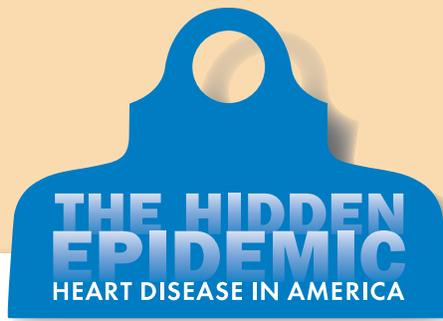


10 datos sorprendentes sobre las cardiopatías

- 1. La risa es el mejor remedio.** Unos médicos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Maryland descubrieron que el flujo sanguíneo aumenta con pasar tan sólo 15 minutos viendo una película cómica. Ríase todos los días: mantendrá el corazón sano y contento.
- 2. En Estados Unidos, las cardiopatías (enfermedades del corazón) son la primera causa de muerte entre las mujeres.** Según una encuesta reciente, menos de uno de cada cinco médicos sabía que más mujeres que hombres mueren cada año de cardiopatías. Encárguese usted de cuidar su propia salud. Pídale al médico que le mida la tensión arterial y el colesterol.
- 3. El dolor de pecho no es el único signo de infarto.** Entre los síntomas más comunes de infarto (es decir, ataque de corazón) se incluyen los dolores leves del pecho, la sensación de malestar en el hombro, o la falta de aire. Otros posibles signos son náuseas, mareos o sudores fríos. Si usted llega a tener estos síntomas, marque el 911. Le podría salvar la vida.
- 4. Conozca sus cifras.** Si ya cumplió los 20 años de edad, debe saber cuál es su concentración de colesterol. Si ésta es elevada, existen tratamientos (entre ellos, medicamentos y ejercicios) que podrían ayudarle. También es importante que se haga medir la tensión arterial y la concentración de azúcar en la sangre (glucemia).
- 5. El que come menos vive mejor.** Según los investigadores, la gente suele comer todo lo que haya en el plato. Para tener un corazón sano, es importante mantener un peso saludable. ¡Ojo con las calorías! Mida bien las porciones y sírvaselas en platos más pequeños para evitar el exceso.
- 6. Las porciones que se sirven en los restaurantes son cada vez más grandes... igual que nosotros.** Hace 20 años la porción media de espaguetis era de dos tazas. Hoy en día está al doble. Se recomienda comer un aperitivo en vez de un plato fuerte, compartir un plato fuerte con alguien más, o pedirle al mesero que le prepare la mitad de la comida para llevársela a casa.



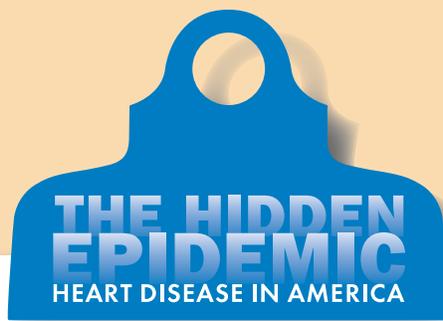
7. La diabetes, que figura entre los principales factores de riesgo de las cardiopatías, tiene mucho que ver con lo que se come.

Las investigaciones han demostrado que se puede mejorar la sensibilidad de la sangre a la insulina con tan sólo dos semanas de comer más frutas, hortalizas, legumbres y fibra. Cuánta razón tenía mamá: ¡hay que comerse las verduras!

8. Caminando se puede salvar la vida. Según un estudio reciente, una mujer de 40 años que pase la mayor parte de sus días sentada pero que empiece a caminar a paso ligero durante media hora al día, cuatro días a la semana, tendrá casi el mismo riesgo reducido de infarto que una mujer que haya hecho ejercicio en forma constante durante toda la vida. ¡Póngase a caminar! Verá que el corazón se lo agradece.

9. Hasta los niños sufren de hipertensión. Aproximadamente cinco de cada 100 niños tienen la tensión arterial superior a la normal. Haga revisar la tensión arterial de sus hijos cuando acudan al médico.

10. La obesidad infantil se vuelve epidemia. La proporción de los niños con sobrepeso ha aumentado significativamente en los últimos 20 años. Haga que sus hijos se levanten del sofá y no los deje pasar tanto tiempo frente a la computadora o al televisor. Para pasar juntos un rato agradable, pueden dar un paseo a pie o en bicicleta, o hacer juegos de actividad física.



Las cardiopatías: Conozca los riesgos

¿Qué es la cardiopatía?

La cardiopatía—es decir, enfermedad del corazón—se produce cuando las arterias se estrechan y endurecen a consecuencia de la acumulación de grasa. Con el tiempo ello puede llevar a la insuficiencia cardíaca, o sea que el corazón se debilita tanto que se le dificulta bombear sangre. El infarto de miocardio (o ataque de corazón) ocurre cuando el flujo de sangre hacia el corazón se ve gravemente disminuido o cuando dicho flujo se interrumpe.

¿Corre usted riesgo?

Las cardiopatías son la primera causa de muerte en Estados Unidos. Hay quienes tienen mayores probabilidades de sufrirlas. Algunos factores no tienen remedio, como los antecedentes familiares o la edad avanzada. Pero la mayoría de los factores sí se pueden controlar. Es importante saber cómo usted puede dar un paso hacia la buena salud.

Hipertensión arterial

La tensión arterial es la presión que ejerce la sangre contra las arterias cuando el corazón palpita y se relaja. En casos de hipertensión—es decir, cuando se tiene la tensión arterial elevada—se corre un mayor riesgo de sufrir cardiopatías.

Concentración elevada de colesterol

El cuerpo necesita la grasa llamada colesterol. Pero el exceso puede acumularse y restringir las arterias. Existe una diferencia entre el colesterol “malo” (LDL) y el “bueno” (HDL). Su valor de colesterol debe ser de menos de 200.

Diabetes

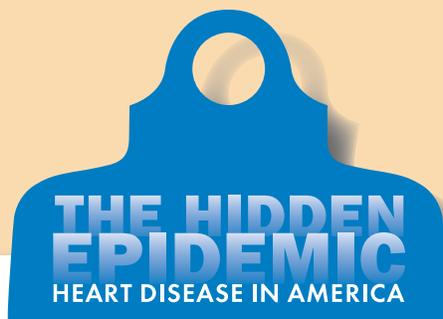
Si aumenta la glucemia (o sea la concentración de azúcar en la sangre) a causa de la diabetes, pueden quedar dañados los vasos sanguíneos y los nervios, y ello implica mayor riesgo de cardiopatías. Uno puede tener diabetes sin saberlo. Por eso todos debemos someternos periódicamente a un análisis de la concentración de azúcar en la sangre.

El cigarrillo

El hábito de fumar cigarrillos no sólo causa el cáncer de pulmón, sino que contribuye a la obstrucción de las arterias, a la hipertensión arterial y a la reducción del oxígeno en la sangre. Fumar cigarrillos no es un simple vicio; es cosa de vida o muerte.

Sobrepeso u obesidad

Estar pasado de peso significa que tiene un exceso de grasa en la sangre y alrededor de los órganos. Ello puede llevar a las cardiopatías, al aumento del colesterol, a la hipertensión arterial y a la diabetes. Bajando de peso, se reduce el riesgo.



Alimentos poco sanos

Los alimentos con alto contenido de grasas saturadas y colesterol contribuyen a la obstrucción de las arterias. Y los alimentos con mucha sal pueden aumentar la tensión arterial. Las comidas envasadas, preparadas comercialmente y de servicio rápido suelen tener grandes cantidades de sal, de colesterol y de grasas saturadas e hidrogenadas.

Falta de ejercicio

La falta de actividad física puede conducir a la obesidad, a la hipertensión arterial, a la reducción del colesterol “bueno” (HDL) y a la diabetes. El ejercicio, en cambio, ayuda a mantener un peso saludable, a reducir el estrés y a mejorar el estado de salud en general.

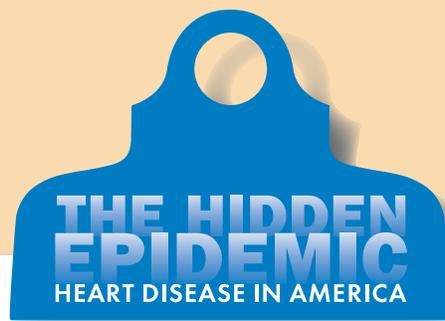
Riesgos especiales

Las cardiopatías afectan a todos, pero ciertas poblaciones son más vulnerables.

- Mueren más mujeres de cardiopatías que del cáncer de mama y del cáncer de ovario, sumados.
- Las mujeres mayores de 55 años de edad tienen un 90 por ciento de probabilidades de sufrir de hipertensión arterial durante su vida.
- Las mujeres de raza negra entre 55 y 64 años de edad son dos veces más susceptibles que las mujeres de raza blanca de sufrir un infarto, y sus probabilidades de sufrir de cardiopatías coronarias son un 35 por ciento mayores que las de las blancas.
- Las personas de raza negra tienen mayores probabilidades de sufrir de hipertensión arterial, de tenerla a una edad menos avanzada, y de padecerla con mayor gravedad.
- Las personas de origen mexicano que viven en Estados Unidos, los indígenas estadounidenses y los hawaianos corren gran riesgo de sufrir cardiopatías. Ello se debe en parte a los elevados índices de diabetes y de obesidad entre dichas poblaciones.
- Uno de cada cinco niños estadounidenses es obeso, y se considera que uno de cada tres tiene sobrepeso, lo que implica un mayor riesgo de diabetes y de hipertensión arterial.

Para ver más información

Acuda a www.pbs.org/takeonestep/heart donde hallará consejos, recomendaciones y referencias en relación con las cardiopatías.



A dar un paso hacia un corazón sano

Las cardiopatías—es decir, las enfermedades del corazón—son la primera causa de muerte en Estados Unidos. Cada año cobran la vida de más de 700 mil personas, cifra superior a las que mueren de cáncer. Las cardiopatías afectan tanto a hombres como a mujeres de todos los grupos raciales y étnicos.

Pero ¡ánimo! Lo bueno es que usted puede hacer muchas cosas para reducir en gran medida el riesgo de sufrir de cardiopatías. Con dar tan sólo uno de los pasos indicados a continuación, ya estará en el camino hacia la buena salud.

Muévase

La actividad física, hecha con regularidad, ayuda a mantener un peso saludable, a reducir el estrés y a mejorar el estado de salud en general. La falta de actividad, en cambio, puede llevar a la obesidad, a la hipertensión arterial y a la diabetes.

Dé un paso para aumentar la actividad física: Con sólo 30 minutos al día cambia el panorama. Salga a pasear a pie, suba por las escaleras y no por el ascensor, dé un paseo en bicicleta o juegue a la pelota con sus hijos.

Deje de fumar

Los fumadores tienen dos veces más probabilidades de morir de un infarto (ataque cardíaco) que quienes no fuman. Si usted deja de fumar ya mismo, en un año el cuerpo podrá reparar gran parte de los daños provocados por el cigarrillo.

Dé un paso para dejar de fumar: Hable con el médico o farmacéutico sobre el chicle de nicotina, los parches y las pastillas para reducir las ansias de fumar. Existen también medicamentos que le podrían surtir efecto. Después, procure dejar de fumar junto con un amigo, con un familiar o con un grupo especial formado con este fin.

Baje de peso

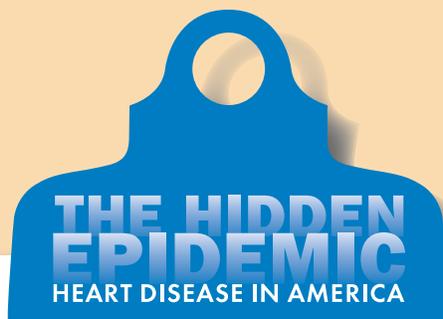
El exceso de peso podría contribuir a valores elevados de colesterol, a la hipertensión arterial y a la diabetes. Puede mejorar la salud bajando aunque sea unos cuantos kilos.

Dé un paso para bajar de peso: Coma menos comida rápida y menos alimentos procesados, tome menos refrescos y consuma porciones más pequeñas.

Coma bien

Los alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasa pueden contribuir a valores elevados de colesterol, a la hipertensión arterial y a la obesidad.

Dé un paso hacia la buena alimentación: Se ha comprobado que los alimentos con alto contenido de fibra—como los granos integrales y las frutas y verduras frescas—contribuyen a disminuir la concentración de colesterol nocivo (LDL) en la sangre.



Conozca sus cifras

Es posible que usted, sin saberlo, tenga hipertensión arterial, concentraciones elevadas de colesterol o la glucemia elevada. Estos síntomas “silenciosos” pueden conducir a las cardiopatías y a un infarto.

Dé un paso para conocer sus cifras: Acuda a la clínica de salud, al centro médico de su aseguradora HMO, al médico o al farmacéutico para que le midan los valores mencionados. Controlándose estas cifras se reduce el riesgo de sufrir de cardiopatías.

PARA VER MÁS INFORMACIÓN

Acuda a <http://www.pbs.org/takeonestep/heart> y visite también los siguientes sitios:

AARP

www.aarp.org

La AARP es una asociación de miembros, de carácter no partidista y sin fines de lucro, que ayuda a las personas mayores de 50 años a ser independientes, a tomar sus propias decisiones, y a ejercer control en la vida. La AARP edita diversas publicaciones y cuenta con sucursales en cada uno de los 50 estados, en el Distrito de Columbia, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes estadounidenses. Se ha vinculado a *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

Alliance for a Healthier Generation

<http://www.healthiergeneration.org>

En este sitio se encuentra información práctica sobre la obesidad infantil y lo que pueden hacer al respecto los padres, los niños y las escuelas.

American Heart Association

<http://www.americanheart.org>

Este sitio integral ofrece información, consejos, recetas de cocina y recursos—tanto en español como en inglés—sobre todo aspecto de las cardiopatías y la vida sana.

America on the Move

<http://www.americaonthemove.org>

La AOM colabora con socios y patrocinadores a fin de educar al público y habilitarlo para mejorar su estado de salud y su calidad de vida, por medio de programas y recursos gratuitos. Colabora con *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

National Heart, Lung, and Blood Institute

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/index.htm>

Este sitio ofrece una variedad de datos, consejos y recursos de evaluación para pacientes y para el público en general, con materiales en español, vietnamita y filipino.

Reader's Digest Magazine

<http://www.rd.com>

Reader's Digest (*Selecciones*) es la revista de mayor circulación del mundo, editada en 21 idiomas y en 50 ediciones en todo el mundo. En su sede en Internet tiene una sección dedicada a la salud que contiene información y consejos para un sinnúmero de afecciones. Destacamos aquí el informativo *Diez pasos fáciles hacia un corazón más sano*. Colabora con la promoción de *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

WomenHeart: Coalición Nacional para Mujeres con Enfermedad Cardíaca

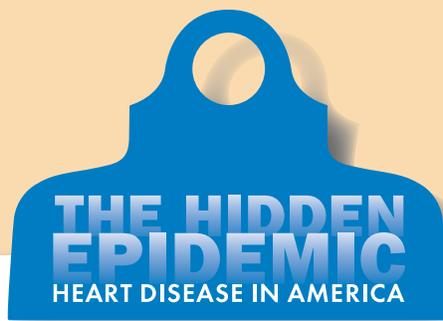
<http://womenheart.org>

En este sitio se encuentran informativos, recetas de cocina, ejercicios e información sobre la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las cardiopatías. Se ofrecen materiales tanto en español como en inglés. Participa en la divulgación de *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

YMCA of the USA

<http://www.ymca.net>

YMCA Activate America™ es una iniciativa de alcance nacional destinada a que los centros YMCA de todo el país ayuden a niños y adultos a vivir más sanos. Ayuda a nivel comunitario con *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.



Los infartos: reconozca los signos

Las enfermedades del corazón—o sea las cardiopatías—son la primera causa de muerte en Estados Unidos. Cada año cobran la vida de más de 700 mil personas y afectan a millones más. Y las mujeres tienen seis veces más probabilidades de morir de un infarto (ataque cardíaco) que del cáncer de mama.

Algunas personas sufren de cardiopatías durante años sin sentir dolor ni presentar ningún síntoma obvio. Es más, muchos no saben que padecen de alguna cardiopatía sino hasta que sufren un infarto.

Si cree que usted u otra persona ha sufrido un infarto, marque de inmediato el 911. Mientras más tiempo se tarde en recibir tratamiento, más grave será el daño al corazón y mayor será el riesgo de fallecer.

Signos y síntomas

Falta de aire. Puede resultar difícil recuperar el aliento o respirar profundamente, igual que cuando uno acaba de hacer ejercicio u otra actividad agotadora.

Malestar en el pecho en repetidas ocasiones. Podría ser como un dolor, una presión incómoda o una compresión que dura varios minutos.

Malestar en otras partes del cuerpo de la cintura hacia arriba, por ejemplo en un brazo o en ambos (casi siempre el izquierdo), en la espalda, en el hombro izquierdo, en el cuello, en la mandíbula o en el abdomen.

Entumecimiento u hormigueo en el brazo, en la mano o en la mandíbula

Vértigos o mareos

Sudores

Para todos, sobre todo las mujeres

Las mujeres son menos susceptibles que los hombres de sentir dolores en el pecho durante un infarto. Los estudios indican, en cambio, que muchas veces las mujeres presentan otros síntomas de infarto, entre ellos:

Dolor de espalda, de cuello o de mandíbula

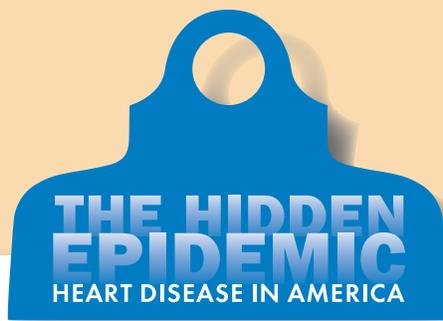
Acidez estomacal o indigestión persistente

Náuseas o vómitos

Vértigos o mareos

Debilidad

Cansancio



Síntomas antes de un infarto

Algunas personas presentan síntomas del infarto antes de que éste ocurra, ya sea desde 4 a 6 meses antes o apenas una semana antes. Si usted llega a observar los siguientes síntomas, consulte al médico:

Falta de aire

Dificultades para dormir

Cansancio, sin motivo aparente

Dolor en el pecho

Indigestión

Ansiedad

PARA VER MÁS INFORMACIÓN

Acuda a <http://www.pbs.org/takeonestep/heart> y visite también los siguientes sitios:

AARP

www.aarp.org

La AARP es una asociación de miembros, de carácter no partidista y sin fines de lucro, que ayuda a las personas mayores de 50 años a ser independientes, a tomar sus propias decisiones, y a ejercer control en la vida. La AARP edita diversas publicaciones y cuenta con sucursales en los 50 estados, en el Distrito de Columbia, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes estadounidenses. Se ha vinculado a *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

American Heart Association

<http://www.americanheart.org>

Este sitio integral ofrece información, consejos, recetas de cocina y recursos—tanto en español como en inglés—sobre todo aspecto de las cardiopatías y la vida sana.

America on the Move

<http://www.americaonthemove.org>

La AOM colabora con socios y patrocinadores a fin de educar al público y habilitarlo para mejorar su estado de salud y su calidad de vida, por medio de programas y recursos gratuitos. Colabora con *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

National Heart, Lung, and Blood Institute

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/index.htm>

Este sitio ofrece una variedad de datos, consejos y recursos de evaluación para pacientes y para el público en general, con materiales en español, vietnamita y filipino.

Reader's Digest Magazine

<http://www.rd.com>

Reader's Digest (*Selecciones*) es la revista de mayor circulación del mundo, editada en 21 idiomas y en 50 ediciones en todo el mundo. En su sede en Internet tiene una sección dedicada a la salud que contiene información y consejos para un sinnúmero de afecciones. Destacamos aquí el informativo *Diez pasos fáciles hacia un corazón más sano*. Colabora con la promoción de *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

WomenHeart: Coalición Nacional para Mujeres con Enfermedad Cardíaca

<http://womenheart.org>

En este sitio se encuentran informativos, recetas de cocina, ejercicios e información sobre la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las cardiopatías. Se ofrecen materiales tanto en español como en inglés. Participa en la divulgación de *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.

YMCA of the USA

<http://www.ymca.net>

YMCA Activate America™ es una iniciativa de alcance nacional destinada a que los centros YMCA de todo el país ayuden a niños y adultos a vivir más sanos. Ayuda a nivel comunitario con *A dar un paso: campaña de PBS por la salud*.