Imagen: pesoideal.com

El colesterol elevado es un paso más cerca del infarto

Cuando no se encuentra en sus niveles normales ocasiona depósitos dentro de las arterias. Sin embargo, es un factor de riesgo fácilmente evitable siguiendo una dieta saludable libre de grasas saturadas y haciendo ejercicio regularmente.

Imagine sus arterias como una red de tubería que se va llenando de obstáculos que no permiten el libre flujo de la sangre, esta última fundamental porque transporta el oxígeno que todo nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente.

También puede llamar a estos obstáculos como depósitos de grasa que cuando se acumulan en las paredes de la arteria, y de no hacer los correctivos necesarios a tiempo, pueden llevar al infarto, ya sea coronario o cerebral, pues ocurre una obstrucción total que impide el paso normal de la sangre.

El colesterol, sustancia de material seroso y suave, puede ser el culpable si no se mantiene en los niveles adecuados.

Si ignora el riesgo estaría contribuyendo a la enfermedad. De acuerdo con el director de la **Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión**, Dr. Luis Moya Jiménez, el desinterés o desconocimiento de cómo funciona el corazón y de cómo cuidarlo es el principal factor de riesgo. “Las enfermedades del corazón siguen siendo la principal causa de muerte en el mundo y en Colombia. Lo grave es que muchas de estas son fácilmente prevenibles. En el caso del colesterol, hay que seguir una dieta saludable, libre de grasas saturadas y mantenerse físicamente activo”.

Según el último reporte del Dane sobre las causas de defunción en el país, 18.764 colombianos murieron en 2012 por enfermedades isquémicas del corazón. La segunda causa, que también está relacionada, fue la de las enfermedades cerebrovasculares con 8.718 personas.

Sobre el colesterol elevado, un estudio publicado en el Boletín de la Organización Mundial de la Salud, luego de analizar 147 millones de personas, concluyó que “la mayoría de quienes padecen hipercolesterolemia no están recibiendo el tratamiento que necesitan para reducir su riesgo de problemas cardiovasculares, como infartos de miocardio y ataques apopléticos”.

También señaló que “muchos ignoran que necesitan tratamiento, un tratamiento de fácil acceso en forma de medicamentos de bajo costo”.

Cabe aclarar que la hipercolesterolemia es el nombre con el que se conoce al colesterol elevado en la sangre.

El colesterol, en conclusión, es necesario para el funcionamiento del organismo siempre y cuando esté entre sus rangos normales. “La arteria obstruida culpable de un infarto es por un bloque de grasa que con el tiempo puede calcificarse”, señaló el Dr. Moya. “Por eso no tienen ningún principio lógico los titulares de prensa sobre el colesterol afirmando que no es tan malo como lo pintan. Si usted ha sufrido un infarto o es propenso y su médico formuló medicamentos para reducir el colesterol no los suspenda. La evidencia es muy clara sobre los daños irreparables que producen los líquidos o grasas en el sistema arterial”, añadió.

**Según el último
reporte del Dane
sobre las causas de
defunción en el país,
18.764 colombianos
murieron en 2012 por
enfermedades isquémicas del corazón**



riñón. Esta, que es una emergencia médica, es conocida como hipotensión grave producida por una pérdida súbita de sangre (shock), infección o reacción alérgica intensa.

Hay otros tipos de hipotensión. Está la ortostática, producida por un cambio súbito en la posición del cuerpo, como al pasar de estar acostado a estar de pie, o viceversa, lo que puede producir mareos o desmayos. Si esto ocurre después de comer se le conoce como ortostática

posprandial.

La hipotensión mediada neuralmente ocurre cuando la persona ha estado de pie por mucho tiempo y llega un punto en el que no es capaz de mantener su posición vertical. Los entornos muy calurosos, en algunas personas, influyen en este caso.

Asimismo, hay enfermedades endocrinológicas, como de la tiroides o suprarrenales, que se manifiestan con presiones bajas.

El alcohol, la deshidratación, algunas enfermedades como la diabetes avanzada y algunos medicamentos como analgésicos y antidepresivos también pueden ser los causantes.

Si usted es hipertenso, los medicamentos para tratar la enfermedad podrían estar causándole hipotensión. En este caso, así como en los anteriores, consulte con su médico.

Síntomas y soluciones

A diferencia de la hipertensión, la hipotensión se manifiesta. Es decir que los síntomas son evidentes. Desmayo, mareo, sudor, visión borrosa, confusión, debilidad y somnolencia son algunas de esas manifestaciones.

La buena noticia es que, en general, la presión arterial baja se puede tratar de manera efectiva.

Si la persona presenta mareo, acostarse en el piso boca arriba y levantando los pies ayuda pues así le llega más sangre al corazón y mejora la presión.

El consumo de algo caliente o con sal también aumenta la presión porque se incrementa el trabajo cardíaco. Incluso hay medicamentos para subir la presión los que

actúan como vasoconstrictores. Recuerde, es importante no tomar medicamentos sin consultar con un profesional. Tampoco saque sus propias conclusiones sobre lo que ocurre con su cuerpo.

Los diagnósticos deben ser dados por los médicos, son ellos los que pueden encontrar las causas de su hipotensión y la solución más efectiva.

La hipotensión puede ser tan peligrosa como la hipertensión

Pérdida del conocimiento, decaimiento, sudoración o frío son algunos de los síntomas. En los casos más graves podría llegar a causar la muerte.

Si bien la presión arterial baja para una persona puede ser perfectamente normal para otra, el hecho de que no le esté llegando la suficiente sangre a un órgano

del cuerpo, como el cerebro o el corazón, es un motivo de alarma.

Esta situación se conoce como hipotensión. Tome nota de sus causas y sintomatología pues de no tratarla, así como la hipertensión (o presión arterial alta), las consecuencias son graves para su salud.

La presión arterial normal debe estar en 120 mmHg de presión arterial sistólica y 80 mmHg de presión arterial diastólica. Por debajo de cualquiera de estas dos cifras es considerada como anormal.

Sin embargo, la consideración general es que hay riesgo

cuando la presión arterial diastólica está por debajo de 50 mmHg. En algunos de estos casos podría llegar a causar la muerte por infarto.

Con palabras simples, si no le está llegando la suficiente sangre a los órganos del cuerpo, estos no están recibiendo el oxígeno necesario para su funcionamiento normal.

Un ejemplo de ello es cuando una persona muere porque perdió mucha sangre (hemorragia) ya sea por un accidente o una herida. La presión baja considerablemente y deja de llegar oxígeno a los órganos más sensibles como el corazón, el cerebro o el





www.divemedical.com.co
Bogotá: Calle 93 No. 11A-28 Ofic. 601 Park 93
Tels: 57(1) 7420199 Fax: 57 (1) 7560871

Cali: Calle 21 Norte No. 6N - 14 Ofic. 307
Tels: 57(2) 6600714 Telefax: 57(2) 6600716.
Colombia



“ Sistemas de Stent coronario,
Válvulas Mecánicas y
Biológicas, Endoprotesis y
Parches de Pericardio Bovino“

**Tecnología
para una VIDA
MEJOR**

Seis pasos para recuperarse de una cirugía de bypass

Toma entre dos y tres meses para volver a la normalidad. Pacientes diagnosticados con Angina o enfermedad coronaria requieren de este procedimiento quirúrgico.

Por su efectividad y pocos riesgos, además de los efectos positivos en la calidad de vida de los pacientes, la cirugía coronaria de bypass es una de los procedimientos más populares en casos de Angina de pecho o enfermedad coronaria.

Y si bien es una cirugía que en la mayoría de los casos no presenta complicaciones, la recuperación puede ser difícil para algunas personas.

En general, toma entre dos y tres meses recuperarse completamente. Para ayudarle a su cuerpo volver a la normalidad tenga en cuenta estas seis recomendaciones.

Manténgase activo antes de la cirugía. El ejercicio físico ayuda a contrarrestar la inactividad de la recuperación.

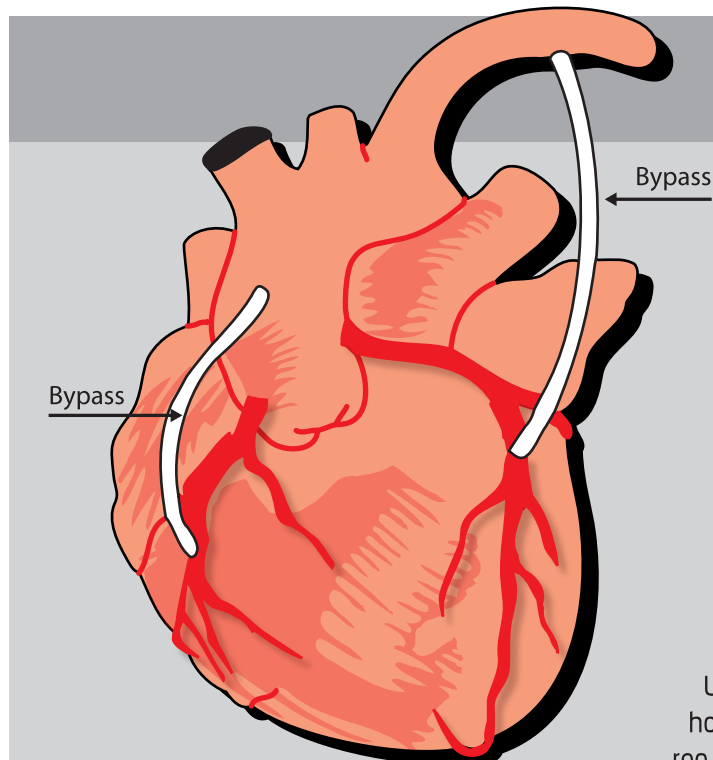
Deje de fumar. Reduce el riesgo de neumonía o cualquier otro tipo de complicación después de la cirugía.

La dieta. Cuando el cuerpo está bajo presión los músculos tienden a deteriorarse. La curación requiere de calorías, especialmente proteínas. Por lo tanto, una dieta saludable ayuda a la recuperación.

Mantenga una actitud positiva. Algunas personas sufren de depresión después de la cirugía. Una actitud positiva influye en qué tan rápido puede volver a estar activo.

Tome sus medicamentos según prescripción médica. La cirugía de bypass puede restaurar el flujo de sangre al corazón pero la enfermedad que causó el bloqueo de la circulación continúa. Tomar los medicamentos según la prescripción médica ayuda a evitar otra cirugía en el futuro.

Rehabilitación cardíaca. El ejercicio programado y controlado por los especialistas recuperan más rápido su corazón para llevarlo a la vida normal con actividad física deseada.



¿CÓMO ES LA CIRUGÍA DE BYPASS CORONARIO?

Como su nombre lo indica en inglés, consiste en rodear la zona obstruida de las arterias por aterosomas o grasa a través de un puente con un injerto de una vena. En otras palabras, lo que se busca es crear otra ruta para mejorar el flujo sanguíneo hacia el corazón.

En la mayoría de los casos, el injerto es sacado de las arterias mamarias internas, que están ubicadas detrás del esternón, aunque en algunas ocasiones también se utilizan las que están en brazos o piernas.

Como el cirujano debe trabajar sobre el corazón, generalmente se utiliza una máquina de circulación extracorpórea, la cual asume el trabajo de mantener la sangre circulando por el cuerpo.

El procedimiento puede durar entre dos o seis horas, depende según la cantidad de injertos que se necesiten.

Una vez termina la cirugía, el paciente debe permanecer entre 12 y 24 horas en una Unidad de Cuidados Intensivos para un constante monitoreo y otros tres días en cama antes de poder salir del hospital.

La ubicación de los electrodos no es fortuita. Cada uno está puesto sobre las diferentes paredes del corazón (inferior, anterior, lateral y posterior), lo cual permite saber cuál de las arterias está enferma.

Antes de comenzar el ejercicio el médico registrará tanto la actividad eléctrica del corazón como la presión arterial y el pulso.

EJERCICIO HASTA ALCANZAR LA FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA

Una vez inicie el examen, usted tendrá que caminar o correr en una bicicleta estática o en un tapiz rodante. Cada tres minutos se aumentará el ritmo y la pendiente de la máquina para medir los cambios en su corazón.

Si empieza a sentir dolor, es probable que el médico decida parar el examen. Este es un método diagnóstico seguro pero no deja de haber riesgos pues el corazón está siendo sometido a un esfuerzo. La presión

puede subir y puede existir riesgo de infarto.

El objetivo de la prueba es alcanzar la frecuencia cardiaca máxima (número de pulsaciones del corazón por unidad de tiempo sin comprometer la salud), la cual varía según la edad y sexo del paciente.

Los médicos utilizan una ecuación para poderla medir. Para un hombre de 60

Piénselo más
como una visita al
gimnasio pero con
personas que
están con usted
para ayudarle a
mejorar la salud de
su corazón.

años, por ejemplo, la fórmula es de 220 menos la edad, es decir 160. Esta cifra es el límite al que se puede llevar el corazón.

Sin embargo, la Prueba de Esfuerzo no debe llegar hasta el 100% de la capacidad del paciente. Generalmente se lleva hasta el 85%.

EL DIAGNÓSTICO

Una vez termina el ejercicio, el médico puede o no diagnosticarle riesgo de infarto, ya sea porque una de sus arterias está tapada o porque es hipertenso en potencia.

En ese caso, el paso a seguir es un cateterismo cardiaco. De ser hipertenso, debe empezar a tomar el medicamento que le ordene el médico y cambiar sus hábitos de vida por otros más saludables.

Asimismo, la Prueba de Esfuerzo puede valorar si presenta arritmias, es decir si el corazón no está latiendo con el ritmo que es, lo cual también implica un riesgo.

Otro dato importante es su tolerancia al ejercicio. Se podrá saber si su corazón es apto para iniciar o continuar una actividad deportiva.

Recuerde que esta prueba puede ayudarle no solo a salvar su vida sino a mejorar la calidad de la misma. Por eso la Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión recomienda hacerla periódicamente, una vez al año si usted es mayor de 30 años.



Escríbanos

Cualquier inquietud o si quiere ser parte de la Liga escribanos a comunicaciones@colombiacorazon.com



Prueba de Esfuerzo: ¿para qué sirve, en dónde y cada cuánto debe hacerse?

Las personas mayores de 30 años deben someterse a este método diagnóstico una vez al año para saber cómo responde su corazón frente al ejercicio físico.

Su médico cardiólogo puede ordenarle una Prueba de Esfuerzo por dos razones: o porque sospecha que tiene alguna enfermedad de las arterias coronarias o porque quiere tener más información sobre su capacidad, tolerancia y respuesta cardiovascular al ejercicio físico.

No debe asustarse pues este es uno de los métodos diagnósticos más comunes y el esfuerzo al que es sometido su corazón es totalmente controlado por el equipo médico que lo acompaña durante el proceso.

Piénselo más como una visita al gimnasio pero con personas que están con usted para ayudarle a mejorar la salud de su corazón.

Así como en el gimnasio, debe llevar ropa cómoda para hacer ejercicio. No es necesario estar en ayunas pero no coma ni beba nada pesado que pueda incomodarlo durante la prueba, la cual puede durar hasta 40 minutos.

En una primera instancia, con el torso descubierto, un técnico debe limpiar con

alcohol las zonas de la piel en donde posteriormente le pondrán electrodos en el pecho y espalda.

Estos les servirán a los médicos para registrar los latidos de su corazón durante el ejercicio porque están conectados a una máquina que guardará toda la información, también conocida como un electrocardiograma o ECG. Al mismo tiempo, le pondrán un tensiómetro para monitorear la presión arterial durante la prueba.

¿Cómo mantener el corazón sano?



Fácil, hágale mantenimiento preventivo. Si usted fuera consciente de que su corazón es un motor que tiene que bombear cinco litros de sangre oxigenada por minuto a través de una tubería o red arterial para que se alimenten todos los órganos; que además debe recoger por un sistema venoso la sangre ya contaminada con dióxido de carbono y sustancias de desecho para llevarla al pulmón y limpiarla con oxígeno; y que vuelve a repetir el ciclo sin descanso una y otra vez, seguramente pensaría **con frecuencia** en este maravilloso órgano llamado CORAZÓN, que además trabaja muchas veces con abuso de su dueño.

Una vez consciente de su importancia se preguntará, ¿cómo mantener el corazón sano? Realmente es muy sencillo: primero debe saber en qué condición está, es decir mídale la presión que maneja, la cantidad de sangre que expulsa y a qué frecuencia se contrae, cómo están sus válvulas, cómo responde al ejercicio o al estrés, ¿estará en sobrecarga de trabajo?, ¿sus latidos son adecuados?

Estas preguntas, si bien pueden sonarles complicadas, son de respuestas fáciles y rápidas luego de hacerse un chequeo médico que no dura más de 60 minutos. Con este, el médico podrá conocer además del estado real de su corazón, ciertos factores que influyen significativamente y las probabilidades de que padezca una enfermedad cardiovascular.

La buena salud depende en gran medida de que la gente se comprometa con ella. Este es el segundo paso para mantener su corazón sano.

Aunque se han tomado medidas para mejorar y motivar a la población general sobre la importancia de la PREVENCIÓN, y si bien también se han mejorado mucho los tipos de tratamientos, de hecho están ayudando a reducir en algo el número de muertes, el número de gente afectada sigue creciendo y tanto el infarto como la hipertensión arterial siguen siendo las principales causas de muerte en el mundo.

Solo en Estados Unidos las enfermedades cardiovasculares matan a una persona cada 39 segundos, es decir casi 2.000 por día, más que el cáncer o que los accidentes.

EN USTED ESTÁ LA RESPUESTA DE CÓMO Y CUÁNTO DURE SU CORAZÓN.

Solo en Estados Unidos las enfermedades cardiovasculares matan a una persona cada 39 segundos.

Índice

4-5. Prueba de Esfuerzo ¿para qué sirve, en dónde y cada cuánto debe hacerse?

6. Seis pasos para recuperarse de una cirugía de bypass

8-9. Hipotensión todo lo que debe saber

10-12. Colesterol, conózcalo y contróleselo

13. No Lo Olvide
Tips que no debe olvidar para cuidar su corazón

14. Testimonio de vida de un infarto

16. Yoga: cuerpo, mente y corazón

19. El aguacate: fruto con propiedades nutricionales para el corazón

NUEVA 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 trimestral que de forma gratuita llega a nuestros lectores.



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