

10

Reír a carcajadas reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares

La risa

14

Conozca para qué sirve cada uno y sus efectos secundarios.

Medicamentos



LIGA COLOMBIANA
CONTRA EL INFARTO
Y LA HIPERTENSION

No. 7 / 2016 ISSN: 2295-1617 www.dambiaro.com

corazón sano

La dieta controla el colesterol



Conocer los tipos de colesterol que hay en el torrente sanguíneo así como su relación son más importantes que saber si los niveles están o no altos.

Pág. 12

EXISTE UN TEMA
QUE NOS TOCA
A TODOS



NUEVA REVISTA
corazón sano

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

VISITE NUESTRA PÁGINA WEB WWW.COLOMBIACORAZON.COM

PAUTE CON NOSOTROS

LIGA COLOMBIANA CONTRA EL INFARTO Y LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL CALLE 82 No 2466

PBX: 7048305

comunicaciones@colombiacorazon.com

EL COLESTEROL Y SUS VERDADES

Índice

- 4-5. Carbohidratos
- 6-7. Testimonio
- 9. Ejercicio
- 10-11. Reír a carcajadas le da vida al corazón.
- 12. Pregúntele al Dr.
- 14-15. Medicamentos para la hipertensión
- 16. No lo olvide
- 17. Algunos mitos y verdades sobre la salud cardiovascular
- 18. Incluya el salmón para su dieta cardiovascular
- 19. Receta

Es malo cuando sobrepasa sus límites pero muy útil cuando está en sus rangos normales

E Es malo cuando sobrepasa sus límites pero muy útil cuando está en sus rangos normales.

Salen artículos defendiéndolo y otros atacándolo sin explicar realmente su función. Veamos, es necesario para que el organismo fabrique las células y repare las dañadas o lesionadas ya que es un componente fundamental de la membrana celular, se podría llamar el bloque de construcción de los tejidos corporales.

Ayuda también a la producción de hormonas esteroideas que son básicas para el funcionamiento del control de peso, el sexo, la digestión y la salud ósea y mental. Ayuda al hígado a producir bilis para la correcta absorción intestinal, es el precursor de la vitamina D e importante para la defensa contra las infecciones y enfermedades crónicas: cáncer. En fin, son innumerables sus funciones saludables.

Pero cuando está alto es un grave problema. Su principal daño lo produce acumulándose en las paredes de las arterias formando placas de grasa que van poco a poco tapándolas, obstruyendo el paso normal de la sangre, siendo los órganos más afectados el corazón, el cerebro, el riñón y los miembros inferiores a quienes por esta obstrucción no les llega la sangre normal oxigenada para su correcto funcionamiento. Este fenómeno se denomina **ATEROSCLEROSIS** ¿Quién no conoce sus consecuencias?

Lamentablemente esta famosa aterosclerosis es la que produce el infarto, el derrame cerebral, la insuficiencia renal, la amputación de una pierna. Luego hay que saber cómo está nuestro colesterol, pues su nivel nos podría indicar el estado real de nuestras arterias y como dicen los orientales, conociendo nuestras arterias conocemos nuestra verdadera edad.

Se puede controlar o tratar, y hay miles de formas, lo importante es que **USTED** se interese en saber qué niveles maneja antes de que se le empiece a desarrollar la aterosclerosis.

Preocúpese por su colesterol desde ya y enseñe a sus amigos e hijos que el control debe ser desde tempranas edades.

CARBOHIDRATOS:

¿son buenos o malos para el corazón?

Katherine Caicedo y Emma Urdinola
Expertas en nutrición de la empresa Vitegrale



©alpacas / Adobe Stock

La nutrición es un universo lleno de contradicciones. Resulta interesante notar cómo surgen corrientes alimenticias con lineamientos universales para tratar seres únicos e irrepetibles, con necesidades específicas e incomparables.

El de los carbohidratos es tal vez el tema que causa mayor controversia. En muchas teorías de alimentación o dietas, los carbohidratos, simples o complejos, se ven totalmente restringidos. Hay otras donde se limita su consumo a unas etapas dentro de un ciclo determinado y otras en donde se incluyen a determinadas horas del día. La realidad es otra, la verdadera importancia de los carbohidratos radica en su origen y composición.

Los carbohidratos son las moléculas conformadas por átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno, encargadas de brindar energía al organismo, la cual se obtiene de su descomposición en glucosa y por esta razón, son los macronutrientes más tan temidos.

Estos pueden ser clasificados como “simples” (glucosa, fructosa, lactosa, entre otros) o “complejos”, los cuales son de absorción lenta y ayudan a mantener reservas de energía en el organismo.

Se deben elegir los complejos de tipo integral principalmente, pues son ricos en fibra, vitaminas y minerales que le aportan valor nutricional al organismo y por su lenta absorción el cuerpo los traduce en energía sostenible y no en azúcar como sucede con los simples.

Si se elige el tipo correcto de carbohidratos, los niveles de azúcar en la sangre estarán controlados, por lo que se reduce el riesgo de diabetes, colesterol y por ende enfermedades cardíacas. El arroz blanco, la harina refinada y demás cereales que han sido refinados, pierden una gran cantidad de nutrientes propios del alimento y se toman en simples harinas sin un aporte nutricional significativo.

¿Qué elegir entonces?

Existe una amplia gama de carbohidratos integrales altamente nutritivos que se pueden considerar en una dieta saludable. Es importante saber preparar

los para que conserven sus propiedades y obtener de ellos el mayor provecho. De igual manera, al consumirlos estos deben ser bien masticados, sin olvidar nunca que el proceso digestivo empieza en la boca, cuando se liberan las enzimas necesarias que ayudan al organismo a digerir los granos. Este proceso hará que se obtenga mayor energía con una menor cantidad de alimento, y en estas pequeñas porciones obtener un mayor valor nutricional.

A continuación se mencionan algunos carbohidratos excelentes con los que se podría empezar:

• Avena:

es una excelente opción de carbohidrato complejo, pues tiene un alto contenido de fibra beta-glucano. Diferentes estudios han comprobado que este tipo específico de fibra puede contribuir a la disminución de los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. De acuerdo con un

estudio realizado por la Universidad Tufts, la avena tiene componentes antioxidantes únicos llamados "avenanramidas" que ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Adicionalmente, es una buena fuente de magnesio, fósforo, biotina, vitamina B1, magnesio, fibra, cromo, zinc y proteína. Puedes incluirla en unos deliciosos pancakes de avena, cocinada con agua o leche de almendras o cruda como parte de una granola natural hecha en casa.

• Arroz integral:

a diferencia del arroz blanco, el integral tiene todas las capas de salvado intactas y por esta razón tiene todos sus nutrientes naturales. Estas capas de salvado protegen el grano y lo ayudan a mantener todos sus ácidos grasos. Adicionalmente, contiene hierro, vitamina E, aminoácidos y ácido linólico. El arroz integral es alto en fibra, muy bajo en

sodio y está compuesto en un 80% de carbohidratos complejos, por esta razón, promueve una buena digestión y mantiene en balance los niveles de azúcar en la sangre. Según estudios médicos realizados en Estados Unidos, este alimento puede contribuir a la disminución del colesterol. Los científicos que realizaron uno de estos estudios, sugieren que componentes presentes en el aceite del salvado de arroz puede ser un alimento funcional para la salud cardiovascular.

• Quínoa:

tiene el perfil nutricional más alto de todos los carbohidratos. Es un alimento muy alto en energía, que ha sido cultivado y consumido por alrededor de 8.000 años en los altiplanos de los Andes en Suramérica. La quínoa contiene los ocho aminoácidos que la convierte en una proteína completa, con un contenido de este componente en el

mismo nivel que la leche. Es alta en vitamina B, hierro, zinc, potasio, calcio y vitamina E. Es libre de gluten, fácil de digerir y ayuda al fortalecimiento de los riñones, corazón y pulmones. Actualmente, puedes conseguir una alta variedad de productos a base de quínoa, como pasta, harina, cereal y bebidas, entre otros.

Se debe tener en cuenta que la elección de alimentos depende de cada persona y su bio-individualidad, por lo que sus efectos varían según el estilo de vida, tipo de sangre y hábitos alimenticios, entre otros factores.



Benecol.

Colanta
Sabe Más

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

*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 15 a 24 gramos de fitoesteroles.

“Dolor en el brazo y ardor en el pecho, las alertas de mi infarto”

A sus 73 años Marina Sánchez nunca imaginó que iba a sufrir un infarto. Los síntomas y las causas que lo ocasionaban era un misterio para ella. Conocía de otras enfermedades pero no de las cardiovasculares.

La alerta que la llevó a tomar la decisión de acudir al médico fue una fuerte gastritis, un dolor en los brazos y un ardor en el pecho.

Después del incidente, reconoció que alimentarse mal, tomar licor y hacer poco ejercicio, pudieron ser algunas de las causas que desencadenarían su enfermedad.

Ahora visita con regularidad la Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión, en donde inició su recuperación física y empezó a cambiar su estilo de vida.

En entrevista con la revista Corazón Sano, contó su experiencia con el propósito de alertar a las personas que no están pendientes de su salud cardiovascular.

¿Hace cuánto comenzó su enfermedad cardíaca?

Hace mucho tiempo pero no me había dado cuenta. Siempre he sido muy acelerada, he sufrido de angustia y estrés, por eso empecé a producir una gastritis.



©A. JORON/ Adobe Stock

Un día fui al médico porque me empezó un dolor en los brazos y sentí reflujo. Era un dolor inexplicable, me dolían los músculos. El médico me mandó a tomar un electrocardiograma. Después me recomendó sacarme una prueba de esfuerzo.

¿Después de los exámenes cómo se sintió?

Tiempo después me sentía decaída, tomaba mucha agua, seguía con el dolor fuerte en el brazo y mucha ansiedad. Un día a las 3 de la mañana un fuerte dolor me despertó y de inmediato llamé a la ambulancia.

Me tomaron un electro y la enfermera me dijo que me estaba infartando. Me llevaron a la clínica, en el camino pensaba que no tenía miedo de morir y

me sentí tranquila. Después me dieron unos medicamentos y me estabilizaron. Duré tres días en la clínica.

¿Qué le dijeron los médicos?

Que la tensión estaba perfecta pero el colesterol y triglicéridos los encontraron altos, nunca los controlé. Me dijeron que tenía que cuidarme, que debía cambiar mis hábitos radicalmente.

¿Cómo eran sus hábitos en ese entonces?

Comía mucha grasa, me encantaba el chicharrón y los frijoles. Cuando joven tomaba aguardiente, fumaba poco y casi no hacía ejercicio. Pienso que todo esto trae consecuencias.

¿Cómo ha cambiado su vida?

Ahora hago ejercicio, camino en el parque, en mi alimentación incluyo frutas y verduras diarias. Dejé el chicharrón y las

demás comidas grasosas. Bajé de peso, antes estaba en 51 kilos y ahora en 45.

¿Qué les aconseja a las personas que pasan por su misma situación?

Primero que le bajen al estrés, es el enemigo número uno, y que vayan al médico regularmente a chequearse. Que no tomen trago ni fumen cigarrillo. Es importante tener una vida equilibrada, hacer ejercicio y comer sanamente.

¿Cómo se siente ahora en la Liga Colombiana contra el Infarto y la Hipertensión?

Me ha encantado la Liga, me he sentido muy bien, la atención es una maravilla, el servicio es personalizado y pertenezco al Programa de Rehabilitación Cardíaca. Me cambió la vida.



Nuestros servicios:



- Consulta Médica
- Electrocardiograma
- Prueba De Esfuerzo
- Ecocardiograma Torácico, Trasesofágico, Dobutamina
- Holter Ekg
- Holter Tensión Arterial
- Chequeo Riesgo de Infarto



LIGA COLOMBIANA
CONTRA EL INFARTO
Y LA HIPERTENSION

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



Curso de actualización en **CARDIOLOGÍA**

Sábado 25 de Junio 2016
9 a.m. a 12 p.m.
Salón La Candelaria

Hotel Bogotá Plaza/ Calle 100 # 18a -30

Participación gratuita/ Previa Inscripción/
Cupos limitados
Certificado de asistencia
Dirigido a médicos generales

Inscripciones teléfono 7048305 y/o
comunicaciones@colombiacorazon.com
www.colombiacorazon.com

- COLESTEROL, LAS ESTATINAS Y SU MANEJO.
- ENFOQUE DEL HIPERTENSO DE 1RA VEZ.
- CUÁNDO APOYARSE CON HOLTER, ECOCARDIOGRAMA Y PRUEBA DE ESFUERZO.
- ¿A QUIÉN MEDICAR ANTIAGREGANTES Y A QUIÉN ANTICUAGULANTES?
- ELECTROCARDIOGRAMA, EL AMIGO FIEL.
- LA IGNORANCIA. FACTOR DE MAYOR RIESGO.
- DIAGNÓSTICO TEMPRANO



LIGA COLOMBIANA CONTRA
EL INFARTO Y LA HIPERTENSION

Soy hipertenso, ¿qué ejercicios debo realizar?

Realizar ejercicio físico es necesario en el tratamiento y prevención de la hipertensión. Conoce los beneficios que aporta el deporte en el control de esta enfermedad y las actividades más recomendables.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Internacional de Hipertensión Arterial recomiendan realizar estos ejercicios de 30 a 60 minutos al día y al menos de tres a cinco días por semana.

Caminar, bailar, correr, nadar y montar en bicicleta son actividades físicas que pueden reducir los valores de tensión arterial en personas hipertensas.

Entre los beneficios de la práctica deportiva están:

- Reduce la incidencia de accidentes cerebrovasculares e infartos de miocardio.
- Sensación de bienestar y mejor estado físico.
- Mantiene el peso corporal y previene la obesidad.
- Ayuda a que el corazón funcione mejor: reduce el número de latidos por minuto, mejora su contracción y desarrolla nuevas arterias.
- Evita la ansiedad, la depresión y el estrés.
- Controla la tensión arterial, los niveles de colesterol y de glucosa

¿Qué precauciones tomar?

- Antes de comenzar un programa de ejercicio físico, debe consultar a su médico.
- Teniendo en cuenta que durante el ejercicio puede subir la tensión arterial, el especialista puede decidir bajar primero sus valores de tensión antes de iniciar una actividad deportiva.
- Si levanta pesas, no haga ejercicios puramente isométricos, como empujar contra un objeto fijo, porque pueden elevar la tensión hasta niveles peligrosos.

10

Edición 7
2016 / Año 6
Corazón Sano

La risa

Reír a carcajadas le da vida al corazón

¿Sabías que cuando reímos nuestros vasos sanguíneos se dilatan y la sangre fluye mejor? Una investigación realizada por el doctor Michael Miller, director de cardiología preventiva de la Universidad de Maryland, descubrió que la risa reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El estudio se llevó a cabo en 20 personas sanas de 33 años, a las cuales se les mostró películas divertidas. Concluyeron que la risa provocaba que el tejido que recubre el interior de los vasos sanguíneos, conocido como endotelio, se dilatara y extendiera, permitiendo incrementar el flujo sanguíneo.

De otro lado, JianWei, investigador de la Universidad de Duke, analizó 1.000 pacientes con insuficiencia cardíaca. Con su investigación descubrió que las personas con depresión tienen un 44% más probabilidades de morir que las personas alegres.

Reír también ayuda a aumentar el HDL (colesterol bueno) y potencia la actividad de los linfocitos, agentes que ayudan al sistema inmunológico ante la presencia de células tumorales.

La Fundación Española del Corazón (FEC) asegura que el efecto de la risa en nuestro sistema cardiovascular es vasodilatador: la risa genera sustancias hormonales, como las endorfinas, que producen un estado de bienestar psicológico, que ayuda a proteger el aparato cardiovascular.

Cuando reímos, el endotelio (la capa interior de los vasos sanguíneos) se relaja, mejorando así la circulación de la sangre y disminuyendo la presión arterial.



CHARLAS EDUCATIVAS GRATUITAS

11 DE JUNIO

10 a.m. a 12 p.m.



LIGA COLOMBIANA CONTRA
EL INFARTO Y LA HIPERTENSION

- **Sábado 11 de Junio 2016**
10 a.m. a 12 pm.
- Salón Santa Fé
Hotel Bogotá Plaza
Calle 100 # 18a -30
- **Cupos disponibles:** 200 personas. Previa inscripción
Ingreso a partir de las 9 a.m
- Inscripción al teléfono 7048305 y/o
comunicaciones@colombiacorazon.com
www.colombiacorazon.com

Tuve un infarto,
¿cómo debo cuidarme?

Soy hipertenso,
¿cuál es el
manejo?

Conozca sobre los
riesgos de infarto

11

Edición 7
2016 / Año 6
Corazón Sano

La risa

Cuando reímos, el endotelio se relaja, mejorando así la circulación de la sangre y disminuyendo la presión arterial.

Reduce, además, el nivel de hormonas asociadas al estrés y aumenta el nivel de óxido nítrico, una sustancia que mejora la circulación, reduce la inflamación de los vasos sanguíneos y previene la formación de placas de colesterol.

Investigadores de la universidad de Maryland en Baltimore (EEUU) presen-

taron en el Congreso de la Sociedad Europea de Cardiología, celebrado en París, 'La receta cardiovascular', una ecuación segura y fácil de hacer: come saludablemente, haz ejercicio y practica la risa cada día. A la cual deberíamos añadir que esta última se tome en dosis frecuentes, abundantes y en compañía.

OTROS BENEFICIOS DE LA RISA

La risa incide en el sistema endocrino, ordenando al cerebro que segregue endorfinas, que además de fomentar el buen humor, controlan el dolor. A su vez, estimulan la adrenalina, la dopamina y la serotonina, hormonas que favorecen la imaginación, la actividad mental y la disminución de la ansiedad y el hambre.

Eleva el colesterol bueno, adelgaza, mejora el insomnio y retrasa el envejecimiento en nuestra piel, pues al reírnos se oxigenan las células y los tejidos del cuerpo.

En conclusión, riase a carcajadas. Además de sentirse bien, le va a dar una mejor vida a su corazón.

12

Edición 7
2016 / Año 6
Corazón Sano

Pregúntele
al doctor



Imagen: beatohealth.com

Pregúntele al Doctor

¿Qué tan importante es conocer los tipos de colesterol y sus niveles?

Conocer los tipos de colesterol que hay en el torrente sanguíneo así como su relación son más importantes que saber si los niveles están o no altos.

¿Cuáles son los tipos de colesterol?

Hay varios tipos que como usted sabrá siempre se solicitan en una muestra de sangre:

COLESTEROL TOTAL: su nivel debe ser inferior a 200.

Si esta alto no se preocupe, no es indicativo de riesgo ni menos de iniciar un tratamiento. Esta cifra del colesterol total

no desglosa los diferentes tipos de colesterol, de hecho para obtener una mejor imagen del riesgo para su corazón se necesita analizar la correlación del colesterol HDL, colesterol LDL y hasta sus niveles de triglicéridos.

COLESTEROL LDL: su nivel debe ser menor de 130.

Este si es peligroso y por eso se le conoce como el malo del paseo. Se puede pegar directamente a las paredes de las arterias aumentando el riesgo de ataque cardiaco y accidente cerebrovascular.

COLESTEROL HDL: su nivel debe ser mayor a 50.

Es el bueno del paseo. El que limpia, el que nos defiende de la grasa que se pega a la arteria. Es como el que recoge y nos ayuda a bajar el colesterol 'malo'.

TRIGLICÉRIDOS: su nivel debe ser menor a 150.

No son un tipo de colesterol a pesar de que se agrupan en la misma categoría. Son un tipo de grasa presente en el torrente sanguíneo de molécula pequeña producida por el consumo de almidones y tienden a también pegarse fácilmente a la pared arterial

¿Cuál es la relación del colesterol o índice de riesgo?

Divida el colesterol total sobre el HDL, un número cercano a 3,3 es el ideal. Una proporción mayor aumenta el riesgo, se conoce como índice aterogénico y es fundamental para la cualquier decisión médica.



LIGA COLOMBIANA
CONTRA EL INFARTO
Y LA HIPERTENSION

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

REVISTA **Corazón sano**

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



PAUTE CON NOSOTROS

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



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



¿Sabe cuál es su medicamento para la hipertensión?

Automedicarse o no seguir las instrucciones de su médico puede poner en riesgo su salud. Conozca para qué sirve cada uno y sus efectos secundarios.

Betabloqueadores, diuréticos, inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina y bloqueadores del receptor de angiotensina II.

Ninguno de ellos fácil de recordar. Sin embargo, son solo algunos nombres de los medicamentos conocidos como antihipertensivos porque ayudan de una u otra forma a controlar los niveles de la presión arterial.

Y reconocerlos no solo es fundamental para controlar la enfermedad de forma adecuada sino para evitar afectaciones adicionales, ya que no cumplir con un horario, no tomar la dosis que es, o variar las composiciones químicas puede lastimar órganos como los riñones.

Lo más importante es **NO AUTOMEDICARSE**. No se deje llevar por la gran variedad de productos y precios. Su salud está en juego. Por eso, siga siempre las recomendaciones e

indicaciones de su médico.

Aquí les presentamos una guía que no pretende recomendar uno o el otro, pero que tiene la información general de los medicamentos más usados para tratar la hipertensión.

Recuerde que el uso de medicamentos debe estar siempre recetado previamente por un médico especialista en el tema. Todo tratamiento, además, debe estar siempre acompañado por hábitos de vida saludables, como son seguir una dieta baja en sal



y rica en frutas, mantener un peso ideal, evitar el consumo excesivo de alcohol, no fumar y hacer ejercicio.

• Betabloqueadores

Comercialmente son los más comunes. Su función es la de bloquear los efectos de adrenalina en los pulmones y vasos sanguíneos, también llamados receptores beta del corazón. Hay comprimidos o cápsulas, y con nombres genéricos como acebutolol, atenolol, bisoprolol, labetalol, metoprolol, nadolol, oxprenolol, pindolol, propranolol, timolol, carvedilol, etc.

El metoprolol, por ejemplo, viene en succinato o tartrato. La mayor diferencia es que el primero es una forma de liberación prolongada, es decir que controla la presión arterial durante todo el día.

Son pocos los efectos secundarios y generalmente leves. Pueden presentarse, por ejemplo, trastornos posturales, frío en las manos y pies, palpitaciones, mareos, dolor abdominal, diarrea e incluso impotencia.

No olvide consultar con su médico sobre cualquiera de estos síntomas para evaluar la posibilidad de cambiar la dosis o incluso el medicamento.

• Diuréticos



© Kaesler Medial/ Adobe Stock

Ayudan al cuerpo a deshacerse del exceso de sodio (sal) y líquido, lo que a su vez ayuda a bajar la presión alta. Hay variedades como los tiazídicos, que también dilata o ensancha los vasos sanguíneos; los ahorradores de potasio, especiales para reducir la cantidad del líquido sin ocasionar pérdida de potasio; y los de asa, los cuales aumentan el flujo de orina.

No son recomendables para todo tipo de pacientes. Por ejemplo para diabéticos, porque pueden aumentar los niveles de azúcar en sangre.

Entre los posibles efectos secundarios están el cansancio, debilidad y calambres en las piernas.

• IECA

Se conocen como inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina y ayudan a producir menos de la hormona angiotensina. Esto ayuda a que los vasos sanguíneos se relajen y se abran, lo que baja la presión arterial.

No es recomendable para mujeres en estado de embarazo, pues puede poner en riesgo su vida y la del bebé.

Hay efectos secundarios como alergia en la piel, pérdida del gusto y tos seca.

• ARA

Son los bloqueadores o antagonistas del receptor de angiotensina II, un químico que causa que las arterias se estrechen. El medicamento evita este efecto de estrechez permitiendo que los vasos sanguíneos se mantengan abiertos y con flujo de sangre.

Tampoco debe ser utilizado durante el embarazo. Puede sentir mareos ocasionales.

• Bloqueadores del canal de calcio

Previene el ingreso de calcio a las células musculares del corazón y las arterias, evitando que la contracción sea más fuerte. El medicamento relaja y abre los vasos sanguíneos, reduce el ritmo cardíaco y baja la presión arterial. Puede sentir palpitaciones, dolor de cabeza y mareo.

15

Edición 7
2016 / Año 6
Corazón Sano

Medica-
mentos

¡No lo olvide!

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- **Es igual de importante lo que se come como lo que no**
- **PROTEÍNAS ALTAS EN GRASA:** evite los productos lácteos altos en grasa como leche entera y el queso. No coma carne roja más de una vez por semana, los mariscos, el camarón, el hígado, carne de pato y queso crema tienen también un alto contenido en grasa
- **GRASAS TRANS:** son las grasas que se encuentran en los alimentos procesados como mantequilla, dulces horneados o paquetes de comida rápida. Son ideales para
- **subir el LDL o colesterol malo**
- **COMIDAS RÁPIDAS:** hamburguesas, salchichas, perros calientes, buñuelos, empanadas, arepas y fritos en general son enemigos de sus arterias y su corazón
- **POSTRES:** tortas, galletas, pasteles, rosquillas no son buenos para el colesterol ni sus triglicéridos.
- **YEMA DE HUEVO:** comer solo la clara de huevo ayuda a disminuir el colesterol total y el consumo de grasa saturada
- **VÍSCERAS:** cualquier tipo de víscera animal contiene alto porcentaje de grasa saturada que eleva el nivel de nuestra grasa o colesterol sanguíneo.
- **ACOSTÚMBRESE A LEER EN LOS ALIMENTOS EMPACADOS EL PORCENTAJE DE GRASA SATURADA O INSATURADA O MONO INSATURADA.**
- **RECUERDE QUE LA SATURADA O DE PRODUCTOS ANIMALES NO ES SALUDABLE**



Escríbanos

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

Algunos mitos y verdades sobre la salud cardiovascular

1. "Sé que tengo la presión alta cuando me duele la cabeza". La cefalea, o dolor de cabeza, es un síntoma inespecífico, es decir que puede aparecer por muchas causas. En la mayoría de los casos, la presión alta no da síntomas. Por eso, desde la entidad insisten en que la única manera de saber si la presión no está dentro del rango normal es tomarse la presión.

(examen y electrocardiograma). El ejercicio reduce un 35-40% el riesgo de infarto.

2. "Mi presión (alta) es nerviosa". Es una noción común

5. "Cada vez que me tomo la presión es diferente". Es normal que varíe durante el día; influyen la actividad física, las emociones y hasta la temperatura. Suele ser más alta en la mañana y más baja al dormir.



pero errada. No es el nerviosismo lo que hace subir la presión sino el estado de su sistema circulatorio, la falta de ejercicio, el tabaquismo y otros factores de riesgo evitables. También el aspecto hereditario influye.

3. "No puedo tomar café porque soy hipertenso". En dos cuestiones están de acuerdo los especialistas, ya sean cardiólogos o nefrólogos, que se dedican al manejo de la hipertensión: el consumo de café eleva de manera pasajera la presión, pero no está demostrado que su consumo moderado (menos de tres pocillos por día) cause hipertensión.

6. "Para cuidar el corazón, hay que tomar agua baja en sodio". La sal del agua no sube la presión. En su consumo habitual, el aporte de sodio no parece ser suficiente para provocar enfermedad cardiovascular ni hipertensión.

4. "Si hago ejercicio me puede dar un ataque al corazón". Los pocos casos de muerte súbita en una maratón, en un gimnasio o una clase de educación física potencian la creencia de que el ejercicio es peligroso. Son muchos más los beneficios preventivos de la actividad física con una intensidad adecuada y sin olvidar el chequeo médico básico

7. "Mejor bajar la dosis del remedio para el colesterol porque tiene efectos secundarios". Está muy instalado en la comunidad que el uso de esos fármacos, daña el hígado y los músculos. Sin embargo, está demostrado que bajar el colesterol en los pacientes cardiovasculares o de alto riesgo prolonga la vida.

8. "Necesito ponerle más sal a la comida porque el cuerpo me lo pide". Además de mito suele ser una excusa muy frecuente a la hora de agarrar el salero en la mesa y volcarlo sobre el plato sin siquiera haber probado un bocado.

Incluya el salmón para su dieta cardiovascular

El consumo de salmón regular protege las arterias porque evita la acumulación de las plaquetas y también aumenta los niveles de colesterol bueno.

Siempre hemos oído que comer salmón es muy bueno para la salud. Pero, ¿qué tan cierto es?, ¿Cuáles son los componentes que tienen?, ¿Cada cuánto lo recomiendan? En este artículo les resolvemos estas dudas.

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

La organización Mundial de la Salud (OMS) lo avala al decir que el Omega-3 es esencial para gozar de una buena salud y que el organismo humano no puede producirlos por sí solo, por lo que se aconseja ingerirse en cantidades suficientes.

La cantidad recomendable varía entre dos y tres gramos semanales, es decir, de una a tres porciones.

En un estudio de más de 3,000 personas publicado en The American Journal of Clinical Nutrition, los investigadores encontraron que aquellos que consumían cerca de 2,5 porciones de pescado por semana tenían un riesgo 29% menor de latidos anormales y mortales en el corazón que las personas que comieron menos pescado.

Por su lado, la Fundación Española del Corazón (FEC), afirma que el consumo de salmón es aconsejable para pacientes con problemas de corazón, así como para mujeres embarazadas, en periodo de lactancia y durante la infancia debido a su contenido en grasas poliinsaturadas.

También fortalece los músculos, baja la presión sanguínea e incluso ayuda a prevenir el endurecimiento de las arterias, hecho que reduce las probabilidades de sufrir un ataque al corazón. Adicionalmente, el salmón reduce el



© Natika/ Adobe Stock

colesterol malo, y eleva el nivel de colesterol bueno (HDL). El valor nutritivo del pescado se encuentra fundamentalmente en su carne, que aporta proteínas de alta calidad, grasas y vitaminas. Sin embargo, la piel no aporta nutrientes y puede contener contaminantes nocivos para la salud por lo que es mejor desecharla.

SUS COMPONENTES

El salmón es un alimento rico en vitamina D y vitamina B6. La cantidad de vitamina B6 que tiene es de 0,73 mg por cada 100 g.

Con una cantidad de 13,17 mg por cada 100 gramos, el salmón también es uno de los alimentos con más vitamina B3.

100 GRAMOS DE SALMÓN CONTIENEN

- 231 calorías
- 25 gramos de proteína
- 3,2 gramos de grasa saturadas
- 85 miligramos de colesterol



© FomaV Adobe Stock

Salmón con salsa de maracuyá

Ingredientes

1,5 kg de salmón (cortado en varios pedazos o filetes)
4 cucharas de mantequilla
Zummo de un limón
Sal
Pimienta

Preparación

Adobamos el salmón con sal, pimienta y el zumo de limón por ambos lados.
En una sartén ponemos a derretir la mantequi-

lla a fuego bajo

Cuando esté derretida añadimos los pedazos de salmón y ponemos el fuego alto hasta que estén dorados.

La salsa

2 cucharadas de zumo de limón
Zummo de 4 maracuyás
Una taza de zumo de naranja
8 cucharas de mayonesa
Una pizca de azúcar
Una pizca de sal

Preparación

Añadimos el zumo de las maracuyás y de las naranjas y los mezclamos.

Añadimos la mayonesa sin dejar de moverlo hasta que la mezcla quede homogénea.

Cuando la hayamos conseguido, añadimos el zumo de limón, una pizca de azúcar y una pizca de sal.

Por último cubrimos los filetes con la salsa y decoramos con las semillas de maracuyá y rodajas de naranja.

ALIMENTOS PARA REDUCIR EL COLESTEROL

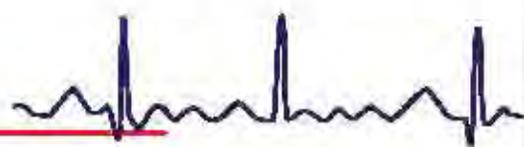
- **SOJA:** reduce las grasas saturadas siendo lo ideal para bajar el colesterol, se utiliza como el sustituto de la carne y el queso
- **SALMÓN:** reduce el colesterol malo LDL y aumenta el colesterol bueno HDL
- **AGUACATE:** fuente de grasas monosaturadas que suben el HDL y bajan el LDL. Ricos en beta-sitosterol. Reducen la cantidad de colesterol absorbido en los alimentos.
- **AJO:** es la hortaliza más antigua para la salud del corazón. Evita que las partículas de colesterol se peguen a las arterias,

evita los coágulos y reduce la hipertensión.

- **ESPINACAS:** contiene luteína, el 'oro' para prevenir la degeneración vascular de la edad y limpiar las arterias del colesterol 'malo'.
- **NUECES Y FRUTOS SECOS:** son ricos en grasas monosaturadas saludables para el corazón y para el aumento del HDL
- **TE:** es un magnífico antioxidante, mantiene los vasos sanguíneos relajados y previene los coágulos. Sus flavonoides ayudan a la prevención de las complicaciones del colesterol LDL.



¿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