

4

Aprenda a identificarlo para prevenir conociendo los latidos normales de su corazón.

Ritmo cardíaco



13

En exceso puede contribuir en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Estrés



LIGA COLOMBIANA
CONTRA EL INFARTO
Y LA HIPERTENSION

No. 6 / 2014 ISSN: 2256-1617 www.colombiacorazon.com

corazón sano

Ejercicio, el mejor remedio
para el **corazón**



El sedentarismo está ligado con las enfermedades coronarias. Lea aquí nuestro especial para reducir el riesgo de infarto y derrame cerebral.

Pág. 6-9

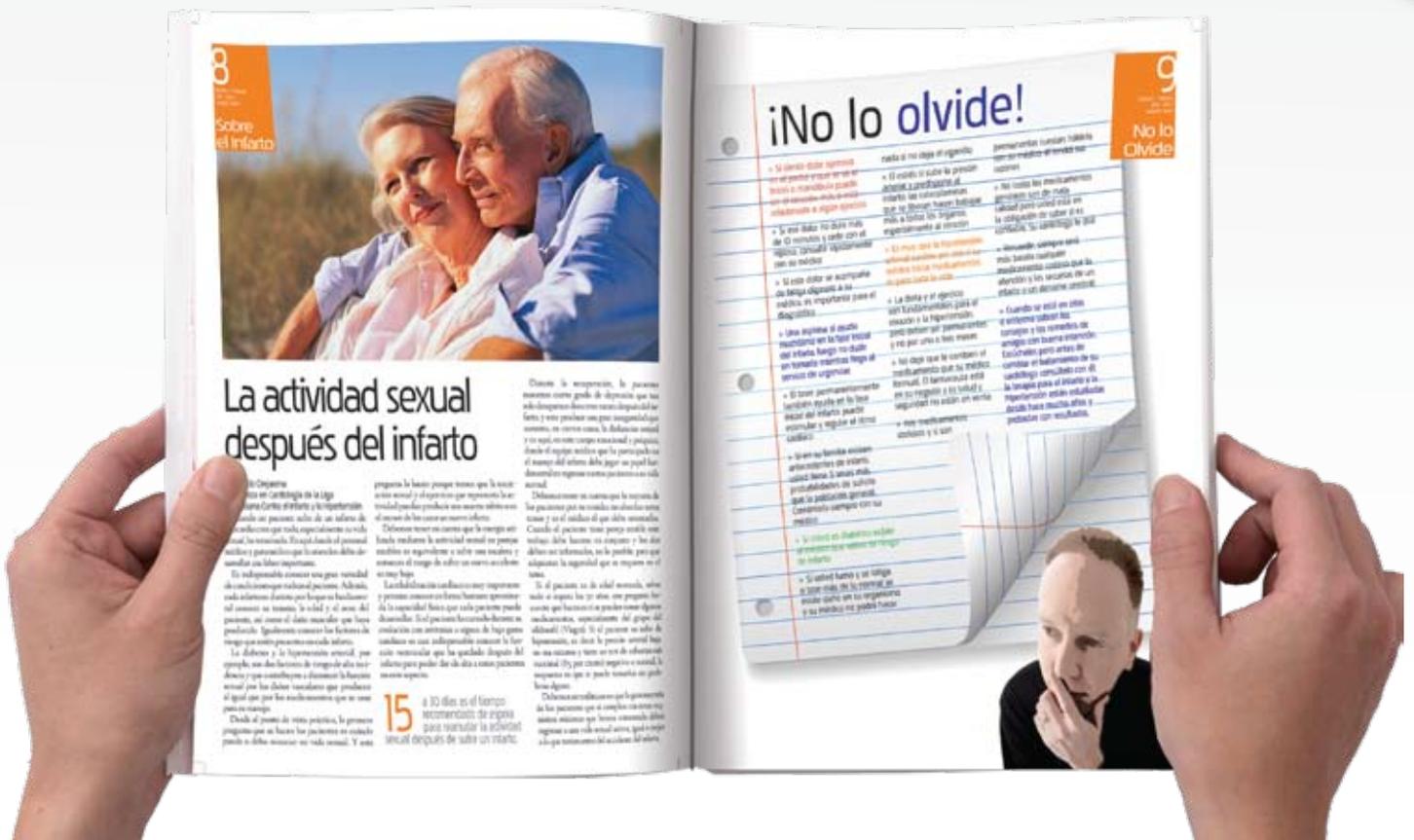
REVISTA **Corazón sano**

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



PAUTE CON NOSOTROS

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



Hablar de ejercicio es hablar de salud y calidad de vida



Índice

- 4-5. Ritmo cardiaco
- 6-7. Actividad física
- 9. Ejercicio Extremo
- 10-11. Testimonio
- 13. Estrés
- 15. Salud oral
- 16. ¿Por qué o para qué hacer Rehabilitación Cardiaca?
- 17. No lo olvide
- 18. 10 recomendaciones nutricionales para un corazón sano.
- 19. Frutos secos y sus beneficios en la salud cardiovascular

Hemos dedicado este número de nuestra revista Corazón Sano especialmente al ejercicio porque para la prevención y tratamiento de la mayoría de las afecciones cardiacas es tan o hasta más importante que cualquier medicamento porque sencillamente el CORAZÓN ES EL MÚSCULO MÁS POTENTE Y EL QUE MÁS TRABAJA DE TODO SU CUERPO.

Recuerde que este tiene que bombear permanentemente sangre a todos los órganos con un volumen promedio de 7.200 litros por día o si lo prefiere 300 por hora sin descanso día y noche y, hay que reconocerlo, en la mayoría de los casos sin MANTENIMIENTO.

Su función como bomba se maneja con una frecuencia de número de latidos por minuto y una presión de expulsión suficiente para mandar la sangre desde la cabeza hasta los pies por las arterias y al mismo tiempo regresarla al pulmón por las venas. Esto es lo que llamamos la frecuencia cardiaca y la presión arterial.

Con el ejercicio se logra que trabaje con menos latidos por minuto y a una menor presión, para alcanzar un menor trabajo y desgaste con igual eficiencia en su bombeo. Como ejemplo podemos analizar un deportista de alto rendimiento de 30 años que en reposo tiene una frecuencia cardiaca de 40 o menos por minuto, y con ejercicio extremo no pasa de 100; una persona de la misma edad, en cambio, y sin entrenamiento tiene una frecuencia en reposo de 90-100 y a cualquier ejercicio, como subir escaleras, puede subir a 120 por minuto y en ejercicio extremo ni se diga.

En edades mayores, si estas dos personas continúan con los mismos hábitos, es decir uno con ejercicio y el otro sin, esta relación se amplía desfavorablemente para el corazón, pues el deportista conserva su relación mientras que el otro individuo ya puede llegar a frecuencias cardiacas de 150 con mínimo esfuerzo y con gran riesgo de enfermedad ya que su motor, el corazón, está más desgastado o más usado si se quiere. Si a lo anterior le sumamos que el ejercicio y el deporte regular atrae una vida más ordenada y sin sobrepeso, con menos estrés, con una dieta más saludable, mejor sueño y mejor control del organismo pues sobra decirlo: usted ha hecho la mejor inversión para que SU CORAZÓN sea más resistente y fuerte ante cualquier evento o enfermedad, trayendo calidad de vida que es lo único que se agradece cuando llegan los años, se van los amigos, los hijos y vienen las enfermedades.

Pero nunca es tarde para empezar. Hay que hacerlo con conciencia, permanencia y cuidado dependiendo de la edad o de la enfermedad que se tenga. Lo mejor es con un chequeo cardiológico previo y con el tiempo se verán los beneficios.

¡EL CORAZÓN ES UN AMIGO Y A LOS AMIGOS
HAY QUE CUIDARLOS!

La prevención también va con el ritmo cardiaco

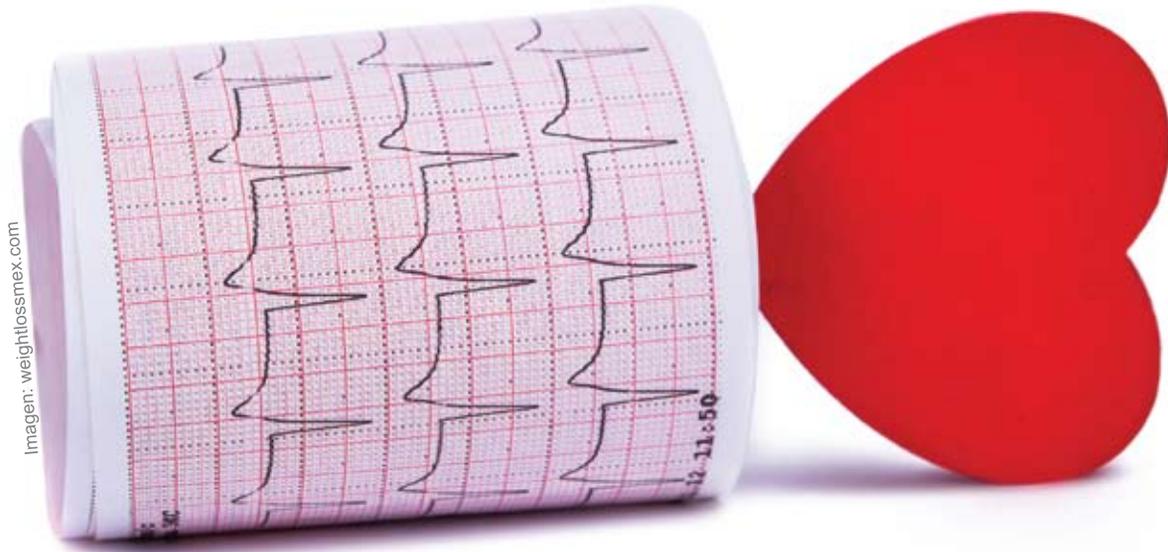


Imagen: weightlossmex.com

Palpitaciones, taquicardia, arritmia y fibrilación atrial son algunas de las condiciones que afectan los latidos del corazón y que deben ser identificadas.

Cada minuto, su corazón late entre 60 y 100 veces, actividad que implica una contracción y relajación del músculo cardiaco que permite la expulsión de la sangre que llega a todos los organismos del cuerpo.

Estos movimientos son en gran parte lo que nos mantiene con vida y dependen de una carga eléctrica proporcionada, como en un acto de magia, por un grupo especial de células llamadas nódulo SA, también conocidas como el marcapasos natural del corazón.

Los impulsos eléctricos son enviados a un ritmo determinado, el cual cambia según la demanda física de la persona en el momento, factores hormonales o el estrés.

En términos médicos, el ritmo sinusal es el normal y se puede registrar en un

electrocardiograma o con el pulso. No tiene que ser un especialista para hacerlo, solo debe colocar dos dedos en la muñeca de su mano con la palma hacia arriba y sentir cómo está latiendo su corazón.

Si acaba de hacer ejercicio, por ejemplo, el ritmo será más rápido que cuando está acostado y a punto de dormir

Generalmente no sentimos cómo late el corazón. Sin embargo, hay personas que sí pueden notarlo en diferentes momentos del día, así éste no haya sido exigido. Esa sensación se denomina palpitación, que si bien puede ser incómoda, generalmente no son un motivo de alarma.

Asimismo, puede sentir que su corazón se saltó un latido o que dio uno de más, lo que se llama ectópico, también muy

común y sin peligro. No sobra que consulte con su médico.

También están las arritmias, que es cuando siente que el corazón late de forma diferente. La taquicardia es una de ellas, la más común, y ocurre cuando el corazón late más de 100 veces por minuto.

Algunas de sus causas más comunes son que el corazón está latiendo muy lento o muy rápido, que está recibiendo los impulsos eléctricos de otra parte del corazón y no del marcapasos natural, o que sí vienen del marcapasos natural pero están llegando a las cavidades inferiores del corazón por otro camino.

Es muy importante que consulte con su médico sobre esta situación porque puede estar sufriendo de una arritmia peligrosa como es la fibrilación atrial, una de las mayores causas de derrame cerebral.

Sobre la fibrilación atrial

Entre las principales causas están la hipertensión arterial, consumo de alcohol elevado, enfermedad valvular del corazón, enfermedades coronarias, y tirototoxicosis.

Ocurre porque las dos cavidades superiores del corazón (aurículas) se agitan en vez de latir efectivamente, es decir que los impulsos eléctricos se disparan de forma desordenada.

Esto resulta en que la sangre no sale completamente y puede formarse un coágulo y taponarse. Si un pedazo del coágulo de sangre sale del corazón y se atora en una arteria cerebral ocurre un derrame.

Algunas personas no tienen síntomas y no se dan cuenta de la enfermedad hasta que no tienen un chequeo del pulso o un electrocardiograma. Los que sienten síntomas puede experimentar palpitaciones, cansancio, falta de aliento, mareo

o sentimiento de desmayo.

Son varios los tratamientos para regular el latido anormal del corazón. Su médico le puede recetar diferentes medicamentos para restituir el ritmo normal y también existen procedimientos como la cardioversión eléctrica, cirugía, marcapasos y la ablación con radiofrecuencia.



Así se toma el pulso

1. Coloque las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar.
2. Presione ligeramente.
3. Con un reloj cuente los latidos que siente durante 10 segundos.
4. Multiplique el resultado por seis para obtener la cantidad de veces que su corazón está latiendo en un minuto. Esto también se denomina frecuencia del pulso.



©Robert Kneschke/Dólar Foto Club



Chequeo de 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.

Reserve su cita
Llámenos PBX 7048305



LIGA COLOMBIANA CONTRA
EL INFARTO Y LA HIPERTENSIÓN

La actividad física reduce el riesgo de infarto y derrame cerebral

El ejercicio es tan efectivo como tomar medicamentos si se hace de forma moderada y constante. Incluso caminar diariamente protege su corazón.

La falta de ejercicio es uno de los mayores riesgos de enfermedad coronaria porque es uno de los más comunes.

Esta afirmación puede entenderse mejor si se analizan las actividades diarias en la sociedad moderna y occidental. Piense en los sistemas de transporte masivo o el uso del carro, las diferentes actividades de ocio, la tecnología e incluso el desarrollo urbanístico de las ciudades en edificios y las dinámicas de trabajo en las oficinas, con personas sentadas todo un día frente a su computador. Todo ha reducido la actividad física del ser humano.

Es mucho más cómodo andar en carro que ir caminando o en bicicleta al trabajo. Sin embargo, el sedentarismo no es un problema menor. Está ligado directamente con las enfermedades coronarias y hasta se ha establecido una

relación directa con la mortalidad cardiovascular.

A lo anterior se suma que en las personas con poca actividad física son más comunes los problemas de sobrepeso, colesterol e hipertensión.

La buena noticia es que el sedentarismo es un factor de riesgo modificable. Es decir que depende de usted adoptar una rutina de ejercicios y seguirla regularmente para reducir así los riesgos de enfermedad coronaria.

¿Por qué hacer ejercicio?

Todos damos por hecho que el ejercicio es saludable pero no hay un entendimiento de las razones.

Está demostrado, por ejemplo, que la actividad aeróbica, también llamado

ejercicio cardiovascular, permite un uso del oxígeno más eficiente, y controla los niveles de tensión arterial y de colesterol porque estimula el corazón y la circulación.

Como todo músculo, el corazón se fortalece con el ejercicio y al hacerlo mejora su capacidad de bombear sangre al resto del cuerpo. Incluso puede llevar más oxígeno a los órganos y transportar fuera de ellos los desechos pues los vasos sanguíneos, llamados capilares, se ensanchan.

Esta explicación permite entender por qué ayuda a prevenir la enfermedad coronaria, que es precisamente la incapacidad del corazón de hacer su trabajo a cabalidad por el taponamiento de alguna de las arterias con una placa de grasa que, al romperse, forma un coágulo de sangre, que a su vez desencadena en

un infarto de miocardio.

Recuerde: el riesgo de que esto ocurra puede ser dos veces mayor que en las personas que hacen ejercicio regularmente.

Pero hay más beneficios del ejercicio. Ayuda también a mantener un peso adecuado que además permite elevar el colesterol HDL, reducir el LDL y los niveles de triglicéridos, los cuales aumentan cuando hay grasa visceral que libera constantemente más moléculas inflamatorias.

Incluso, puede ayudarlo a controlar el estrés y a dejar de fumar.

El ejercicio, además, ha demostrado ser igual o más efectivo que los tratamientos con medicamentos.

¿Cuánto es suficiente?

No importa qué tipo de ejercicio haga siempre y cuando empiece a hacerlo.

Puede ir al gimnasio, caminar o bailar, todo ayuda, pero debe ir a su propio ritmo; si siente dolor deténgase, descanse, y cuando reinicie la actividad hágalo a un ritmo más lento.

Por definición, el ejercicio cardiovascular o aeróbico es toda actividad física que aumente la frecuencia cardiaca y que involucre en movimientos a los músculos grandes del cuerpo, como son caminar, trotar, nadar, montar en bicicleta, jugar tenis y hasta la jardinería.

La primera recomendación es no extralimitarse. Si nunca hace ejercicio empiece con actividades cortas. Unos 20 minutos al día durante los cinco días de la semana son suficientes para empezar.

Depende, claramente, de la condición física de cada persona. Para eso, es decir para medir su propia capacidad, hay varios métodos.

Uno de ellos es la prueba de esfuerzo, que implica caminar o correr durante

aproximadamente 40 minutos en una bicicleta estática o en un tapiz rodante mientras profesionales calificados miden los efectos en el corazón y presión sanguínea.

También está la Escala Percepción de Esfuerzo de Börg (ver recuadro), la cual está basada en las sensaciones que experimenta en su cuerpo cuando hace ejercicio físico.

Saber qué tan duro está trabajando su cuerpo puede ayudarlo a reducir, mantener o aumentar la actividad física evitando cualquier riesgo. No olvide siempre consultar con su médico y más aún si sufre de alguna enfermedad cardiovascular o tiene antecedentes familiares.



ESCALA PERCEPCIÓN DE ESFUERZO DE BÖRG

Algunas recomendaciones

1.	Reposo total	
2.	Esfuerzo muy suave	
3.	Suave	
4.	Esfuerzo moderado	
5.	Un poco duro	
6.	Duro	
7.	Muy duro	
8.		
9.		
10.	Esfuerzo máximo	

- Inicie con un precalentamiento de 5 a 10 minutos con movimientos suaves que aumenten la frecuencia cardiaca.
- Estirar los músculos y caminar es un buen inicio.
- Enfriar el cuerpo después del ejercicio es igual de importante. Camine hasta que pueda respirar a un ritmo normal.
- Manténgase hidratado para recuperar el agua perdida con la sudoración.
- Empiece con actividades aeróbicas moderadas de cinco a 10 minutos al día. Suba el tiempo hasta 30 minutos según su condición física.
- Póngase metas. Deben ser realistas y alcanzables.
- Programe el ejercicio. Abra un espacio fijo cada día.
- Aproveche cada momento para realizar alguna actividad física. Si tiene que salir y no tiene que utilizar su carro, puede caminar.
- Diviértase. El ejercicio no tiene por qué ser aburrido. Incluso hágalo en compañía de familiares o amigos.

Esta escala es útil para medir la sensación de esfuerzo mientras realiza algún tipo de ejercicio aeróbico. Entre las sensaciones a tener en cuenta en la valoración se incluyen el incremento del ritmo cardiaco, de respiración, sudoración y fatiga de los músculos. Es, sin embargo, una medición subjetiva pero útil para hacer en casa y ajustar el nivel de intensidad de la actividad a su condición y capacidad física.

Para nosotros lo esencial
es **la salud** de los pacientes
colombianos

AstraZeneca 

AstraZeneca 
La Salud Para Siempre A Siempre

Mayor información AstraZeneca Chilevita S.A.
AstraZeneca Colombia S.A. Carrera 7 No 71-21 Torre A - Piso 18.
Barr: (1) 838 7200. Fax: 417 8008. • Bogotá, D.C. Colombia.

00P-00000000000000000000

Ejercicio en exceso, más perjudicial que saludable

9

Edición 6
2014 / Año 4
Corazón Sano

Ejercicio
extremo

El riesgo de infarto o derrame cerebral puede ser el doble si hay actividad física sin control. Debe procurar ejercicios moderados según la condición física.

El corazón, como cualquier otro músculo del cuerpo, debe ser ejercitado regularmente. De hecho, el sedentarismo es uno de los factores de riesgo modificables más comunes.

Sin embargo, el exceso de ejercicio puede ser igual o más perjudicial que no hacerlo.

Una investigación de Heart, una de las publicaciones en cardiología con mayor prestigio en el mundo, estudió durante 10 años la frecuencia e intensidad de 1.000 personas mayores de 60 en Alemania con un sistema cardiovascular sano. Los participantes que se ejercitaban menos de dos veces a la semana resultaron tener un riesgo de infarto o derrame, y lo que los que le dedicaban más días mostraron el doble del riesgo que las personas promedio.

Un segundo estudio, esta vez en Suecia, encuestó a más de 44 mil hombres entre los 45 y 79 años sobre sus hábitos de ejercicio en varias etapas de sus vidas, monitoreando sus corazones en un periodo de 12 años. Los más activos, es decir los que realizaban actividades intensivas durante más de cinco horas a la semana, resultaron ser un 19% más propensos a desarrollar un ritmo cardíaco irregular al llegar a los 60 años que los hombres que hacían ejercicio por menos de una hora a la semana.

Las conclusiones prendieron las alarmas en la comunidad médica mundial, pues una de las principales recomendaciones para llevar una vida saludable es precisamente mantener una rutina regular de actividad física.

No obstante, la conclusión reforzó aún más la importancia de un entrenamiento controlado: “No hay que dudar de los beneficios del ejercicio. Estos estudios, así como futuras investigaciones, servirán para maximizar los beneficios y previniendo los efectos no deseados, así como ocurre con otros medicamentos y terapias”.

De modo que la recomendación es practicar ejercicio pero de forma moderada para obtener así los máximos beneficios cardiovasculares, ya que estos se pierden con los esfuerzos excesivos y prolongados.

Si además usted lleva una vida sedentaria y tiene antecedentes de enfermedad coronaria, debe hacerlo bajo supervisión médica. Inicie con rutinas cortas de actividad aeróbica que no sobrepasen los 30 minutos.

Puede sentir que su corazón late a mayor velocidad y que respira también más rápido, pero si el ejercicio no le permite hablar e incluso le produce dolor en el pecho, lo mejor es parar y consultar con su médico.



10

Edición 6
2014 / Año 4
Corazón Sano

Testimonio

‘Siendo joven y deportista me dio un infarto’

“Me levanté en la mañana, fui al baño y sentí una picada muy fuerte en el pecho. Di como dos o tres pasos para volver a mi habitación pero el dolor volvió más fuerte. Sentí que los dedos se me encogían y que el brazo izquierdo se recogía. Lo último que le alcancé a decir a mi hermana es que le avisara a mi abuela que tenía un dolor muy fuerte en el pecho. Caí al piso y no me acuerdo de nada más hasta cuando llegué al hospital”.

Carlos Andrés Carabali Viáfara tenía 30 años cuando sufrió su primer y único infarto de miocardio. No fuma ni toma. En cambio se ha dedicado a hacer deporte desde que tenía cinco años.

Ahora, con 32 años, sabe exactamente lo que pasó. “Fue un coágulo de sangre que se desprendió y tapó la arteria coronaria, afectándome un cuarto de corazón”, explica con el entendimiento de quien ha padecido la enfermedad.

Varios electrocardiogramas después, un cateterismo, dos stent y un cambio total de dieta, su principal factor de riesgo, hoy Carlos Andrés hace parte del programa de rehabilitación cardíaca de la Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión.

Su testimonio, que publicamos en esta edición de Corazón Sano, es prueba de que ni la juventud ni el ejercicio garantizan una vida libre de sufrir enfermedades cardiovasculares.

¿Nunca se imaginó que le fuera a dar un infarto?

Jamás. Hace cinco años me retiré como jugador profesional de fútbol. Pasé por Millonarios, Santa Fe, Centauros y Seguros La Equidad. Era un deportista de alto rendimiento y cada vez que cambiaba de equipo me hacían un chequeo médico. Físicamente me encontraba muy bien y nunca hubo un estudio que me mostrara que iba a sufrir de infarto algún día.

¿En dónde estaba?

Quinamayó, Valle del Cauca. Pasando vacaciones con mi familia y unos amigos.

¿Qué le dijeron cuando despertó en el hospital?

Lo primero que me dijo el médico es que tenía un dolor en las costillas. Descartó de entrada la posibilidad de infarto



por mi condición de deportista y mi juventud. Sin embargo, tuvo que tomarme dos electrocardiogramas porque el dolor seguía y yo me desmayaba. Me remitieron a Cali, en donde concluyeron que estaba infartado, y luego a Bogotá, en donde me hicieron el cateterismo.

¿Cómo fue esa experiencia?

No sentí nada porque estaba prácticamente ido. Me alcanzaron a sacar dos coágulos de sangre que estaban tapando la arteria coronaria y para el otro me pusieron un medicamento para disolverlo.

Esperaron que la medicina actuara para limpiar las arterias y al día siguiente me pusieron dos stent. Me encontraron una arteria obstruida por grasa.

¿Cuál fue el diagnóstico, es decir, si era deportista qué pasó?

Tenía el colesterol y los triglicéridos altos. Me alimentaba muy mal, comía mucho frito y harinas. Claro, el problema mío es que no me veía obeso, era masa muscular, pero mis arterias sí estaban tapadas por la comida chatarra.

¿Tiene antecedentes familiares de infarto?

No, soy el primero.

¿Qué mensaje le da a la gente joven?

Lo mío sucedió a los 30 años, así que les aconsejaría que sigan haciendo deporte, si no fuera por eso no estaría contando la historia. Y sobre todo que se alimenten bien, que coman mucha fruta y verdura, que tomen bastante líquido, háganse chequear una vez al mes y sigan las reco-

mendaciones de los médicos porque ellos son los que saben

¿Cómo ha sido su vida después de este episodio?

Los primeros días fueron muy duros porque estaba acostumbrado a un estilo de vida y prácticamente me tocó dar un giro de 180 grados. Me enviaron una dieta sin nada de grasas.

¿Le ha servido el programa de rehabilitación cardíaca?

Mucho. Me ha fortalecido tanto mentalmente como físicamente y espiritualmente, me aleja de los problemas, me he sentido muy bien

Hoy la vida ya puedo decir que es normal. Mi familia también ha sido fundamental porque me entendió, incluso se alimentan igual que yo.

¿Ya está listo para hacer deporte?

Me siento listo pero los médicos me dicen que hay que esperar porque cuando hago deporte mi frecuencia cardíaca baja y cuando termino sube, y

eso no es normal. Lo ideal es que esté siempre estable o que cuando termine baje un poco o se mantenga.

¿Qué ha pasado con el colesterol y los triglicéridos?

Al principio empecé con medicamentos, pero la dieta me ha servido mucho. En el momento del infarto pesaba 90 kilos y ahora estoy en 78. Mido 1,80 así que debo bajar otro poco.

¿Cómo persona que sabe lo que es un infarto, qué consejo les da a las personas que acaban de sufrirlo?

Que no se rindan. Mírenme a mí, estoy feliz y llevo una vida normal. Es un proceso largo pero a futuro da muchas cosas, la bendición de años de vida.

La juventud no es un seguro que uno tiene, hay que cuidarse siempre para no tener una enfermedad coronaria.



Programa de Rehabilitación Cardíaca



Para aquellas personas que sufrieron un **INFARTO**, **CIRUGÍA** o una **INTERVENCIÓN CARDÍACA**, o si sufre de **HIPERTENSIÓN ARTERIAL** o **ARRITMIA** de difícil manejo, se debe reacondicionar el corazón. Ejercítelo hasta llegar a su normal funcionamiento con ejercicio programado para llegar a parámetros ideales que no pongan en riesgo su vida otra vez.

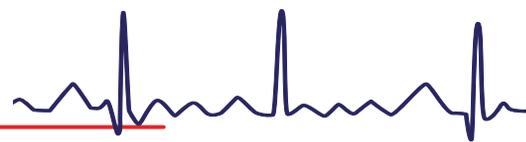


LIGA COLOMBIANA CONTRA EL INFARTO Y LA HIPERTENSIÓN

Calle 82 No 24- 66 PBX: 704 8305
Bogotá - Colombia
www.colombiacorazon.com



¿Conoce su riesgo de infarto?



Usted puede ser propenso.

Es fácil prevenirlo.

Dedíquele 40 minutos a su **corazón**.

Chequeo Riesgo de Infarto

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

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



LIGA COLOMBIANA CONTRA
EL INFARTO Y LA HIPERTENSION

El estrés, enemigo del corazón

13

Edición 6
2014 / Año 4
Corazón Sano

Estrés

Estudios demuestran que puede contribuir en el desarrollo de enfermedades coronarias. Un manejo inadecuado incluye otras prácticas perjudiciales como el tabaquismo, y exceso de comida o alcohol.

Todos hemos experimentado el estrés en nuestra vida pero pocos sabemos los efectos nocivos que tiene sobre el corazón.

Si bien hay diversas opiniones sobre si puede o no desencadenar en una enfermedad coronaria o en un infarto de miocardio, los sentimientos negativos que desen-

cadena el estrés son responsables de crear cambios en el ritmo cardiaco y en otras partes del cuerpo, como la digestión, las articulaciones, los músculos, el pelo y las células.

Cuando es excesivo, entre los efectos de alarma están la tensión en los músculos, el aumento de la frecuencia cardiaca y la presión arterial. Es decir que crece la demanda de oxígeno del corazón lo que puede ocasionar una angina de pecho que es causada no solo por una alteración emocional sino también por actividad física, comer o clima muy frío.

En esos casos, el médico puede recomendarle medicinas para controlar los síntomas como dolor en el pecho, en un brazo, quijada, estómago o cuello, y falta de aliento. Algunas personas, incluso, requieren de tratamientos como la angioplastia o una cirugía de bypass coronario.

Hay estudios que hablan del tema. La revista *American Journal of Cardiology* reveló en una investigación que las personas que se exponen a niveles altos de estrés sí son más propensas a desarrollar una enfermedad del corazón. Con una muestra de 118.000 personas, encontraron que el 27% presentó más

probabilidades de padecer una enfermedad cuando está estresado.

También concluyó que el estrés, junto con la ansiedad y la depresión, son factores de riesgo de un accidente cerebrovascular.

A su vez, científicos del Centro Médico de Columbia University sostienen que el aumento del riesgo cardiaco por el estrés equivale a fumar cinco cigarrillos por día. El efecto podría explicarse debido a que el estrés aumenta el nivel de hormonas en la sangre, lo que es perjudicial.

A la luz de toda esta información, es fundamental aprender a controlar las situaciones que generan este tipo de sentimiento. No haga a un lado el estrés. Hay que combatirlo para cuidar su salud mental, el corazón y la vida misma.

¿Cómo sé que estoy estresado?

El síntoma más común es la ansiedad. También están la fatiga, el llanto, el dolor de cabeza, las palpitaciones, taquicardia, sensación de muerte inminente, sensación de ahogo, falta de aire o inestabilidad.

El estrés también puede provocar alteraciones que afectan a la mente como el déficit de atención, la falta de concentración o de memoria.

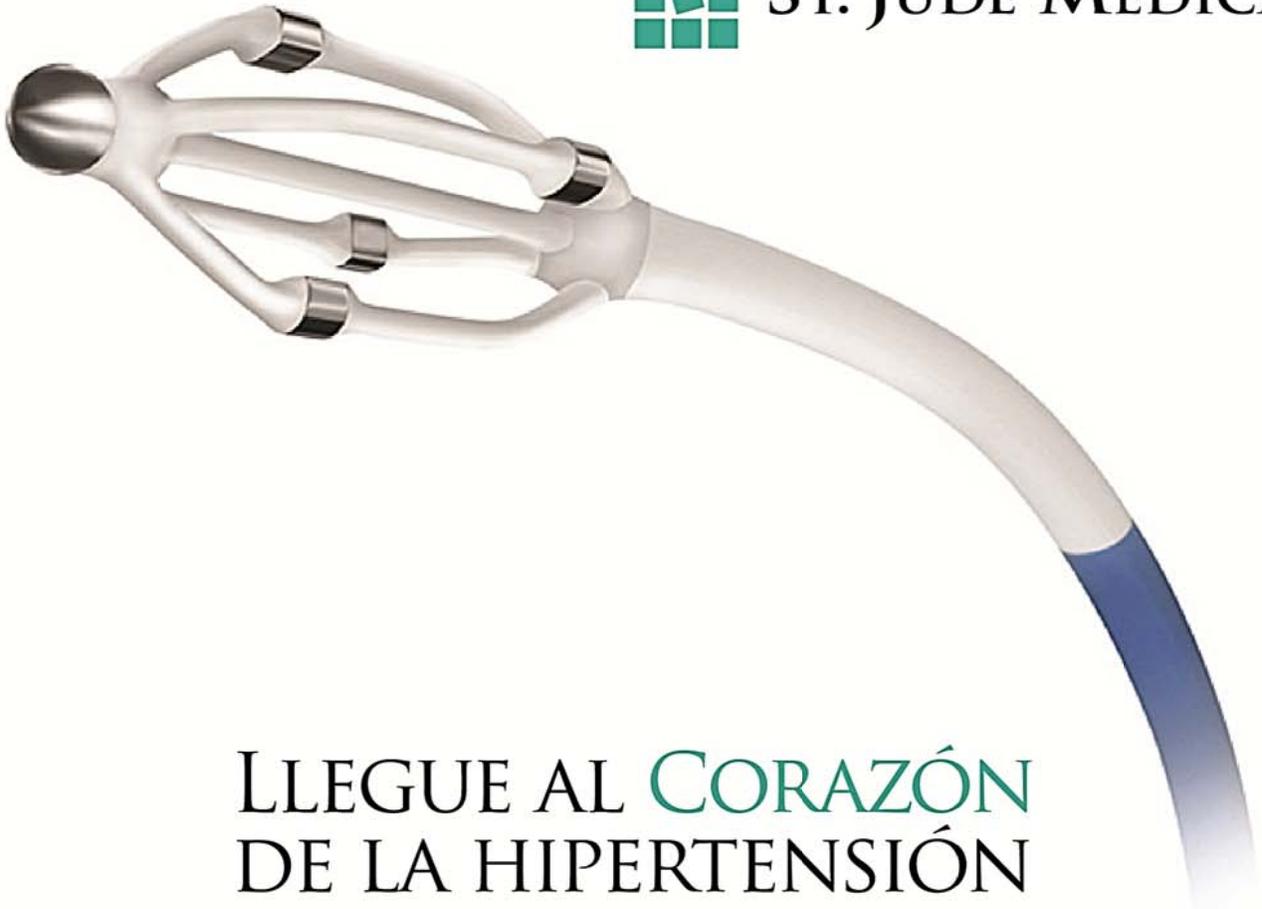
Recomendaciones

- Identifique las causas de su estrés y trate de evitarlas.
- Mantenga una actitud positiva.
- Reduzca sustancias estimulantes como el café, el alcohol y el tabaco.
- Practique técnicas de relajación como meditación, yoga o taichí.
- Realice pausas activas.
- Escuche música que lo relaje.
- Respire suavemente.
- Lleve una dieta saludable, reduzca los alimentos con grasa, azúcar y sal.
- Duerma bien.





ST. JUDE MEDICAL™



LLEGUE AL CORAZÓN DE LA HIPERTENSIÓN

UN NUEVO ENFOQUE REVOLUCIONARIO
PARA AYUDARLE A LOGRAR EL CONTROL

El problema de la hipertensión

La presión arterial alta – denominada hipertensión – es un grave problema de salud que afecta a cerca de 1.200 millones de personas a escala mundial. Implica que el corazón debe hacer un esfuerzo mayor de lo normal para bombear sangre al organismo. Este trabajo extra crea una presión adicional en las arterias y los órganos principales.

Un enfoque escalonado en el tratamiento de la hipertensión

Las opciones de tratamiento de primera línea para reducir la presión arterial se concentran en cambios de hábitos de vida y uso de medicación. A pesar de los cambios en los hábitos de vida y la farmacoterapia, algunos pacientes continúan teniendo valores de presión arterial más altos de lo recomendable.

Una nueva opción de tratamiento para la hipertensión no controlada

Ahora existe una nueva opción para las personas que no consiguen controlar la presión arterial con cambios en los hábitos de vida y medicación. Se basa en nuestro conocimiento de unas pequeñas fibras nerviosas situadas en las arterias que irrigan los riñones – las fibras simpáticas renales – están implicadas en la regulación de la presión arterial.

La falta de higiene oral también afecta el corazón

Dra. Adriana Salazar Martínez
Odontóloga FUSM

Siempre motivo a mis pacientes, en especial a los que tienen algún riesgo de padecer enfermedades del corazón, sobre la importancia de tener una salud oral óptima, no solo por las obvias razones de higiene sino porque en la cavidad oral se encuentran muchas bacterias que nos pueden hacer daño y más aún si vamos a ser intervenidos quirúrgicamente.

Se trata de la enfermedad Periodontal y la Gingivitis.

La primera altera y daña las estructuras de la superficie del diente, las fibras que lo sostienen y el mismo hueso; y la segunda es el inicio de esta misma enfermedad, como una alerta que indica el riesgo de convertirse en algo más severo si no se lleva a cabo un tratamiento adecuado.

Esta enfermedad a nivel oral es

causada inicialmente por la acumulación de placa debido a restos alimenticios que quedan atrapados. En este paso se empiezan a formar los cálculos, que son el endurecimiento de dicha placa.

Estas bacterias forman una bolsa entre la encía y el diente, debilitando esta zona, y produciendo un sangrado frecuente, destruyendo tejido, y reabsorción del hueso hasta producir movilidad en el diente.

Ya cuando hablamos de pacientes que están comprometidos a nivel sistémico, en este caso que vayan a ser intervenidos quirúrgicamente, en especial del corazón, estas bacterias entran a la sangre a través de las encías inflamadas, causando pequeños coágulos sanguíneos los cuales contribuyen a la obstrucción de las arterias.

Lo anterior puede llegar a producir un daño severo en el corazón llegando

incluso a causar la muerte.

Otra posibilidad es que esta inflamación, la cual es causada por la misma enfermedad periodontal, sea en parte por un gran depósito de grasas de las arterias del corazón.

Por eso el odontólogo realiza la historia clínica del paciente, analiza sus antecedentes de importancia tanto familiares como personales, y a su vez realiza una o varias fases de higiene oral. Elimina toda clase de placa, cálculos y si es necesario pule las superficies dentarias antes de cualquier cirugía cardiovascular para evitar complicaciones antes y después de la intervención quirúrgica.

Por eso debemos tomar medidas pertinentes antes de cualquier procedimiento cardiovascular y visitar al odontólogo regularmente para descartar cualquier enfermedad periodontal.



¿Por qué o para qué hacer rehabilitación cardíaca?

Alix Andrea Rodríguez
Fisioterapeuta especialista en
Rehabilitación Cardiopulmonar

Al salir del hospital luego de sufrir una enfermedad del corazón o un ataque cardíaco— infarto, el cardiólogo además de las recomendaciones de autocuidado y la fórmula de los medicamentos, ordena iniciar el programa de rehabilitación cardíaca por consulta externa.

Muchas personas piensan en cumplir a cabalidad todas las recomendaciones del médico para obtener una completa recuperación y evitar repetir las circunstancias que los llevó a urgencias, pero otras piensan que como ya se sienten bien y superaron el riesgo no hay que perder el tiempo haciendo ejercicio; bien sea porque no les gusta o porque el trabajo, los quehaceres diarios o la falta de acompañante no dan espacio para ir a las terapias.

En rehabilitación cardíaca se obtienen valores agregados como aprender a llevar un estilo de vida saludable en cuanto a la alimentación, el manejo del estrés, cuándo y cómo reiniciar la actividad sexual y laboral y mientras hace ejercicio (el cual se realiza por un fisioterapeuta especialista en corazón), se logra también mejorar las condiciones físicas y mentales como disminuir la tensión arterial, mejorar la fuerza de contracción

del corazón, mejorar el estado físico, disminuir los dolores musculares -articulares, aumentar el equilibrio, la agilidad y la coordinación junto con mejorar el estado de ánimo y ganar independencia.

Los programas de rehabilitación cardíaca no solo cuentan con el conocimiento científico de los profesionales (cardiología, enfermería, nutrición, psicología y fisioterapia), también se cuenta con la experiencia de los mismos pacientes que se tienden la mano entre sí para facilitar la recuperación colectiva a través de los consejos y motivación que cada uno aporta desde su vivencia.

“El ejercicio es la fuente de la eterna juventud“, pero la dosis debe ser suministrada progresivamente y por un experto en el área de la salud y el ejercicio. Hacer mucho ejercicio y sin supervisión es más peligroso que no hacerlo.

Al pertenecer a un programa de rehabilitación cardíaca la condición de salud cambia positivamente y facilita el pronto regreso a las actividades cotidianas minimizando el riesgo de enfermarse nuevamente del corazón.

¡No lo olvide!

• **La hipertensión no es curable pero sí controlable. No olvide tomar sus medicamentos.**

• El ejercicio ayuda a prevenir enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos y reduce la severidad si ocurre un ataque cardíaco.

• El mejor ejercicio es el cotidiano, ojalá diario. Con 30 minutos al día puede mejorar su condición cardíaca. El peor es el extenuante de fin de semana.

• **El mejor deporte es el que a usted más le guste, lo más importante es practicarlo con regularidad.**

• Cuando está físicamente apto las venas y arterias tienden a ser más flexibles y grandes de diámetro. La sangre circula más fácilmente.

• El ejercicio frecuente contribuye a la formación de vasos sanguíneos adicionales.

circulación colateral, que puede ayudar en caso de que un vaso principal se ocluya.

• **Practique una caminata vigorosa de unos 3 kilómetros diarios. Convierta esto en una rutina.**

• Muchos pacientes hipertensos con un programa de ejercicio diario ayudan a bajar las dosis de los medicamentos.

• **Si no ha practicado ningún deporte o ejercicio periódico y quiere iniciarlo, consulte a su cardiólogo, es importante saber su condición cardiovascular.**

• Los ejercicios o programas de rehabilitación cardíaca son fundamentales para reacondicionar su corazón, mucho más posterior a un ataque cardíaco o cirugía de corazón.

• Las enfermedades cardíacas se heredan al igual que la hipertensión, el colesterol y triglicéridos altos, la diabetes y los malos ejemplos o hábitos familiares se adquieren: sedentarismo, licor, estrés, mala alimentación y cigarrillo, entre otros, son una bomba de tiempo cuando generalmente se suman herencia y malos hábitos.

• **Guarde todos los exámenes de su corazón, servirán en un futuro control.**

• Si usted sabe el papel y el funcionamiento normal del corazón, seguro que se propondrá a que el suyo sea el mejor y el más sano.



Escribanos

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

10 recomendaciones para un corazón sano

1. Consuma comidas fraccionadas: 5-7 comidas pequeñas al día.

2. Preferiblemente no endulce las preparaciones con azúcar, panela o miel. Puede utilizar endulzantes artificiales.

3. Consuma diariamente, por lo menos, 5 porciones de fruta al día. Evite la ingesta de uvas, manzana, guanábana, mango, banano y coco.

4. Cuando consuma alimentos integrales, asegúrese que dentro de los ingredientes no lleven tintura de panela o miel, pues estas son empleadas comúnmente para dar el color característico a

este tipo de alimentos.

5. Recuerde que debe ser ORGANIZADO/A EN EL HORARIO DE SUS COMIDAS. No debe dejar pasar tanto tiempo entre el consumo de un alimento y el siguiente.

6. Aumente el consumo de pescados al menos a 2-3 veces a la semana. Prefiera el consumo de salmón, mero, sierra, bacalao y trucha. Evite el pescado frito.

7. Evite el consumo de gaseosa, incluída las dietéticas, tinto, y bebidas alcohólicas. Evite jugos industrializados.

8. Evite el consumo de alimentos de pastelería como hojaldres, pasteles, bizco

chos y uvas pasas, ciruelas pasas, frutas cristalizadas, etc.

9. Evite el consumo de alimentos grasosos como: sobrebarriga, costilla, piel del pollo, "gordo" de la carne, mantequilla, margarina, mayonesa, crema de leche, leche condensada, quesos amarillos y todo tipo de grasas saturadas (grasas de origen animal). Evite los fritos y todo tipo de paquetes.

10. Prefiera el consumo de preparaciones que requieran una mínima cantidad de aceite, como asado, al horno, al vapor, sudado, a la parrilla, etc.

No dude en consultar con su nutricionista cualquier inquietud respecto a su programa de alimentación



Los ésteres de estanol vegetal más un estilo de vida saludable, pueden contribuir a reducir el colesterol*

VIGILADA SUPERSOLIDARIA



Colanta
Sabe Más

*Resolución No. 2011024041 de 5 de Julio de 2011. Consumo habitual de alimentos con Benecol®: ésteres de estanol, puede contribuir a reducir el colesterol, junto a un estilo de vida saludable. Yogur con Benecol® Colanta® contiene 2.0 gramos de ésteres de estanol de origen vegetal por porción. "El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 1.5 a 2.4 gramos de Fitoestanoles"

Frutos secos y sus beneficios en la salud cardiovascular

19

Edición 6
2014 / Año 4
Corazón Sano

Nutrición

Pistachos, nueces, avellanas y almendras. Estos son algunos de los grandiosos aportes de la naturaleza que no aprovechamos por desconocimiento.

Los frutos secos deberían formar parte diaria de nuestro aporte nutricional debido a sus grandes cualidades y beneficios para la salud, especialmente para contrarrestar y prevenir las enfermedades del corazón.

Su contenido de grasas instauradas, poliinsaturadas, omega 3, ácido fólico, minerales como el magnesio, cobre, zinc, selenio, fósforo, calcio y potasio, al igual que vitaminas como la A y antioxidantes como la C y la E, mantienen el cuerpo en condiciones saludables y con menor riesgo ante eventos cardiovasculares.

Hay evidencia científica que consumir estos alimentos por lo menos cinco veces por semana ayuda a prevenir el riesgo. Un estudio de Predimed, presentado en el International Nut and Dried Fruit Council de 2013, reveló que la ingestión de un puñado de frutos secos diarios (15g de nueces, 7,5g de avellanas y 7,5g de almendras) reduce en un 28% la incidencia de enfermedades cardiovasculares.

Otra investigación de la Universidad de Harvard mostró cómo el aumento en el consumo de frutos secos, también cinco veces por semana, se asoció con un riesgo 30% menor de desarrollar una enfermedad cardiovascular.

En resumen, los frutos secos disminuyen el colesterol malo y aumentan el bueno, inciden en la disminución de la tensión arterial y de la degeneración muscular causada por la edad, el ácido cólico previene las enfermedades del corazón y las degenerativas como el Alzheimer.

Son otros los beneficios, por ejemplo para la función renal y cognitiva, y diabetes.



©torugo/Dólar Foto Club

Como tienen un alto contenido de fibra previenen el estreñimiento y la diverticulosis. Además, y por su alto contenido de grasas saludables, tienen un gran aporte calórico, así que su consumo debe ser controlado en las personas con sobrepeso.

Sin embargo, frutos como los pistachos y las almendras ayudan a saciar el hambre, por lo que se aconseja su ingesta antes de las comidas principales en aquellas personas que necesitan reducir de peso.

Los más recomendados son la nuez, la almendra, el pistacho, las avellanas y el maní. Para prepararlos en casa, como tienen cáscara, la recomendación es pelarlos y meterlos al horno sin agregar grasa hasta dejarlos dorar. La conservación se hace de manera más eficaz en el congelador.

En el mercado hay mixturas, es decir una mezcla de varios frutos secos en una presentación práctica para su porción diaria. Igualmente puede adicionar en las ensaladas y demás recetas de su dieta.



LIGA COLOMBIANA
CONTRA EL INFARTO
Y LA HIPERTENSION

Calle 82 No 24- 66 PBX: 704 8305

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

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
- ✓ Prueba de esfuerzo
- ✓ Ecocardiograma transtorácico, transesofágico, dobutamina
- ✓ Holter Ekg
- ✓ Holter tensión arterial
- ✓ Consulta en nutrición