

3

La Asociación Americana de Cardiología estableció nuevos niveles de presión arterial y metas de tratamiento.

Editorial



6

Cada vez son más los jóvenes, víctimas de la hipertensión arterial. Ojo, hay que chequearse la presión desde los 25 años.

Testimonio

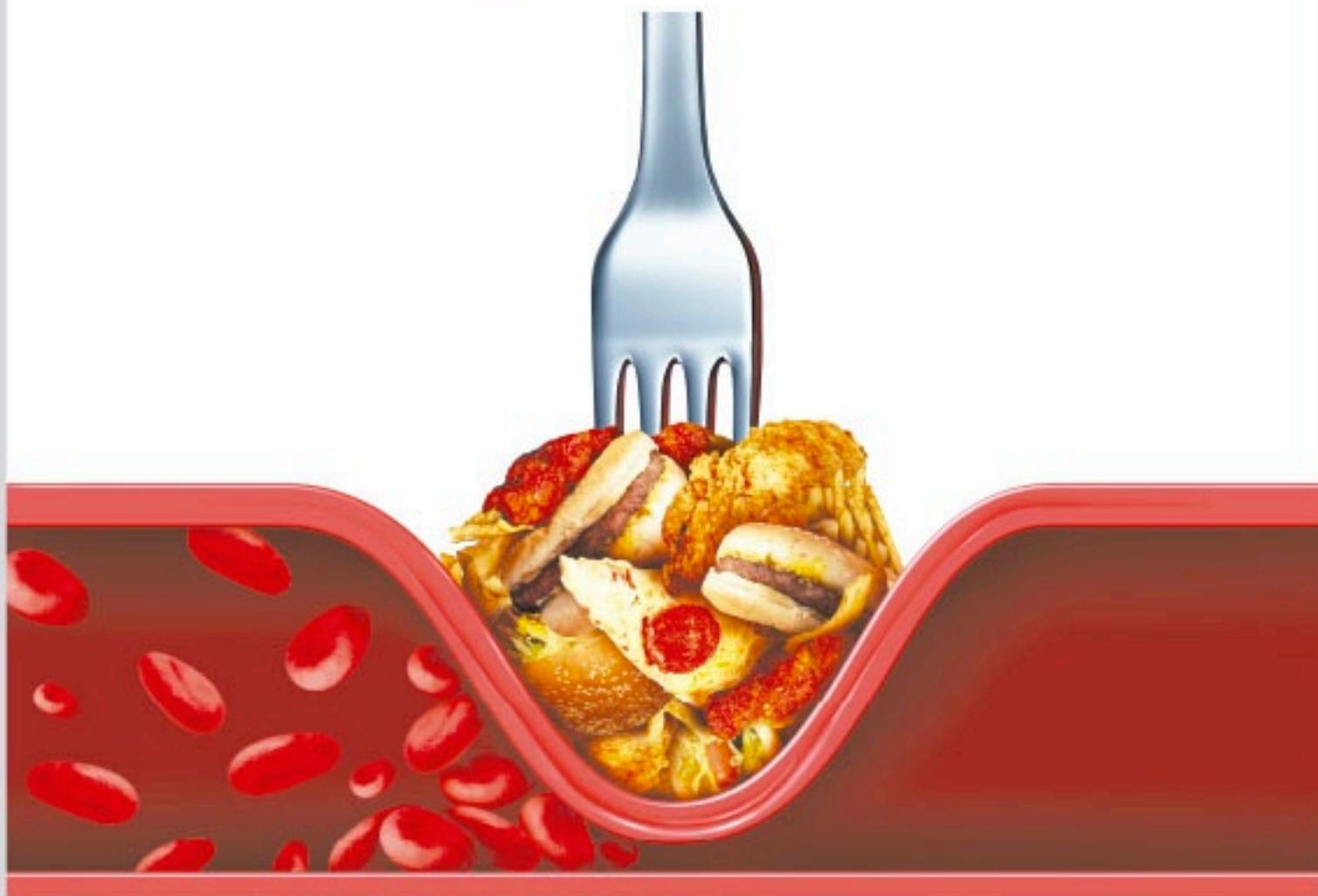


LIGA COLOMBIANA
CONTRA EL INFARTO
Y LA HIPERTENSIÓN

No. 9 / 2018 ISSN: 2256-1617 www.colombiacorazon.com

corazón sano

Colesterol, enemigo del corazón



La Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión hace un llamado para que todas las personas detecten a tiempo sus niveles de colesterol y puedan controlarlo.

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 24-66

PBX: 7048305

comunicaciones@colombiacorazon.com

Y ahora, ¿todos somos hipertensos?

3

Edición 9
2018 / Año 8
Corazón Sano

Editorial

Una gran controversia se ha desatado en el ámbito médico gracias a las nuevas guías para el manejo de la hipertensión arterial propuestas por la Asociación Americana de Cardiología y el Colegio Americano de Cardiología.

Estas pautas consideran la presión elevada por encima de 120/80 y presión elevada hasta 130/80 contrastando con las cifras anteriores de 140/90. Si antes la prevalencia de la enfermedad en el mundo estaba entre 25 a 35%, esta cifra fácilmente se duplicaría, es decir más de 20 millones de colombianos sería hipertensos.

Adicionalmente, al inducir manejo terapéutico en pacientes de edad avanzada con las cifras de 130/80 implica complicaciones como pérdida del conocimiento, infarto y falla renal conociendo la fisiología del envejecimiento arterial y el estrato sociocultural en estas edades.

Lo positivo de esta propuesta, es llamar la atención sobre las graves complicaciones que tiene la hipertensión si no se trata adecuadamente, entre más temprano responsabilicemos al paciente de su presión, el pronóstico será mucho mejor.

Sin embargo, en el pasado Congreso Colombiano de Cardiología, que se realizó en Barranquilla, la Sociedad Colombiana de Cardiología, puso en discusión estas guías porque consideramos que no son aplicables a nuestro medio, que las condiciones en las que fue medida la presión arterial y la valoración de riesgo cardiovascular no están basadas en nuestra población latina cuyos hábitos son muy diferentes a los americanos.

Por lo tanto se propuso hacer un Consenso Nacional para proponer un manejo práctico de la hipertensión en Colombia 2018 conformado por cardiólogos expertos en el tema.

Con esto buscamos aconsejar al médico general, al internista y al mismo cardiólogo sobre qué pautas deben tomar con los pacientes.

La invitación que hacemos es a tomarse la presión arterial regularmente, a llevar una vida saludable, hacer ejercicio, evitar la sal, los alimentos grasos, el alcohol, el cigarrillo y a sonreír más seguido, para bajar el estrés. Lo más importante es "hacernos responsables de nuestra presión".

Índice

5. Foro educativo
6. Testimonio paciente joven hipertenso
7. Testimonio paciente enfermera
8. Pregúntele al doctor
9. Alcohol y corazón
10. Todo sobre el colesterol
12. Ejercicios aeróbicos
13. Embarazo e hipertensión arterial
14. No lo olvide
15. Salud oral y su corazón
16. Educación
17. Dieta mediterránea
18. Sopa quema grasa

All for Healthcare



MÁS LATIDOS, MÁS EMOCIONES

MONITOREA TU PRESIÓN EN CASA Y CONOCE TU PRESIÓN DE FORMA FÁCIL Y PRECISA.

Monitores automáticos de brazo

5

AÑOS DE GARANTÍA

- Sensor de posición para guiar a mediciones correctas.
- Guía de ajuste de brazalete.
- Brazaletes universales para brazos normales y grandes.
- Tecnología japonesa de inflación óptima.

Elite

HEM-7130



Elite+

HEM-7320



#1 LA MARCA MÁS RECOMENDADA POR MÉDICOS

1. Basado en encuestas realizadas en USA con médicos locales. Source: Statista, 2014-2016.

Síguenos en:
• Facebook.com/OmronLA
• Instagram/OmronLA

www.omronhealthcare.la

OMRON®

Conectando con tu bienestar

5

Edición 9
2018 / Año 8
Corazón Sano

Foro
educativo



Todos, ¡a cuidar de nuestro corazón!

Como es costumbre, la Liga Colombiana contra el Infarto y la Hipertensión, organizó la jornada educativa gratuita, 'Cuida tu corazón', a la que asistieron 200 personas, con el objetivo de alertarlos sobre la importancia de prestarle atención a las enfermedades cardiovasculares.

La hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo de la enfermedad coronaria que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), sigue siendo la principal causa de muerte en el mundo.

Por esta razón, el equipo de cardiólogos de la Liga, abordó temas de interés como la responsabilidad con el corazón, por qué nos infartamos, la obesidad, la importancia de hacer ejercicio y cómo controlamos la hipertensión.

Una de las conclusiones fueron que los principales factores de riesgo que afectan a la población colombiana son el consumo de tabaco, la obesidad, la hipertensión arterial, el sedentarismo, el estrés y la diabetes.

"Hay que prestarle atención a estos factores de riesgo, el corazón es una máquina perfecta, por eso debemos cuidarlo y consentirlo, si lo descuidamos comiendo grasas, siendo sedentarios, etc, nos va a fallar, la responsabilidad está en nuestras manos", aseguró el Doctor Luis Moya Jiménez, presidente de la Liga Colombiana contra el Infarto y la Hipertensión.

Hay enfermedades prevenibles que con ciertos exámenes se pueden diagnosticar a tiempo, por ejemplo, el cáncer de mama (mamografía), próstata (antígeno prostático), leucemia (CH), citología (cáncer de útero), corazón (prueba de esfuerzo). En la prevención está el seguro de una vida sana.

Frente al tema de la obesidad, otro de los factores de riesgo, no hay que dejar de comer, ni mucho menos aguantar hambre, el mensaje fue saber hacerlo. No es para preocuparse si le indican que la dieta para bajar de peso es comiendo 5 porciones al día pequeñas, incluyendo frutas y verduras. Lo importante está en hacerlo de manera controlada y disciplinada.

Otro de los temas que se tocaron durante el foro fueron los signos de alerta que indican que se está sufriendo un infarto. Dolor en el pecho, un dolor intenso que se irradia o se esparce a los brazos, al cuello, a la espalda o a la boca del estómago. Otras expresiones pueden ser mareos, desmayo, debilidad extrema, baja de presión y arritmias.

Recordemos que a la hipertensión se le conoce como el 'asesino silencioso' porque no presenta en la mayoría de los casos sintomatología aparente.



LIGA COLOMBIANA CONTRA
EL INFARTO Y LA HIPERTENSIÓN

Jóvenes víctimas de

“La hipertensión me tomó por sorpresa a los 32 años”

A sus 32 años, Gilberto Castro de Ávila pensaba que llevaba una vida normal. “Comía bien y hacía ejercicio de vez en cuando, lo que no sabía, era que tenía antecedentes familiares por hipertensión”, cuenta.

Vive en Bogotá hace 11 años, trabaja en el sector bancario y por su estilo de vida reconoce que maneja niveles de estrés y sus hábitos alimenticios no eran los mejores.

“Si no me hubieran hecho los exámenes en la empresa no me hubiera enterado que mi tensión arterial estaba altísima”, sostuvo.

¿Hace cuánto es hipertenso?

Hace 4 años y me asusté porque no sabía bien de qué se trataba esta enfermedad. Después supe que bien manejada con dieta, ejercicio y buenos hábitos se puede controlar.

¿Cómo se enteró?

Un día me hicieron exámenes en la empresa y me salió la tensión alta en 170/120. Yo le dije al médico que de pronto era porque acaba de subir las escaleras rápido y me había agitado. El doctor me dijo que lo mejor era que me fuera para la clínica porque estaba al borde de un infarto.

¿Cuál fue su reacción?

Me pareció raro porque en ese momento no tenía ningún síntoma.

¿Cómo han cambiado sus hábitos desde entonces?

Mi trabajo es demandante y he tenido que aprender a controlar el estrés. Tomó medicamento, en las reuniones sociales no pido alcohol sino jugos o aguas saborizadas. Hago mucho ejercicio, cardio en la mañana y en la noche. Llevo una dieta libre de sal y evito las grasas.

¿Qué le diría a los jóvenes que desconocen del tema?

Así como hablamos de política debemos hablar de este tipo de enfermedades que cada vez están cobrando vidas. Si son congénitas podemos prevenirlas y si son adquiridas por malos hábitos, también.

Jóvenes, a chequear las causas de la hipertensión

Según la Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión, la hipertensión en jóvenes se diagnostica entre los 25 y los 40 años. La mayoría de los pacientes sienten que están sanas porque no presentan síntomas. La Liga establece que las mediciones de una presión arterial normal deben ser de 120/80 mmHg, cuando rebasa las cifras de

130mm Hg y 80mm Hg, se está presentando la hipertensión.

Causas de la hipertensión en jóvenes

- **Estrés:** es una de las mayores causas de hipertensión arterial en jóvenes, ya que éste activa el estado de alerta del sistema nervioso, elevando la fuerza del bombeo de la sangre e incrementando el volumen de cada latido.
- **Obesidad:** los jóvenes con sobrepeso son más propensos a presentar hipertensión.
- **Genética:** conocer las enfermedades y antecedentes familiares con hipertensión es clave.
- **Actividades perjudiciales:** fumar, tomar alcohol y la falta de ejercicio.
- **Hábitos alimenticios:** la sal, las grasas y el colesterol en la sangre son factores que perjudican la salud y pueden provocar un incremento en la presión arterial.
- **El exceso:** alcohol, drogas psicoactivas o bebidas energizantes, hoy tan comunes pueden subir la tensión arterial.



la hipertensión arterial

7

Edición 9
2018 / Año 8
Corazón Sano

“Me salvé de sufrir un infarto porque conocía los síntomas”

Testimonio

Un hormigueo en la mandíbula, un fuerte dolor en el brazo izquierdo y una punzada en el pecho, fueron los signos que alertaron a Catherine Casallas, enfermera de 35 años, sobre su estado de salud.

“Por mi profesión conozco los síntomas que desencadenan un infarto, así que fui de inmediato al médico y por fortuna pudimos controlarlo”, dijo.

Desde ese día está más consciente de la enfermedad. Reconoce que en el pasado no llevaba una vida saludable, no hacía ejercicio, comía a deshoras y manejaba mucho estrés.

Ahora, cuida de su salud. Eliminó la sal de sus comidas, se alejó de las grasas y camina 30 minutos todos los días.

¿Hace cuánto supo que era hipertensa?

Hace 3 años fui a urgencias porque tenía un esguince en el tobillo. Me tomaron la presión arterial y la tenía muy elevada. El doctor me mandó hacer exámenes renales y también me salieron altos. Me diagnosticaron hipertensión y empecé a tomar medicamentos, los suspendí porque se me estabilizó la tensión, fue un error porque un hipertenso nunca debe dejar de tomar su droga.

¿Tuvo algún susto?

Si, tuve un episodio de estrés en mi trabajo y me empecé con dolor de cabeza y el ojo derecho se me puso rojo. Sentí un hormigueo en la mandíbula, un fuerte dolor en el brazo izquierdo y una punzada en el pecho. Los vasos sanguíneos estaban dilatados y estuve a punto de

sufrir un accidente cerebro vascular (ACV). Por fortuna, en la clínica donde trabajaba me empezaron hacer seguimiento de la tensión arterial, por las noches se me subía a 190/ 110.

¿Y qué toma ahora?

Me recetaron medicamentos en la mañana y en la noche.

¿Qué antecedentes tiene en la familia?

Mis abuelos maternos y paternos. La mala alimentación, no controlar el peso y el estrés.

¿Cuál es el temor más grande que afronta con esta enfermedad?

Un infarto me da mucho miedo. Soy joven y como trabajo en el ámbito de la salud conozco sobre la enfermedad, los síntomas y las consecuencias.

¿Qué consejos les daría a las personas que la padecen?

Es importante que conozcan los síntomas para que puedan actuar a tiempo. Lo básico es tomarse la presión arterial al menos 3 o 4 veces a la semana, disminuir o erradicar la sal, hacer ejercicio y dejar de lado el estrés.





Imagen: beatohealth.com

Pregúntele al Doctor

¿Qué es la Hipertensión Arterial?

La (HTA) es la elevación de los niveles de la presión arterial por encima de los límites que aumenta el riesgo cardiovascular. Es una enfermedad crónica y asintomática pero fácil de detectar. Sin embargo, tiene complicaciones graves y letales si no se trata a tiempo.

¿Cómo sé si la padezco?

La mayoría de las personas con hipertensión no muestran ningún síntoma. Sin embargo, es más frecuente a partir de los 40 años y en ocasiones, aparece dolor de cabeza, fatiga, dificultad respiratoria, vértigo, dolor torácico, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales, pero no siempre.

¿Por qué es un factor de riesgo?

Porque si no se controla, puede provocar una hemorragia cerebral, insuficiencia renal, infarto y muerte por ruptura de alguna arteria. Afecta órganos vitales como el corazón, el cerebro y los riñones.

¿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 160/100 es necesario tomar droga recetada y no automedicarse.

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

¿Cómo se diagnostica la enfermedad?

El cardiólogo puede solicitar un monitoreo las 24 horas, un holter de presión arterial. Adicional algunos análisis de laboratorio (de sangre y orina) y un electrocardiograma.

¿Cómo se puede prevenir?

Lo principal es ser consciente de la enfermedad y cambiar a un estilo de vida saludable. Ponga en práctica estos 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. Tomar la presión arterial periódicamente sin importar la edad, más si en la familia hay hipertensos.

4. Realizar ejercicio de forma regular al menos 30 minutos al día.

5. No fumar.

6. Dejar atrás el estrés. Respirar profundo y enfocarse en pensamientos positivos.

7. Todo hipertenso debe, por recomendación de la Liga Colombiana, tener un tensiómetro en casa.



Escribanos

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

Ojo con el colesterol,

Esta sustancia en exceso causando enfermedades

Las enfermedades cardiovasculares siguen cobrando más vidas que cualquiera, no en vano la Organización Mundial de la Salud (OMS), asegura que son la primera causa de muerte en el mundo.

Uno de los principales factores de riesgo de estas enfermedades es el colesterol, una sustancia grasa natural presente en las células del cuerpo necesaria para el normal funcionamiento del organismo. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado y el restante se obtiene a través de algunos alimentos.

La Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión hace un llamado para que todas las personas detecten a tiempo sus niveles de colesterol y puedan regularlo.

“Optar por alimentos sanos, reducir el cigarrillo, evitar las grasas saturadas, practicar una actividad física de forma regular, puede ayudar a prevenir las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares”, dice el Dr. Luis Moya Jiménez, presidente de la Liga Colombiana contra el Infarto y la Hipertensión.

“Pero si el riesgo es muy alto, es necesario tomar medicamentos para reducir el colesterol sanguíneo y la tensión arterial”. En este artículo le contamos porqué es malo el colesterol, qué relación tiene con el corazón, cómo se detecta a tiempo y qué medidas se pueden tomar.

¿Qué es el colesterol?

Es el nombre que se le da a los lípidos que circulan en la sangre, la mayor parte del colesterol se produce en el hígado.

El colesterol circula a través de los vasos sanguíneos llevando la grasa digerida por el hígado a distintas partes del organismo para así obtener energía, repararse o como almacenamiento. Luego de entregar la grasa, el colesterol vuelve al hígado y repite su ciclo.

El colesterol cuando se encuentra en exceso se deposita en la pared de las arterias bloqueando el paso de la sangre, llamado

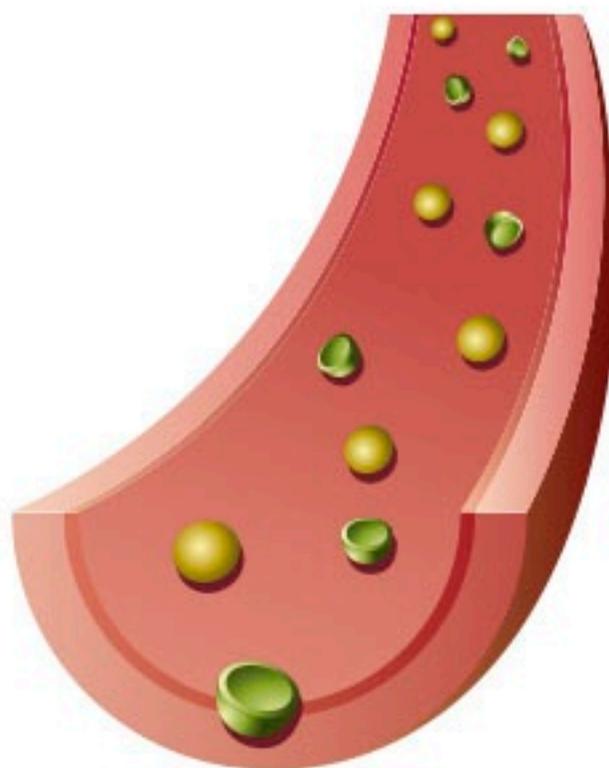


Imagen: roby000 / depositphotos.com

aterosclerosis, causando infarto, accidente cerebrovascular y enfermedad vascular periférica.

¿Cuántos tipos de colesterol total hay?

-LDL: Se le conoce como colesterol malo. Este se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma.

-HDL: Se le conoce como colesterol bueno. Este transporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para que sea destruido.

¿Cuáles son los niveles normales?

Colesterol total

- Normal: menos de 200 mg/dl
- Normal-alto: entre 200 y 240 mg/dl. Se considera hipercolesterolemia a los niveles de colesterol total superiores a 200 mg/dl.

Ojo con el colesterol,

Esta sustancia en exceso causando enfermedades

Las enfermedades cardiovasculares siguen cobrando más vidas que cualquiera, no en vano la Organización Mundial de la Salud (OMS), asegura que son la primera causa de muerte en el mundo.

Uno de los principales factores de riesgo de estas enfermedades es el colesterol, una sustancia grasa natural presente en las células del cuerpo necesaria para el normal funcionamiento del organismo. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado y el restante se obtiene a través de algunos alimentos.

La Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión hace un llamado para que todas las personas detecten a tiempo sus niveles de colesterol y puedan regularlo.

“Optar por alimentos sanos, reducir el cigarrillo, evitar las grasas saturadas, practicar una actividad física de forma regular, puede ayudar a prevenir las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares”, dice el Dr. Luis Moya Jiménez, presidente de la Liga Colombiana contra el Infarto y la Hipertensión.

“Pero si el riesgo es muy alto, es necesario tomar medicamentos para reducir el colesterol sanguíneo y la tensión arterial”. En este artículo le contamos por qué es malo el colesterol, qué relación tiene con el corazón, cómo se detecta a tiempo y qué medidas se pueden tomar.

¿Qué es el colesterol?

Es el nombre que se le da a los lípidos que circulan en la sangre, la mayor parte del colesterol se produce en el hígado.

El colesterol circula a través de los vasos sanguíneos llevando la grasa digerida por el hígado a distintas partes del organismo para así obtener energía, repararse o como almacenamiento. Luego de entregar la grasa, el colesterol vuelve al hígado y repite su ciclo.

El colesterol cuando se encuentra en exceso se deposita en la pared de las arterias bloqueando el paso de la sangre, llamado

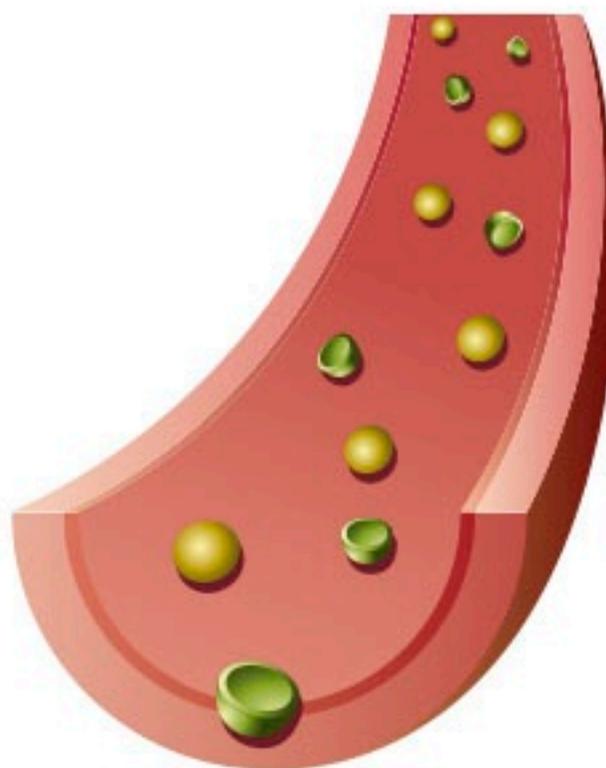


Imagen: roby000 / depositphotos.com

aterosclerosis, causando infarto, accidente cerebrovascular y enfermedad vascular periférica.

¿Cuántos tipos de colesterol total hay?

-LDL: Se le conoce como colesterol malo. Este se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma.

-HDL: Se le conoce como colesterol bueno. Este transporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para que sea destruido.

¿Cuáles son los niveles normales?

Colesterol total

- Normal: menos de 200 mg/dl
- Normal-alto: entre 200 y 240 mg/dl. Se considera hipercolesterolemia a los niveles de colesterol total superiores a 200 mg/dl.

ataca directo al corazón

bloquea las arterias,
cardiovasculares o infartos cerebrales

11

Edición 9
2018 / Año 8
Corazón Sano

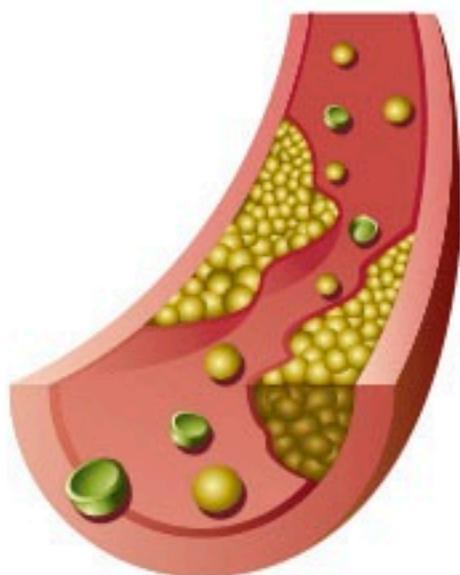
Colesterol



Malo (LDL)
acumula el colesterol
en el torrente sanguíneo



Bueno (HDL)
regula el LDL transportán-
dolo al hígado para su
eliminación



Colesterol LDL

- Normal: menos de 100 mg/dl
- HDL: 50 mg/dl

*Estos niveles son ideales para población general, pero cuando se tienen otros factores de riesgo (diabetes, infarto), se debe ser más estrictos con las medidas.

¿Por qué es un factor de riesgo?

Las personas con niveles de colesterol total alto tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto de miocardio que aquellas con cifras de 200.

El colesterol LDL es el más nocivo para las arterias porque las estrecha y las vuelve rígidas. Este depósito de grasa mala en las arterias coronarias produce insuficiencia cardíaca o infarto del miocardio.

Detectar el colesterol en la sangre solo es posible con una

prueba en laboratorio, ya que en muy pocas ocasiones se siente mareo, es una enfermedad silenciosa.

¿Qué medidas tomar?

- Debe adoptarse una dieta permanente para regular su colesterol y mantenerlo a un nivel normal.
- Limite las grasas, incluyendo las que están ocultas en los alimentos preparados. El colesterol se encuentra presente en los productos animales: huevos, carne de cerdo y de vaca, leche entera y sus derivados (mantequilla, yogurt, crema).
- La dieta mediterránea y la DASH están recomendadas porque sus aportes de grasas proviene de los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados presentes en el pescado y los aceites de oliva y de semillas. También es importante el consumo de vegetales, legumbres, cereales, hortalizas y frutas.
- Haciendo un programa de ejercicio aeróbico (caminar, trotar, montar en bicicleta y nadar) a intensidad moderada (65-70 por ciento de frecuencia cardíaca máxima) y desarrollado de manera regular (tres a cinco sesiones por semana), aumenta el HDL (colesterol bueno) y reduce el LDL (colesterol malo) y los niveles de triglicéridos.
- Realice exámenes para hacerle seguimiento a su colesterol.
- Su médico le recomendará si lo ve conveniente un tratamiento con fármacos.

Las demás causas del infarto se relacionan con la edad de la persona, la obesidad, la diabetes, la hipertensión y el hábito de fumar, entre otras.

¿Qué tanto el alcohol es bueno para la salud?

9

Edición 9
2018 / Año 8
Corazón Sano

Alcohol

Dr. Carlos Guerrero
Cardiólogo Liga Colombiana Contra
el Infarto y la Hipertensión

Siempre se ha hablado que tomar una copa o dos al día produce beneficios para la salud, en especial para el sistema cardiovascular.

Sin embargo, el alcohol es el depresor más utilizado en el mundo y su abuso de manera activa puede conducir al alcoholismo, así como el consumo de grandes dosis puede llevar a la embriaguez. Por lo tanto, cualquier extremo con esta sustancia es perjudicial para la salud.

El consumo de alcohol leve o moderado tiende a disminuir la aparición de infarto agudo del miocardio y los accidentes cerebrovasculares.

Este mismo consumo ha demostrado en estudios de seguimiento que reduce levemente la aparición de diabetes y la resistencia a la insulina y también los niveles de colesterol, en este caso aumentando el colesterol bueno.

No es abstenerse del consumo de alcohol, lo que es beneficioso es tomar las cantidades adecuadas y permitidas para poder gozar de sus beneficios.

En medidas generales una copa o dos copas diarias de alcohol para hombres y una copa para las mujeres es el estándar recomendado de consumo que se ha relacionado con disminución del riesgo cardiovascular y que brinda los demás beneficios anteriormente mencionados.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que el límite es este y a que la ingesta diaria de más de 3 copas al día aumentó la mortalidad en todos los estudios, por ende debemos recordar de no abusar para evitar riesgos innecesarios.

En conclusión, invitamos a nuestros lectores a ser responsables con el consumo de alcohol, porque el uso adecuado tiene efectos benéficos pero el abuso trae problemas psicológicos, sociales y aumento de riesgo cardiovascular.



Ejercicios aeróbicos, recomendados para hipertensos

Caminar, correr y nadar los más beneficiosos para la salud cardiovascular

Dra. Ángela Triana
Cardióloga Liga Colombiana Contra
el Infarto y la Hipertensión

La hipertensión arterial es un problema de salud pública mundial que afecta cerca del 50% de las personas mayores de 60 años, aumentando el riesgo de sufrir enfermedad arterial coronaria y cerebrovascular con incremento en morbilidad y mortalidad.

El ejercicio está reconocido como parte fundamental del esquema terapéutico. Por eso, al paciente hipertenso se le debe orientar y motivar a que realice actividad física para que mejore su presión arterial y disminuya sus factores de riesgo cardiovascular.

A continuación les presentamos esta guía de entrenamiento físico para el paciente hipertenso:

Periodo de calentamiento

Debe iniciar con estiramientos, durante 5 a 10 minutos.

Tipos de ejercicio

Aeróbico:

Son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración en donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno.

Ejemplos:

Correr, nadar, montar en bicicleta, etc.

Intensidad:

Trabajar de 55% a 79% de la FCM, (Frecuencia Cardíaca Máxima) en pacientes con múltiples factores de riesgo neuropatía autonómica o en quienes no se hayan hecho pruebas de esfuerzos, comenzar con 50%/ 60% de la FCM, con una intensidad baja de ejercicio.

Duración :

El ejercicio aeróbico se debe realizar entre 30 y 45 minutos.

Frecuencia:

Se debe realizar de 3 a 4 veces por semana. FC: Frecuencia cardíaca. FCM: frecuencia cardíaca máxima.

Precauciones

Los pacientes con presiones arteriales mayores a 160/100 deben primero disminuir y controlar varias veces su presión arterial antes de iniciar su programa de ejercicio.

Los pacientes que usan antihipertensivos tipo beta bloqueadores (metoprolol, carvedilol, bisoprolol) y/o diuréticos (furosemida, hidroclorotiazida, espironolactona) pierden parcialmente su capacidad de controlar la temperatura durante el ejercicio. Se recomienda usar ropa adecuada que facilite la evaporación y el enfriamiento corporal.

Se debe evitar la interrupción abrupta del ejercicio porque puede provocar la hipotensión post ejercicio, por eso se sugiere realizar enfriamiento.

Recordar...

El ejercicio físico en personas hipertensas es necesario y su beneficio está comprobado. El deseo de iniciar un programa de entrenamiento físico debe nacer de usted mismo para mejorar su calidad de vida.

El ejercicio regular puede bajar hasta 10 mm hg la presión sistólica y 2 mm hg la diastólica.



La importancia de controlar la presión durante el embarazo

13

Edición 9
2018 / Año 8
Corazón Sano

Embarazo
E hipertensión arterial

Dr. Alfonso Pinzón
Cardiólogo Liga Colombiana Contra
el Infarto y la Hipertensión

Las mujeres hipertensas tienen mayor riesgo a desarrollar preclamsia durante el embarazo. Esta condición puede desencadenar un alto riesgo para la madre y para el bebé como partos prematuros, problemas renales y hepáticos.

La preclamsia es el aumento repentino de la presión arterial después de la semana 20 de gestación. Puede ocasionarse debido a factores de riesgo como la edad, el grupo étnico, primer embarazo, cambios en el líquido amniótico, alteraciones vasculares, embarazo gemelar, la herencia y los factores nutricionales.

Según la Liga Colombiana contra el Infarto y la Hipertensión los pacientes con hipertensión crónica y en estado de embarazo se clasifican como de alto riesgo obstétrico y necesitan un control prenatal más estricto.

Por esta razón controlar la presión sanguínea a diario es muy importante y acudir donde el médico para que indique cuál es el tratamiento a seguir.

Siga estas recomendaciones para bajar la presión arterial durante el embarazo:

Inicie un programa de ejercicios:

- Mínimo 30 minutos de ejercicios aeróbicos como nadar y caminar de manera suave y tranquila.
- Siempre consultar con el doctor antes de iniciar un programa de ejercicios.

Controle su peso:

- El sobrepeso es un factor de riesgo de la hipertensión y durante el embarazo se debe subir de peso de manera prolongada.

- Lleve una dieta saludable durante todo el periodo de gestación. Incluya frutas y verduras a diario.

Bájele al estrés:

- Se recomienda no trabajar en exceso ni someterse a largos periodos de estrés porque se puede elevar la presión arterial.
- Opte por técnicas de relajación como la meditación o el yoga.

Evite la sal y alimentos procesados:

- No agregue sal a los alimentos, prefiera comino, pimienta y hierbas aromáticas.
- Lave siempre los alimentos enlatados para quitarles el sodio.
- Compre alimentos cuya etiqueta diga bajo en sodio o sin sodio.
- Evite los alimentos procesados, tales como las galletas, las frituras, los productos de panadería y pastelería.

Evite el alcohol :

- El alto consumo de alcohol eleva la presión arterial y podría poner en riesgo el desarrollo del feto. Es mejor preguntarle al doctor antes de tomar así sea una sola copa de vino.

¡No lo olvide!

» La mayoría de las personas con presión arterial alta no presentan síntomas. La única manera de saber si su presión arterial es demasiado elevada es tomándola regularmente preferiblemente con un profesional de la salud.

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

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

» Se recomienda realizar ejercicio de 30 a 60 minutos al día y al menos de tres a cinco días por semana.

» 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.

» "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 a la mañana y más baja al dormir.

» 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.

» Eliminar hábitos dañinos como el consumo de alcohol y cigarrillo aceleran el ritmo cardíaco y favorecen la hipertensión.

» Disminuir el consumo de sal porque ocasiona retención de agua, aumenta el

volumen de sangre y la fuerza con que el corazón debe bombearla, ocasiona presión arterial alta.

» Cuidar el cuerpo y erradicar el consumo de hidratos de carbono (postres, pastas, pan) y grasa.

» El estrés puede llegar a ser detonante de la hipertensión. Hay estudios que demuestran que la situación económica de una persona puede generar estrés llegando a aumentar la presión arterial.

» Las personas que sufren de diabetes deben evitar la obesidad y tener una dieta equilibrada y sana. Disminuir la ingesta de azúcares, sal, alcohol y aceite animal. Así como favorecer el consumo de aceites vegetales o grasas de pescado.



Escribanos

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

Una buena higiene oral puede ayudarle a su corazón

15

Edición 9
2018 / Año 8
Corazón Sano

Higiene oral

Lavarse los dientes hace parte de una rutina relacionada, generalmente, con la prevención de caries y el cuidado de un buen aliento.

Sin embargo, existe una relación directa entre la higiene oral y el corazón. Diversos estudios han demostrado que una pobre higiene oral está directamente relacionada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Los estudios señalan que no es fácil probar esta teoría, pero que es lógico afirmar que las miles de bacterias y otros organismos microscópicos que viven dentro de la boca pueden llegar a influir en la salud del corazón.

Según la Asociación Americana del Corazón, cuando las bacterias llegan al corazón, se adhieren a cualquier área y causan inflamación.

Esto puede resultar en enfermedades como la endocarditis, que es una infección del revestimiento interno del corazón.

La Liga Colombiana contra el Infarto y la Hipertensión dice que el cuidado de la salud periodontal es fundamental en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. De hecho, todos los pacientes que van a ser sometidos a una cirugía cardíaca, deben ser evaluados primero por el odontólogo.

Luis Moya Jiménez, presidente de la Liga, explica que esto ocurre porque las bacterias que causan los síntomas de perio-

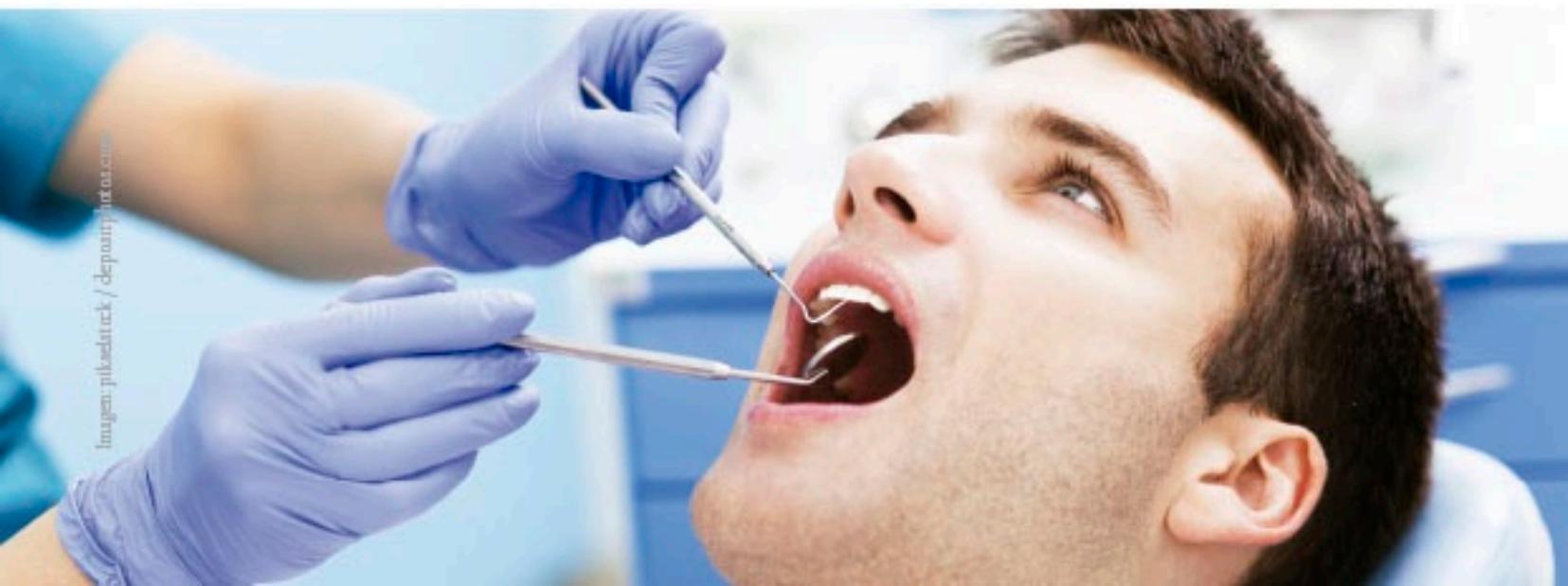
dontitis como inflamación y sangrado pueden viajar por el torrente sanguíneo a las arterias.

“Cuando un coágulo bloquea el flujo de sangre al corazón puede suceder un ataque al corazón y es posible que los coágulos puedan interferir con el flujo de sangre al cerebro, lo que también puede provocar un accidente cerebrovascular”, dice el especialista.

Pero también, una higiene oral pobre está frecuentemente ligada a otros factores de riesgo como lo son una dieta poco saludable y el cigarrillo.

Finalmente, en la Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión recomendamos:

- Cepillarse regularmente al menos dos veces al día para eliminar las bacterias que forman las placas.
- Usar el hilo dental después de las comidas.
- Consumir alimentos saludables, frutas y verduras y reducir el consumo de azúcares.
- Evitar el cigarrillo porque puede destruir las encías y aumentar las posibilidades de enfermedades cardíacas.
- Visite a su odontólogo al menos una vez al año.



16

Edición B
2017 / Año 7
Corazón Sano

Educación

Con educación salvamos vidas

CON EDUCACIÓN SALVAMOS VIDAS

Lo invitamos a seguir nuestras recomendaciones sobre la salud cardiovascular a través de la página web, las redes sociales, la revista Corazón Sano y los folletos educativos.



Síguenos en nuestras redes sociales.



Dieta mediterránea, ayuda a bajar el colesterol

Regular el colesterol o mantener bajos los niveles se consigue mediante una alimentación saludable libre de grasas saturadas.

La dieta mediterránea abarca las costumbres culinarias de ciertas regiones del mediterráneo. Los alimentos que abundan en ella son los que se han cultivado, producido y consumido durante siglos.

Uno de ellos es el yogur griego, el aceite de oliva, los vegetales frescos, las hierbas aromáticas, las especias y los cereales.

La riqueza y valor de la dieta mediterránea es tal, que la UNESCO la ha reconocido como uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Regular el colesterol o mantener bajos los niveles se consigue mediante una alimentación saludable libre de grasas saturadas.

La dieta mediterránea favorece a las personas que tiene el colesterol elevado porque sus grasas provienen de los grasos ácidos monoinsaturados y poliinsaturados. Estas se encuentran en pescados, aceite de oliva y semillas.

Decálogo de la dieta mediterránea

1. Usar el aceite de oliva como principal grasa de adición. Es un superalimento rico en vitamina E, betacarotenos y ácidos grasos monoinsaturados.
2. Consumir abundantes y variados productos vegetales, como verduras, frutas, legumbres y frutos secos. Aportan antioxidantes, fibra, agua, vitaminas y minerales.
3. Preferir cereales y panes integrales. Estos aportan fibra que favorece el tránsito intestinal.
4. Elegir alimentos frescos, de temporada y poco procesados.
5. Ingerir lácteos descremados, como yogur y queso, diariamente en cantidades moderadas.



6. Consumir carne roja moderadamente, de preferencia magra y como guarniciones mucho vegetales. Las carnes procesadas en porciones pequeñas.
7. Incluir en los platos pescado azul (anchoa, atún, salmón, sardina, trucha) dos veces por semana y tres o cuatro huevos por semana. Son fuente de ácidos grasos omega 3 y omega 6.
8. Elegir la fruta fresca como postre, en lugar de dulces y pasteles.
9. Beber agua. Se permite tomar vino solo con las comidas, moderadamente y en el contexto de una dieta equilibrada. Nada de refrescos ni otras bebidas azucaradas.
10. Realizar ejercicio todos los días, mínimo 30 minutos.

Sopa ideal para quemar grasa

Dra. Diana Valenzuela
Especialista en nutrición

Es bien conocido que los profesionales de la salud poco recomiendan a los pacientes tomar sopas, ya que estas, en su mayoría, aportan un alto contenido calórico, por la calidad de los alimentos en su preparación y por el tiempo de cocción, favoreciendo el aumento de peso.

Sin embargo, existen algunas sopas que no incluyen carbohidratos como la papa y la yuca. Se trata de mezclas hipocalóricas, con muy bajo aporte proteico y energético, pobre en grasas e hidratos de carbono, que pueden favorecer la quema de grasas, puesto que al tomarlas, el organismo quema más calorías que las aportadas por la sopa.

Un buen ejemplo incluye los siguientes ingredientes:

- 1/4 repollo
- 1 cebolla puerro
- 2 tomates verdes pelados
- 2 tallos de apio fresco
- 1 pimentón verde
- Sal (preferiblemente marina)
- Pimienta
- Jengibre (opcional)
- Agua (suficiente para cubrir el resto de los ingredientes)

¿Cómo hacerlo?

Se deben cortar las verduras en trozos pequeños e introducirlas en el agua. Cuando comience a hervir, cocinarlas a fuego lento con la olla tapada hasta que los ingredientes estén cocidos.

Es importante recordar que se debe evitar la cocción prolongada y las temperaturas muy elevadas para no perder el valor nutricional de los alimentos incluidos en la preparación.

Posteriormente puede tomarse así o licuarse para obtener una crema.

Preparaciones como esta pueden tomarse a voluntad a no ser que su médico restrinja la ingesta de líquidos por alguna situación de salud en particular.

Se trata de una alternativa agradable y saludable para quienes quieren controlar o perder peso, acompañada claro, de una dieta sana y equilibrada.



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.





¿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