

14

En usted está el manejo de su vida, no es responsabilidad de su médico o de su EPS.

Responsabilidad



18

La sal produce daños en el riñón, aumenta la retención de líquidos y produce hipertensión.

La Sal



LIGA COLOMBIANA  
CONTRA EL INFARTO  
Y LA HIPERTENSION

No. 8 / 2017 ISSN: 2256-1617 www.colombiacorazon.com

# corazón sano

## La responsabilidad del hipertenso



Un llamado de atención a los pacientes hipertensos que delegan la responsabilidad de su enfermedad a terceros, con pocos cuidados, sin continuar su tratamiento y control

# 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

# La irresponsabilidad del hipertenso

3  
Edición 8  
2017 / Año 7  
Corazón Sano

Editorial

Índice

Un paciente orientado y responsable, con un estilo de vida saludable y un adecuado fármaco, evita en un alto porcentaje cualquier complicación.

**P**or todos los medios se publica, se advierte y se comenta la gravedad de la hipertensión y sus complicaciones. Pero las estadísticas no cambian y la enfermedad sigue su curso como un asesino silencioso causando millones de muertes todos los años y complicaciones e incapacidades para los que sobreviven con una lamentable calidad de vida y un tremendo impacto económico para los entes de salud.

Los médicos no nos explicamos cómo siendo tan fácil su diagnóstico y su tratamiento a tiempo eficaz, el paciente no es responsable de su propia enfermedad. Llevo 40 años practicando la medicina y aún no encuentro una explicación.

Las estadísticas son claras: de 100 hipertensos el promedio es que el 50% se diagnostica, solo el 40% inicia tratamiento y de este grupo el 50% lo abandona. Es decir que de 100 pacientes solo 10 son tratados y 90 están en riesgo.

Un hipertenso sin tratamiento no tiene salida: se infarta, tiene un derrame cerebral, entra en insuficiencia renal o cardiaca, rompe alguna arteria (aneurisma) o como diría alguno de mis pacientes, "si tiene suerte muere prematuramente sin padecer una pésima calidad de vida durante años".

Las cifras de mortalidad por esta condición no son responsabilidad del sistema de salud, del médico o del tratamiento, es del paciente por su falta de compromiso y de ser consciente a lo que está expuesto.

Es terrible contarlos, pero muchos de estos pacientes nos llegan con cualquiera de las complicaciones mencionadas porque suspendieron el tratamiento o lo toman irregularmente o no cambiaron sus malos hábitos de vida : siguen fumando, no guardaron dieta, nada de ejercicio, estrés severo etc.

Los médicos podemos tener algo de culpa y es en no comprometer al enfermo, porque las drogas no hacen milagros sin la ayuda del paciente. Qué sacamos con el mejor medicamento si no lo toma regularmente o no cambia su estilo de vida.

5. El ejercicio
- 6-7. Hipertensión
9. Presión arterial
10. Pregúntele al Dr
11. Jornadas de salud
- 12-13. El sobrepeso y la obesidad
14. Su responsabilidad no del médico
15. Los órganos
16. No lo olvide
17. Dieta Dash
18. La sal
19. Receta

El corazón es una máquina perfecta: expulsa la sangre limpia oxigenada con una fuerza y presión suficiente y determinada para que llegue alimento oxígeno a todos los órganos desde el cerebro hasta la punta de los dedos. Lo hace a través de las arterias, y con esa misma presión debe recoger, por las venas, la sangre sucia y llevarla hasta el pulmón para botar todo el CO<sub>2</sub>, desechos y nuevamente cargarse de oxígeno para repetir el ciclo.

Es un motorcito que no descansa bombeando día y noche a través de una tubería (arterias y venas) que tiene sus filtros (riñones) y muchos aditivos (enzimas hormonas) excretados por varios órganos (cerebro, tiroides etc.) para facilitar esta labor.

Cuando esta presión o fuerza de expulsión se aumenta se llama hipertensión y si se sube habrá una sobrecarga de trabajo sobre todos los órganos comprometidos en su funcionamiento.

No hay hipertensión que no se pueda controlar. Existe un variado armamento terapéutico que actúa según su mecanismo de acción: frenando el motor, abriendo las tuberías, inhibiendo los aditivos, aumentando la filtración, mejorando la calidad del líquido bombeado.

Pero volvemos a lo mismo. Si hay sobrepeso hay sobrecarga de trabajo; si la sangre es muy densa (grasas, colesterol) no es lo mismo bombear agua que aceite; si en la dieta consumimos productos que nos retienen líquidos (sal) pues hay más trabajo; si vivimos a mil con estrés sin dormir pues nuestro sistema también andará a mil. Es fundamental el compromiso del dueño de la máquina. Si no comprende esto tan sencillo y no lo pone en práctica el daño no se podrá prevenir.

El diagnóstico es muy fácil. Es conocer con que presión está funcionando su corazón y es sencillo, con un tensiómetro, un

aparato fácil de manejar. En el mercado hoy existen innumerables electrónicos para que el mismo paciente se la pueda tomar, buenos y malos pero que su médico le podrá decir cuál es el mejor y que esté acreditado. Este registro es fundamental incluso para el seguimiento y orientación al médico en el tratamiento correcto.

Ahora bien. Si le diagnosticaron hipertensión, el tratamiento es de por vida. No se trata de tomar tres pepitas por tres meses y ya. No, no hay cura y es gravísimo suspender o bajar el tratamiento sin control médico.

El estilo de vida que nos predispone o nos llevó a la hipertensión hay que cambiarlo y no por un rato nada más, es permanente y aun más importante que cualquier medicamento, y lógico hay que tener un control regular con el médico, hacer un seguimiento de todos los órganos más sensibles, no importa la edad hay que tomar la presión regularmente y más cuando hay antecedentes en la familia o nuestros hábitos de vida no son los mejores.

La Sociedad Colombiana de Cardiología y la Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión Arterial, iniciamos el programa 'Paciente responsable', dándole información sobre su enfermedad y sus riesgos y a la vez llegando con cursos especiales a los médicos de atención primaria haciendo énfasis en el compromiso del paciente para así lograr en nuestro país bajar la alta incidencia de esta enfermedad y sus terribles consecuencias.

Recuerde. Un paciente orientado y responsable, con un estilo de vida saludable y un adecuado fármaco, evita en un alto porcentaje cualquier complicación.

Dr. Luis Moya Jiménez  
Presidente Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión  
Expresidente Sociedad Colombiana de Cardiología  
Presidente Comité Hipertensión Sociedad Colombiana de Cardiología



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

# Ejercicio, el mejor aliado de la hipertensión

5

Edición 8  
2017 / Año 7  
Corazón Sano

Ejercicio

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Internacional de Hipertensión Arterial recomiendan realizar ejercicio diario para disminuir la tensión arterial como medida preventiva.

Antes de realizar cualquier ejercicio tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

**FRECUENCIA** : regular, ojalá diaria, lo peor solo el fin de semana.

**INTENSIDAD**: moderada, es decir, que durante el entrenamiento se sienta fatiga, pero se pueda hablar.

**DURACIÓN**: como mínimo 20 minutos por sesión.

**TIPO DE EJERCICIO**: Es efectivo incluir prácticas como caminar, bailar, correr, nadar y montar en bicicleta de 30 a 60 minutos al día, al menos 3 veces a la semana. El que requiera mantener aire ( levantar pesas) está contraindicado para cardiopatas e hipertensos.

Aquí un listado de los ejercicios más aconsejables:

**Caminar**: Hacerlo más de media hora al día a paso ligero es un ejercicio muy recomendable para reducir la presión arterial. Esta actividad física de baja

intensidad ayudará a mantener la salud del corazón estable si se combina con una dieta rica en frutas y vegetales.

**Montar en bicicleta**: es muy adecuada para las personas hipertensas porque es un ejercicio aeróbico que pone a trabajar el corazón, aunque debe hacerse a un ritmo moderado. Evitar las fuertes temperaturas y las superficies montañosas para no fatigarse.

**Nadar**: también es muy beneficioso para la salud porque ayuda a reducir la presión arterial. Se recomienda practicarlo con moderación y a un ritmo suave pero constante. Esta práctica mejora la circulación, reduce los dolores de espalda y disminuye la tensión.

**Hacer yoga o pilates**: son muy aconsejable no solo porque ayudan a tonificar los músculos sino también porque nos enseña a respirar y a relajarnos. No olvidemos que el estrés es uno de los principales detonantes.

## Otros beneficios que el ejercicio le aporta a su cuerpo:

- Aumenta la vitalidad
- Ayuda a combatir el estrés y a relajarse
- Mejora la imagen de sí mismo
- Le da más energía y capacidad de trabajo
- Incrementa la resistencia a la fatiga
- Ayuda a combatir la ansiedad y la depresión
- Mejora el tono muscular
- Quema calorías, ayudándole a perder su peso de más o a mantenerse en su peso ideal.
- Ayuda a combatir el insomnio
- Libera óxido nítrico y ácido láctico que producen

vasodilatación reduciendo la presión arterial actuando hasta por 24 horas

- Al hacerlo periódicamente disminuye la frecuencia cardiaca facilitando el trabajo de corazón.
- Produce pérdida de sodio a través del sudor similar a la que producen los diuréticos.
- Baja el colesterol malo ( LDL) y sube el bueno (HDL)
- Disminuye el azúcar en la sangre.
- Disminuye la rigidez arterial e incrementa la formación de nuevos vasos favoreciendo la circulación más en el corazón (angiogénesis)



# “Hipertensión; primera causa

El Día Mundial de la Hipertensión se celebró el pasado 17 de mayo. Hábitos saludables y

Sensibilizar a la población en temas de prevención y promoción fue el objetivo del Día Mundial de la Hipertensión que se celebró en todo el mundo el pasado 17 de mayo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), asegura que las enfermedades cardíacas son la primera causa de muerte en el mundo y que la hipertensión, uno de los principales factores de riesgo, se conoce como el ‘asesino silencioso’ porque no presenta, en la mayoría de los casos, sintomatología aparente.

El número de muertes alcanza a más de 17 millones por año. La hipertensión arterial, aumenta los riesgos de sufrir un ataque e insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular e incluso incide seriamente en otros órganos.

De acuerdo con la Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión de 100 hipertensos el 50% se diagnostica, solo el 40% inicia tratamiento y de este grupo el 50% lo abandona. Es decir que de 100 pacientes solo 10 son tratados y 90 están en riesgo.

“A la hipertensión hay que prestarle mucha atención porque además de provocar un infarto también puede afectar órganos vitales como el cerebro, los riñones y el hígado”, asegura Luis Moya Jiménez, presidente de la Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión.

Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (DANE) la primera causa de muerte en Colombia durante 2016 se le atribuyó a las enfermedades coronarias con 34.779 y a las enfermedades cerebrovasculares con 14.228.

El llamado que hace La Sociedad Colombiana de Cardiología en conjunto con la Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión es controlar la presión arterial regularmente, erradicar la sal de las comidas, incluir más frutas y verduras en la alimentación, hacer ejercicio y dejar de lado el cigarrillo y el estrés.



## Nuestros servicios:

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

# de muerte en el mundo” OMS

ejercicio, determinantes en la prevención de esta enfermedad.

## CIFRAS ALARMANTES

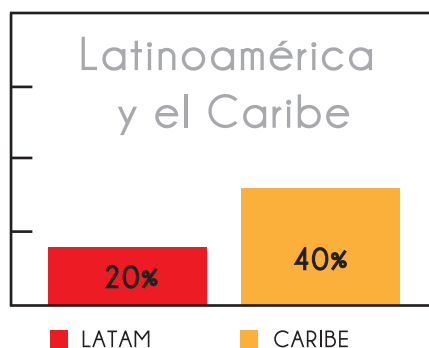
Según la Organización Panamericana de la Salud la hipertensión afecta entre el 20% y el 40% de los adultos en Latinoamérica y el Caribe, lo que representa alrededor de unas 250 millones de personas.

En Argentina afecta al 33,5% de la población adulta, de acuerdo a el Registro Nacional de Hipertensión Arterial,

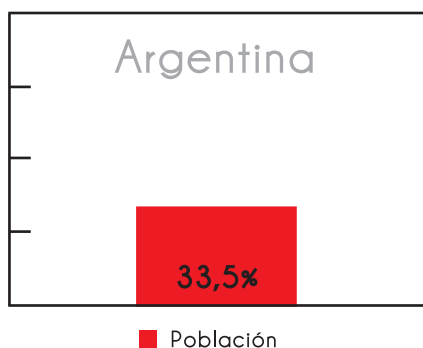
lo que equivale a que 1 de cada 3 personas es hipertensa.

En España, la Fundación Española del Corazón, señala que las muertes a raíz de la enfermedad, se duplicaron en la última década pasando de 6.661 fallecimientos en 2005 a 12.674 en 2016.

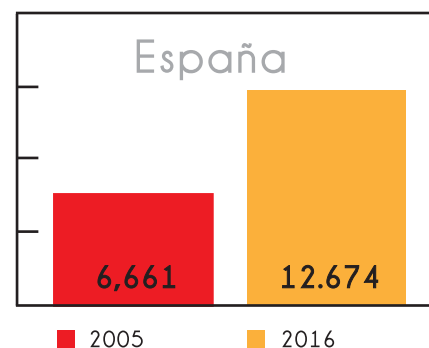
250 MILLONES DE PERSONAS



1 DE 3 PERSONAS



DPLICARON LOS FALLECIMIENTOS



“Controlar la presión arterial regularmente, erradicar la sal de las comidas, incluir más frutas y verduras en la alimentación, hacer ejercicio y dejar de lado el cigarrillo y el estrés.”

## Datos a destacar

- Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo. Cada año mueren más personas por esta condición que por cualquier otra causa.
- Más de tres cuartas partes de las defunciones por estas enfermedades se producen en los países de ingresos bajos y medios.

Para las personas con enfermedades cardiovasculares o con alto riesgo son fundamentales la detección precoz y el tratamiento temprano, sea con medicamentos o por orientación médica.





# CON EL ALIADO QUE TÚ MERECE EN CASA, TODO ESTÁ BAJO CONTROL

— MONITORES DE PRESIÓN ARTERIAL —



**HEM-7320** *Elite+*

MONITOR DE PRESIÓN ARTERIAL DE BRAZO AUTOMÁTICO



**HEM-7130** *Elite*

MONITOR DE PRESIÓN ARTERIAL DE BRAZO AUTOMÁTICO



**HEM-6300** *Elite+*

MONITOR DE PRESIÓN ARTERIAL DE MUÑECA AUTOMÁTICO

- Fáciles de usar
- Confiables
- Precisos

[www.omronhealthcare.la](http://www.omronhealthcare.la)



# OMRON

DBSagency.com



# Aprendamos a tomarnos la presión arterial

9

Edición 8  
2017 / Año 7  
Corazón Sano

Toma  
la TA



**Tomarla a diario y a la misma hora, en una posición relajada, son algunos de los consejos para que sea efectiva.**

Una de las principales recomendaciones para saber si tenemos o no hipertensión es tomarnos a menudo la presión arterial. No en vano la organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que detectarla a tiempo es el primer paso para prevenirla y controlarla.

Por eso, todos los organismos de salud que promueven el bienestar del corazón, hacen un llamado anual para que los adultos se midan la tensión arterial, conozcan sus niveles y aprendan a controlarla.

En esta edición le enseñamos cómo hacerlo:

- 1.** Procurar tomarla a la misma hora para poder compararla día a día. Preferiblemente en la mañana momento en el cual el riesgo de infarto cardiaco o cerebral es más alto que en la noche.
- 2.** No consumir nicotina ni café una hora antes de tomarla.
- 3.** Escoger una posición relajada para no alterar la medición. Sentado con los pies fijos en el piso (no los cruce), apoye el brazo en una superficie, debe estar libre de ropa, ojalá tomarla en el derecho con brazaletes de antebrazo.
- 4.** Medir la presión sin ganas de orinar porque una vejiga llena puede incrementar la presión arterial unos 10 mmHg.

## ¿Qué es la presión arterial?

Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Cada vez que el corazón late, bombea sangre hacia las arterias, que es cuando su presión es más alta. A esto se le llama presión sistólica. Cuando su corazón está en reposo entre un latido y otro, la presión sanguínea disminuye. A esto se le llama la presión diastólica.

La Sociedad Española del Corazón la define como "Un sistema de tuberías por las que circula un fluido y la presión a la que circula tiene que ser el adecuado. Si la presión aumenta por encima de unos niveles, las arterias que conducen la sangre empiezan a sufrir un daño mayor y, a la larga, ese daño se acaba traduciendo en complicaciones".

## Conozca sus niveles

Los valores normales con este sistema son aquellos que no superan la media aritmética no sobrepasa los 135 mm Hg para la máxima o sistólica y 85 mm Hg para la mínima o diastólica.

- 5.** Utilizar correctamente el tensiómetro para asegurar la calidad del procedimiento y el resultado preciso.
- 6.** El uso de tensiómetro de muñeca, no es el más aconsejable suele usarse solo en personas obesas.
- 7.** Durante la medición no debe hablar ni moverse. El hablar incrementa los valores en unos 6-7 mmHg.
- 8.** Anotar los valores diariamente junto con la medicación tomada, la fecha y la hora.
- 9.** Medir periódicamente como prevención, incluso si sus valores han mejorado.

# 10

Edición 8  
2017 / Año 7  
Corazón Sano

Pregúntele  
al doctor



Imagen: beatohealth.com

## Pregúntele al Doctor

### ¿Cómo sé si sufro de hipertensión?

La mayoría de las personas con hipertensión no muestran ningún síntoma; por ello se le conoce a esta enfermedad como el 'asesino silencioso'.

Sin embargo, es más frecuente a partir de los 40 años y en ocasiones, aparece dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigo, fatiga, dolor torácico, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales, pero no siempre.

### ¿Cuáles son los principales signos de alarma?

Si su presión arterial está en 140/90 o más, es necesario que visite su médico.

Si la presión es mayor a 160/110 es necesario tomar droga recetada y no automedicarse.

Un tratamiento de emergencia se requiere cuando la presión está por encima de 180/120.

### ¿Por qué es peligrosa la hipertensión arterial?

Porque si no se controla, puede provocar un infarto de miocardio, un ensanchamiento del corazón y, a la larga, una insuficiencia cardíaca. También hemorragia cerebral, insuficiencia renal y muerte por ruptura de alguna arteria. También afectar órganos vitales.

### ¿Cómo se diagnostica la enfermedad?

Tomándola adecuadamente con un tensiómetro corriente y si está por encima de 135/85 es aconsejable consultar con su médico, el cardiólogo puede solicitar un monitoreo, prueba de holter o MAPA de presión arterial que es un registro de 24 horas para definir, iniciar, controlar o adecuar un tratamiento.

### ¿Cómo se puede prevenir?

Tómela periódicamente sin importar la edad más si en su familia hay hipertensos.

La Liga Colombiana Contra El Infarto Y La Hipertensión aconseja que todo hipertenso o familia con riesgos debería tener un tensiómetro en casa.

Lo principal es ser consciente de la enfermedad y cambiar a un estilo de vida saludable. Ponga en práctica estos cinco consejos:

1. Dieta rica en frutas y verdura, reducir la ingesta de sal a menos de 5 g al día y de grasas en especial las saturadas.
2. Evitar el alcohol, no más de una bebida al día.
3. Realizar ejercicio de forma regular al menos 30 minutos al día.
4. No fumar
5. Dejar atrás el estrés. Respirar profundo y enfocarse en pensamientos positivos.



**Escríbanos**

Cualquier inquietud o si quiere ser parte de la Liga, escríbanos a [comunicaciones@colombiacorazon.com](mailto:comunicaciones@colombiacorazon.com)

# Jornadas educativas para pacientes y médicos

La Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión Arterial continua convencida con la educación y el compromiso del paciente y los médicos tratantes son la mejor forma de prevención, por eso nuestro énfasis en continuar con jorna-

das educativas gratuitas a la población.

El año pasado tuvimos la oportunidad de ofrecer 3 eventos gratuitos con la participación de pacientes, familiares y médicos generales.

Agradecemos a la industria farmacéutica por apoyo.



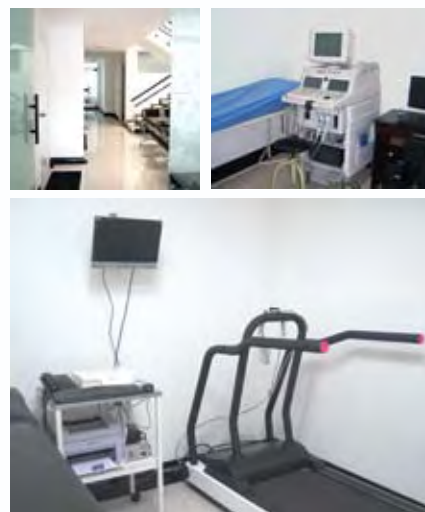
## Nuestros servicios:

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



LIGA COLOMBIANA  
CONTRA EL INFARTO  
Y LA HIPERTENSIÓN

Calle 82 No 24- 66 PBX: 704 8305  
Bogotá - Colombia  
[www.colombiacorazon.com](http://www.colombiacorazon.com)



# Pilas con el sobrepeso y la obesidad

Imagen: @ Luisbourro

Pueden generar enfermedad del corazón, hipertensión y diabetes mellitus

La obesidad se define como un aumento de la grasa corporal que puede ser perjudicial para la salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el sobrepeso y la obesidad son el quinto factor de riesgo de defunción humana en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia de esta enfermedad.

Para saber si una persona es obesa se utiliza el índice de masa corporal (IMC) y el perímetro abdominal. El índice de masa corporal es igual al peso en kilogramos sobre el cuadrado de la talla en metros (peso/talla<sup>2</sup>).

## Clasificación por IMC:

Peso insuficiente: 18.5 KG/MT<sup>2</sup>  
Peso normal: 20 - 24.9 KG/MT<sup>2</sup>  
Sobrepeso: 25 - 29.9 KG/MT<sup>2</sup>

Obesidad grado I: 30 - 34.9 KG/MT<sup>2</sup>  
Obesidad grado II: 35 - 39.9 KG/MT<sup>2</sup>  
Obesidad grado III > 40 KG/MT<sup>2</sup>

Este proporciona la mejor estimación de sobrepeso y obesidad.

## Obesidad y exceso de mortalidad:

Según se aumente el (IMC) se observa una elevación curvilínea de la mortalidad.

Este exceso de mortalidad crece con más rapidez cuando el (IMC) es superior a 30 KG/MT<sup>2</sup>.

Un (IMC) de 40 KG/MT<sup>2</sup> o mayor se asocia a un incremento adicional para la enfermedad coronaria y para la salud global.

## Clasificación por perímetro Abdominal

Hombres: > 102 Cms  
Mujeres: > 88 Cms

La grasa visceral o del abdomen es la más mala, es aterogénico e insulino resistente, propende a enfermedad coronaria, hipertensión arterial y diabetes.



## Acostúmbrese a medir su IMC

Un paciente con un (IMC) de 20 – 24.9 Kg/mt<sup>2</sup> no conlleva a ningún riesgo de morbilidad y mortalidad.

Paciente con un (IMC) entre 25 - 29.9 Kg/MT<sup>2</sup> pertenece al grupo de bajo riesgo para desarrollar enfermedad coronaria, hipertensión y diabetes mellitus.

## Tenga en cuenta

Los pacientes con (IMC) entre 30 – 39.9 Kg/MT<sup>2</sup> presenta un riesgo moderado para enfermedad cardiovascular, este riesgo es mayor en los hombres y menores de 40 años.

Se recomienda restricción calórica:

- Entre 30-35 Kg/MT<sup>2</sup> para hombres
- Entre 20-30 calorías/Kg para mujeres.

Es aconsejable hacer ejercicio y tomar fármacos que hacen perder el apetito siempre con control médico.

Los pacientes con (IMC) 40 Kg/MT<sup>2</sup> tiene riesgo alto de desarrollar enfermedades como, hipertensión arterial,

enfermedad coronaria, diabetes mellitus y resistencia a la insulina.

Se recomienda medidas estrictas e incluso cirugía bariátrica.

## RECUERDE:

**HARINAS:** (carbohidratos) 1 gramo de carbohidratos tiene 4 calorías.

**GRASAS:** 1 gramo de grasas tiene 9 calorías.

**PROTEINAS:** 1 gramo de proteína tiene 4 calorías.

**ALCOHOL:** 1 gramo de alcohol tiene 7.4 calorías.

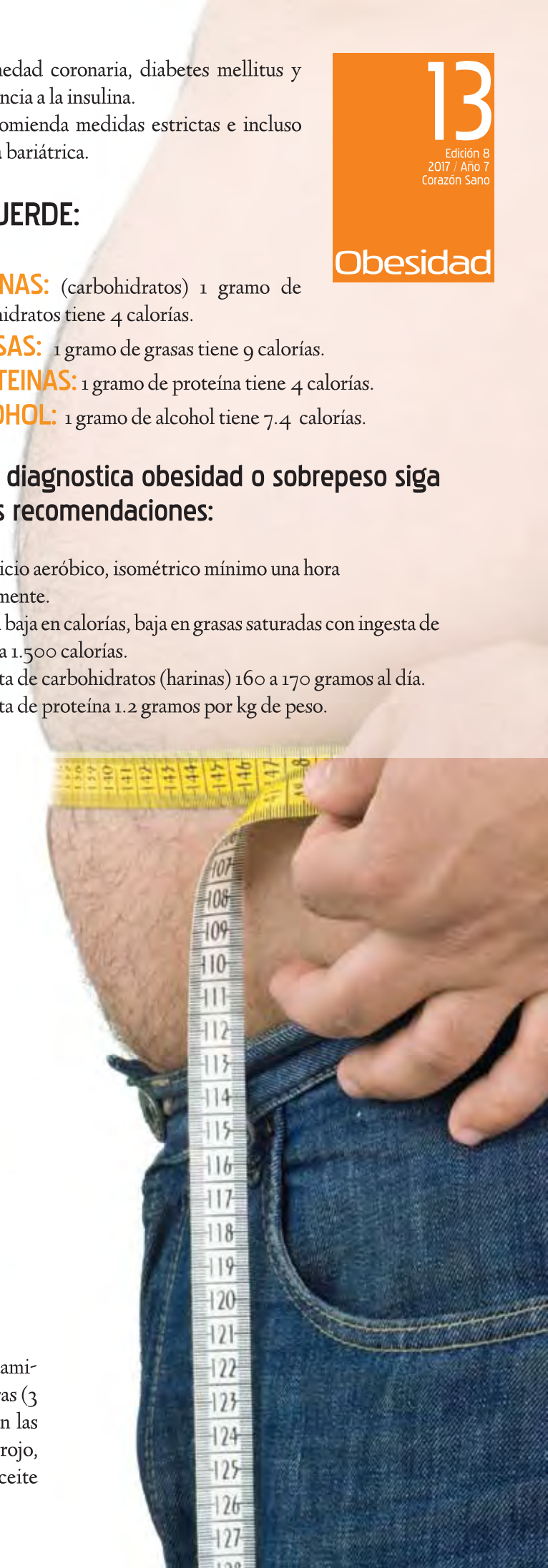
## Si se diagnostica obesidad o sobrepeso siga estas recomendaciones:

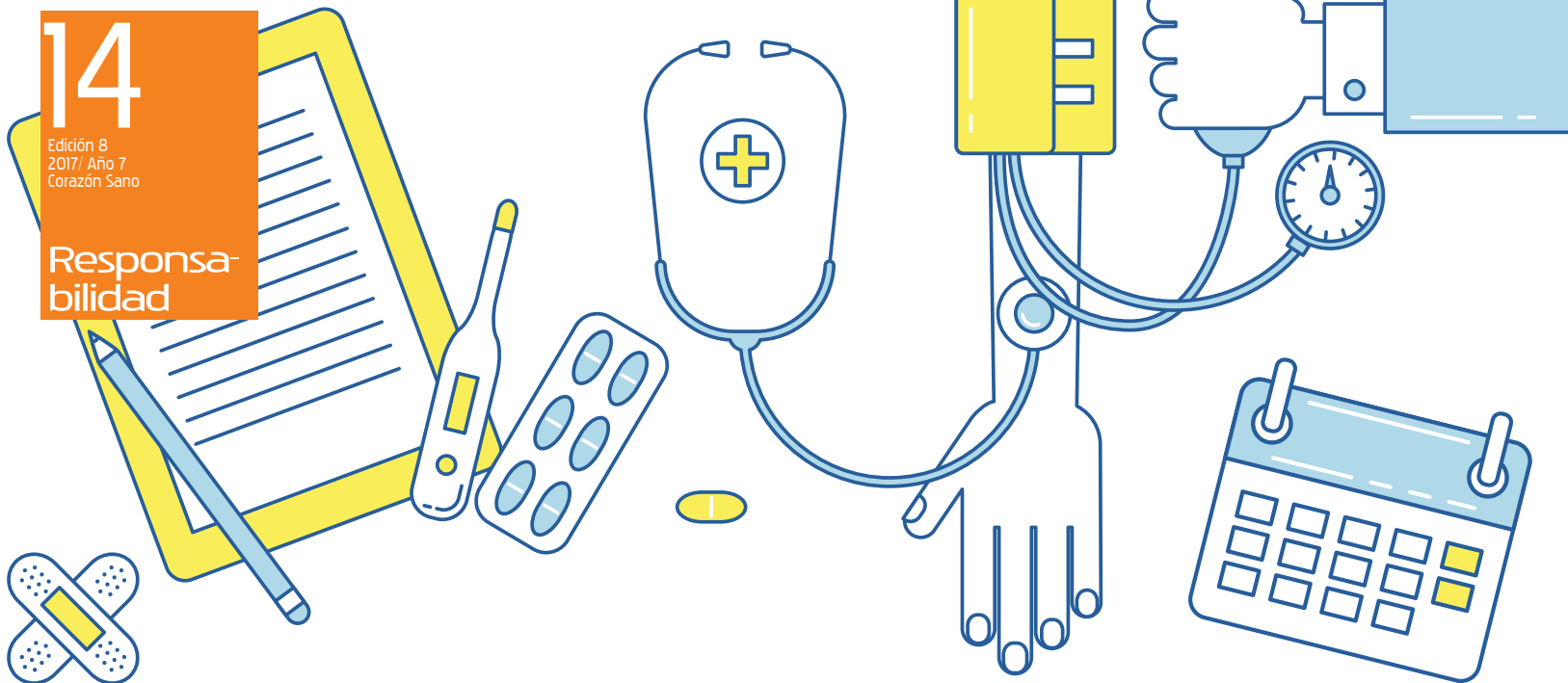
- Ejercicio aeróbico, isométrico mínimo una hora diariamente.
- Dieta baja en calorías, baja en grasas saturadas con ingesta de 1.000 a 1.500 calorías.
- Ingesta de carbohidratos (harinas) 160 a 170 gramos al día.
- Ingesta de proteína 1.2 gramos por kg de peso.



## Existe la pirámide alimentaria

En la base están los cereales, las legumbres y las verduras que aportan vitaminas, minerales, fibra y energía; el segundo nivel corresponde a las verduras (3 a 5 raciones) y la fruta (3 a 4 raciones), en el tercer nivel se encuentran las carnes, ingesta de pavo, pollo, pescado (sierra, salmón, atún, pargo rojo, róbalo), leche descremada y en la cumbre están las grasas no saturadas, aceite de oliva, aguacate y almendras.





# Es su responsabilidad controlar la presión arterial, no de su médico

Las estadísticas son muy claras: la hipertensión en complicaciones agudas (subida súbita de la presión) presenta:

- Hemorragia cerebral.....24 %
- Complicaciones cardíacas.....23%
- Complicaciones renales.....14%
- Otras.....12%  
(aneurismas, dolor precordial, convulsiones, hemorragia nasal).

Las complicaciones crónicas, es decir, la presión permanentemente alta no controlada se manifiesta :

- Daño cardíaco.....21%
- Insuficiencia renal.....26%
- Enfermedades cerebrovasculares  
.....44%
- Aneurismas (ruptura de vasos  
sanguíneos).....2%

Los médicos se han equivocado en tres puntos importantes:

- 1- Que el paciente no conozca estas cifras, estas complicaciones.
- 2- En explicar que el medicamento por sí solo no funciona
- 3- En exigir cambiar los factores de estilo de vida que suben la presión.

De nada sirve tomar el mejor medicamento si el paciente no baja de peso, come con sal, no hace ejercicio, no duerme bien, no controla su estrés, su colesterol y encima no tiene horario estricto para sus medicamentos.

Está demostrado en estudios de más de 52.000 pacientes que la presión arterial baja solo con:

- Control de sal .....2-8 mmhg
- El ejercicio .....4-9 mmhg
- La dieta dash\* .....8-14 mmhg
- Ejercicio físico.....4-9 mmhg

La mortalidad de la hipertensión

arterial aguda en 1922 era del 80%, en 1982 del 20%, y ahora 3,5% , es decir, los medicamentos sirven para el control de la mortalidad pero es inútil bajarlos si el accidente cardiovascular o hemorragia cerebral, infarto al miocardio, insuficiencia renal siguen siendo hoy alrededor del 40% y a unos costos muy altos en calidad de vida para el paciente y su tratamiento para los sistemas de salud.

Si usted es hipertenso conozca a lo que está expuesto si no se cuida. No siga esperando, comprométase, responsabilícese de su presión arterial y conozca su riesgo.

En usted está el manejo de su vida, no es responsabilidad de su médico o de su EPS, es usted el único y directo dueño de su máquina, de su cuerpo y de su motor.

# El corazón, el cerebro y los riñones, víctimas de la hipertensión

15

Edición 8  
2017 / Año 7  
Corazón Sano

Organos

La hipertensión arterial puede causar daños irreparables en el organismo. Por ejemplo, afectar órganos responsables de regular la presión arterial como el cerebro, el corazón y los riñones.

El cerebro es uno de los órganos que está en mayor riesgo, según estudios de la Universidad de Harvard, cuando las arterias se vuelven rígidas y estrechas, el riego sanguíneo resulta insuficiente y provoca la aparición de infartos cerebrales.

También la elevación de la presión arterial puede causar la rotura de una arteria y ocasionar una hemorragia.

El ataque cerebrovascular representa la tercera causa de muerte en el mundo y es responsable de uno de los mayores índices de incapacidad física e intelectual. Comparado con las personas con presión arterial normal, el riesgo de padecer un ataque en pacientes con hipertensión arterial aumenta de 3 a 4 veces. Así, se estima que el 50% de los ataques cerebrovasculares se producen en pacientes hipertensos.

El corazón también resulta afectado. Provoca un infarto del miocardio, agranda el corazón, produce insuficiencia cardíaca y dañalos vasos sanguíneos de los órganos principales.

Es bien conocido que la hipertensión

también causa rigidez en las arterias que suministran la sangre a los riñones, perjudicando al propio riñón, lo que puede desembocar en una insuficiencia renal que incluso requiera diálisis permanente. Por otro lado, si el riñón resulta dañado se puede producir un aumento de la presión arterial.

Las arterias taponadas causan dolor y daño del órgano correspondiente, por ejemplo de una pierna provocando incluso su amputación o alteraciones en la visión y en los hombres puede llegar a generar impotencia.

Es por esto que la Organización Mun-

dial de la Salud (OMS), advierte que uno de cada tres adultos tiene la tensión arterial elevada y este trastorno causa la mitad de todas las defunciones por accidente cerebrovascular o cardiopatía, por lo que es muy importante controlarlo a través de la prevención.

Recuerde que optar por una vida saludable, con una dieta rica en frutas y vegetales; hacer ejercicio, disminuir el consumo de sal, evitar el estrés y tomarse regularmente la presión arterial son las principales recomendaciones para cuidar los órganos, de vital importancia para el funcionamiento de nuestro cuerpo.



## ¡No lo olvide!

» Lo normal de la enfermedad cardiovascular es que inicie con la hipertensión, continúe con el daño del órgano blanco, los eventos cardiovasculares y finalmente la muerte (ZANCHETTI).

» Entre más rápido se inicie el control de la hipertensión arterial más rápido se evitan los daños sobre el corazón, el cerebro y el riñón.

» El derrame cerebral debería llamarse ataque cerebrovascular porque se puede evitar, es decir, es una catástrofe prevenible.

» La obesidad se debe a exceso de comida y poca actividad física.

» Los obesos producen más insulina y esto lleva a trastornos en la vasodilatación y posterior hipertensión.

» Las papas fritas hace 20 años tenían 210 calorías, hoy 610. La diferencia son 400 calorías, y para quemarlas se necesitan 2 horas y 20 minutos de ejercicio.

» Una ingesta de sal podría ocasionar una elevación de la presión arterial hasta de 50 mmhg en pacientes que tengan problemas de riñón.

» El estrés libera adrenalina-noradrenalina que al ser sostenido o permanente puede producir hipertensión.

» Ante cualquier duda con su presión arterial no dude acudir a su médico los remedios caseros son buenos pero mejores son los de un profesional.

» Si en su familia hay antecedentes de hipertensión o de infarto, lo más seguro es que usted está en riesgo.

» No se deje sorprender lo mejor es prevenir, en su gran mayoría cualquier enfermedad, se controla fácilmente si se diagnostica a tiempo.

» El mejor tratamiento para cualquier enfermedad cardiovascular empieza por cambiar los hábitos de vida, que en su mayoría son los responsables de la misma.

EL ÉXITO DEL TRATAMIENTO  
DEPENDE DE USTED

La no-adherencia a los tratamientos se presenta en todas las edades, desde los niños hasta los ancianos y se observa en casi todos los estados de las enfermedades crónicas y agudas.

A pesar de que los especialistas disponen de un tiempo importante para poder tomar la decisión de su tratamiento; recetándole el mejor medicamento, dosis, frecuencia, examen indicado y el plan de rehabilitación, esto no sirve de nada si usted como paciente no participa activamente.

Aquí le mostramos algunas ideas que le ayudarán a mejorar su calidad de vida:

- Muestre interés por saber qué tiene para que reciba el medicamento indicado
- Establezca horarios para la administración de sus medicamentos
- Involucre a su familia en su tratamiento

- Adopte sentido de responsabilidad
- Mejore sus estilos de vida de manera saludable
- Ante cualquier duda pregunte a su médico

Recuerde que usted es el único responsable de lograr el éxito de su mejoría y recuperación, si no se logra una adecuada adherencia a su tratamiento, puede

empeorar su enfermedad, aumentar costos para su familia y el sistema de salud.

Es sencillo, participe activamente, depende de usted.





# La dieta DASH, ideal para hipertensos

Imagen: @fabioberti.it

DASH corresponde a las siglas en inglés (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Esta dieta en la sociedad americana es la responsable en la baja mortalidad causada por el infarto y la hipertensión arterial.

Siga estas pautas para disminuir su presión arterial:

Leche semidescremada o descremada o productos lácteos bajos en grasa o sin grasa	De 2 a 3 porciones al día. (Una porción en 8 onzas de leche, 1 taza de yogur o 1 1/2 onzas de queso).
Frutas	De 4 a 5 porciones al día. (Una porción es una fruta mediana, 1/2 taza de fruta cortada o ensalada, 4 onzas (1/2 taza) de jugo de fruta 1/4 taza de fruta seca). Elija la fruta con mayor frecuencia que el jugo de fruta.
Verduras	De 4 a 5 porciones al día. (Una porción es una taza de lechuga o verdura de hojas crudas, 1/2 taza de verduras cortadas o cocidas, o 4 onzas (1/2 taza) de jugo de verdura). Elija las verduras con mayor frecuencia que el jugo de verduras.
Granos Integrales	De 6 a 8 porciones al día. (Una porción es una rebanada de pan, una onza de cereal seco, o 1/2 taza de arroz cocido, pasta o cereal cocido). Elija los productos de granos enteros tanto como sea posible.
Carne magra, aves, pescado	De 2 o menos porciones al día. (Una porción es 3 onzas, más o menos el tamaño de una baraja de naipes).
Legumbres, nueces, semillas	De 4 a 5 porciones a la semana. (Una porción es 1/3 taza de nueces, 2 cucharadas de semillas, o 1/2 taza de frijoles o chicharos (arvejas), secos o cocidos).
Grasas y Aceites	De 2 a 3 porciones al día. (Una porción es una cucharadita de margarina blanda o aceite vegetal, una cucharada de mayonesa o 2 cucharadas de aderezo para ensaladas).
Dulces y Azúcar agregados	De 5 o menos porciones a la semana. (Una porción es una cucharada de azúcar o mermelada, 1/2 onza de gomitas ("jellybeans" más o menos 20) o una taza de limonada )

# Empiece por retirar el salero de su mesa

La sal produce daños en el riñón, aumenta la retención de líquidos y produce hipertensión.

Existen miles de publicaciones e investigaciones médicas sobre el papel de la sal y sus efectos en el organismo.

Uno quizás de los pioneros fue el del Doctor Frohlich, en 1.970 cogió un grupo de ratas a las cuales dio una dieta baja, normal, moderadamente elevada y alta en sal.

Sus resultados fueron muy claros. La sal en las ratas normotensas las volvió hipertensas y las que eran hipertensas les subió la cifra que provocaron complicaciones mortales.

Estos estudios los replicaron otros médicos y comprobaron que el sólo incremento de sal antes de haber subido la presión arterial aumentaba el tamaño del corazón (hipertrofia) y dañaba el riñón en la supresión de la liberación de renina, una enzima importante en el control de la dinámica de la presión para el riñón.

Al practicarles la necropsia se encontró que presentaban fibrosis perivascular marcada en el corazón y el riñón.

Al hacerles estudios de la función renal, a las ratas con dietas con sal, a las dos semanas se les encontró un aumento marcado en la excreción de potasio debido a nefroesclerosis con daño evidente de los glomérulos (filtros), esto es lo que el

Doctor Frohlich llamó hipertensión inducida por sal.

Así después de años de investigación y evidencia todo médico les insiste a sus pacientes con hipertensión o con antecedentes familiares de hipertensión que supriman en lo posible el consumo de sal.

1.2 g la hipertensión es muy poco común, se sabe que la raza negra, el adulto mayor, el diabético, el obeso y el enfermo renal son mucho más sensibles a los efectos de la sal y por eso debe ser más estricta su dieta.

Disminuir su consumo puede reducir el

número y la dosis de los fármacos en el tratamiento.

Hay alimentos comunes que contienen sal y que toda persona debe saber sobre la 'sal oculta', por ejemplo: pan, fiambres y carnes curadas, pizza, comidas rápidas (hamburguesas, perros calientes, sándwiches etc.), sopas, quesos, pastas mezcladas, paquetes procesados, salsas en general (de tomate, mayonesa, mostaza).

La recomendación es retirar el salero de la mesa y acostumbrarse a leer en las etiquetas de los alimentos industrializados el contenido de sodio.

¿Pero con qué remplazo la sal? Por ajo, cebolla, jengibre, limón, cúrcuma, hojas aromáticas, etc.

Nada sacamos gastando en la compra del mejor medicamento antihipertensivo si no se controla la sal.

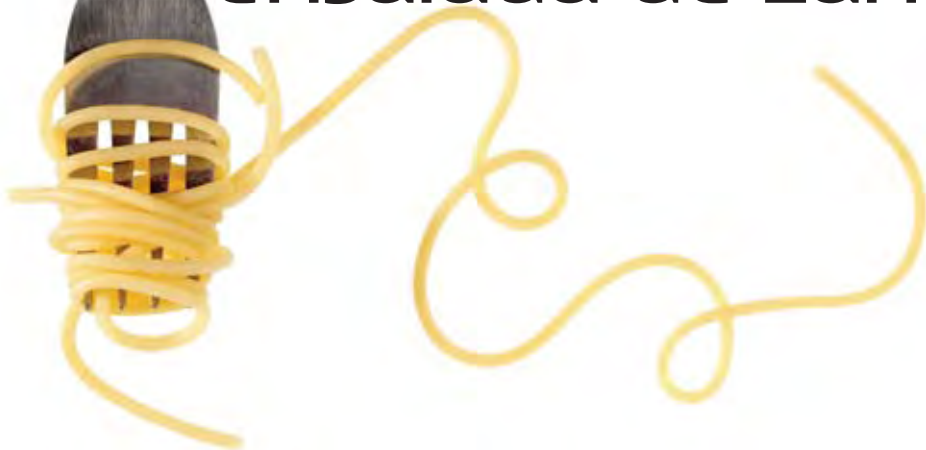


Esta recomendación es la base para el adecuado control de la presión y es claro que la sal aumenta la retención de líquidos y el corazón para compensar tiene que aumentar su fuerza de expulsión y eso lo hace a base de mayor presión.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo de sal en persona normotensas de 5 g día, pero en nuestro medio y en países industrializados este consumo se eleva hasta 12 g al día.

En países donde el consumo es inferior a

# Pasta a la albahaca con ensalada de zanahoria



Prescindir de la sal no es una tarea fácil. Sin embargo, podemos lograr deliciosas preparaciones con la ayuda de ingredientes naturales como el orégano, la albahaca, la pimienta, la canela, la vainilla, el ajo, el perejil, la cebolla y el romero que resaltan el sabor y el color en nuestras comidas.

En esta ocasión les enseñaremos a preparar una receta fácil y saludable en tan solo 15 minutos.

## Ingredientes

Para la pasta

- Pasta larga o penne hervida
- Una cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado

- Un puñado de perejil picado
- Un puñado de albahaca fresca
- Un cuarto de cebolla cabezona
- Laurel al gusto

Para la ensalada

- 1 zanahoria cortada en julianas
- Un puñado de lechuga crespita
- Ajonjolí
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de aceite de oliva

## Preparación

Hervir las pastas durante 15 minutos para que quede al dente junto con la cebolla y el laurel.

A su vez, calentar el aceite en un sartén. Añadir el ajo picado hasta que quede dorado, el perejil y la albahaca.

Para terminar, mezcle esta preparación sobre la pasta y adicione el queso parmesano al momento de servir.

Para la ensalada. Lave muy bien los ingredientes, corte en julianas la zanahoria, revuelva con la lechuga y espolvoree el ajonjolí. Por último, agregue el aceite de oliva y el vinagre balsámico. ¡Disfrute!

## TIPS DE NUTRICIÓN

- Prefiera los alimentos bajos en grasas, como granos integrales, frutas y verduras.
- Evite o reduzca los alimentos que sean ricos en grasa saturada: yemas del huevo, quesos duros, leche entera, crema de leche, helado, mantequilla y carnes grasosas.
- Escoja alimentos de proteína magra, como soya, pescado, pollo sin piel, carne magra y productos lácteos descremados o al 1%.
- Limite la cantidad de alimentos procesados y fritos.
- Reduzca la cantidad de galletas dulces y saladas.
- Coma alimentos ricos en fibra soluble como avena, lentejas, frijoles, habichuelas, cereales, arroz integral

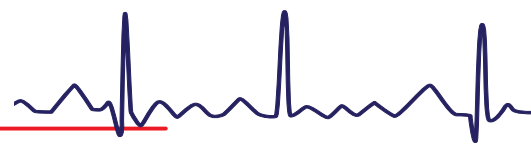


Imagen: @ studioM





# ¿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
- ✓ PRUEBA DE ESFUERZO
- ✓ ECOCARDIOGRAMA TRASTORÁCICO
- ✓ DIAGNÓSTICO Y/O TRATAMIENTO RECOMENDACIONES



LIGA COLOMBIANA CONTRA  
EL INFARTO Y LA HIPERTENSION