BUENA SALUD

TRATE BIEN SU CORAZÓN

LA VOZ DE LA ESPERANZA

5

Mensaje del Director

¡Escuche el programa radiofónico *La Voz de la Esperanza!* Solicítenos una radioguía para los horarios y emisoras que lo transmiten en su comunidad.

Buena Salud. Publicación de *La Voz de la Esperanza.* Todos los derechos reservados.
La reproducción total o parcial de esta publicación está prohibida a menos que tenga previa autorización escrita de *La Voz de la Esperanza,* P.O. Box 53055, Los Angeles, CA 90053.
Copyright ©1990 by *La Voz de la Esperanza.* Litho in U.S.A.

TRATE BIEN SU CORAZON

Papá había sufrido tres ataques cardíacos en cinco años. Después de cuatro semanas de internación en cuidado intensivo, con un marcapaso para regular su corazón, y con insuficiencia renal, papá no tuvo remedio. Tratamos todo el tiempo de darle ánimo, pero al final ya ni podía entendernos.

¿Conoce usted a alguien que sufre del corazón? ¿Qué se puede hacer? ¿Hay alguna esperanza de recuperación?

Cada año millones de personas son víctimas de ataques cardíacos y más de la mitad de ellas muere como consecuencia. El 20% muere dentro de las tres primeras horas después de ocurrido el ataque. La mayoría son hombres en la plenitud de su capacidad y experiencia, que son arrebatados a su familia y a su comunidad cuando más se los necesita.

Los ataques cardíacos y las enfermedades del sistema circulatorio constituyen la más frecuente causa de muerte. Aun más frecuente que el cáncer.

Todos moriremos algún día, pero son muchos los que mueren antes de tiempo. Y los que sobreviven a un primer ataque, demasiado a menudo quedan incapacitados.

Estas estadísticas son alarmantes; sin embargo, los médicos especialistas se muestran optimistas. Creen que es posible prevenir los ataques cardíacos con tanta seguridad como se puede prevenir la viruela o la poliomielitis. En efecto,

la ciencia médica actualmente posee conocimiento suficiente para prevenir o posponer la mayor parte de los ataques cardíacos si tan sólo se pone en práctica lo que se sabe al respecto.

Fue recién después del primer ataque al corazón de papá que nuestra familia se interesó en la prevención de los ataques cardíacos. Desde entonces hemos leído todo lo posible sobre el tema, buscando la respuesta a preguntas como éstas: ¿Qué es realmente un ataque al corazón? ¿Cuáles son sus causas? ¿Qué puedo hacer para evitarlo? ¿Qué posibilidades tengo de sufrir, igual que mi papá, un ataque cardíaco al llegar a los 49 años? ¿Qué cambios en mis hábitos de vida contribuirán a prevenir las enfermedades cardíacas en mi caso?

La mayor parte de los ataques cardíacos son lo que los médicos llaman "infarto del miocardio". Esta clase de ataque cardíaco ocurre cuando **las arterias del propio corazón, llamadas arterias coronarías, se estrechan gradualmente por depósitos grasos.** Estas sustancias se depositan en el interior de las paredes arteriales, lo cual causa una reducción progresiva de la luz de la arteria e impide que la sangre portadora de oxígeno llegue al músculo cardíaco en cantidad adecuada para suplir las necesidades de una función normal. Finalmente un coágulo sanguíneo o una placa de ateroma (trozo suelto de un depósito graso) viene y obstruye el vaso en forma total. Entonces la parte del corazón irrigada por esa arteria sufre las consecuencias de la falta total de oxígeno y una zona del músculo cardíaco muere. Es decir, ha ocurrido un infarto de miocardio. Si la arteria obstruida es grande, el área del músculo cardíaco muerto puede ser tan importante como para causar la muerte súbita por síncope cardíaco.

Hay muchos factores que contribuyen a aumentar el riesgo de ataque cardíaco. Sin duda hay problemas que la medicina no ha logrado dilucidar todavía; pero lo que ya se sabe al respecto sería suficiente para reducir drásticamente los riesgos de ataque cardíaco si se pudiera educar y persuadir a la gente a que corrija sus hábitos y cambie su estilo de vida.

HÁBITOS PERJUDICIALES

El Hábito de Fumar

El fumar tiene una estrecha relación con las enfermedades cardiovasculares. Las personas que fuman un paquete de cigarrillos por día aumentan entre dos y tres veces el riesgo de ataques cardíacos en comparación con los no fumadores. Los que fuman dos paquetes de cigarrillos o más, tienen casi seis veces más riesgos.

El fumar produce espasmos que reducen el calibre del árbol arterial. Esto disminuye la provisión de sangre que llega a las extremidades y a los órganos vitales internos. El fumar también produce un aumento en la coagulación sanguínea, que puede llegar a ser hasta tres y medio minutos más rápida que lo normal. Este efecto contribuye a agravar los trastornos circulatorios ya existentes en el corazón y en otras partes del cuerpo, lo cual favorece la formación de coágulos que pueden llegar a obstruir totalmente la luz de los vasos sanguíneos.

Falta de Ejercicio

La falta de ejercicio también contribuye a producir enfermedades cardíacas. Nuestros antepasados hasta hace 70 años caminaban varias horas en el curso de un día de trabajo, especialmente en la granja. Las mujeres lavaban la ropa a mano, amasaban el pan, y sacaban el agua del pozo a balde o con bomba de mano. No existían las comodidades

modernas que reemplazan el esfuerzo humano con máquinas movidas por electricidad o gasolina. Todo lo que se realizaba era a base del trabajo muscular. En cambio hoy, a veces nos parece un gran esfuerzo llevar los paquetes de alimento desde el auto hasta la cocina.

¿Quisiera usted saber si está haciendo suficiente ejercicio o no? **Hay formas muy simples de saberlo: Controlando su peso, y su pulso.**

Primeramente vaya a una balanza y pésese, entonces consulte la tabla de pesos y estaturas que está en la lección 4 de este curso. Si usted tiene un 20% más de sobrepeso, sus riesgos de ataque cardíaco pueden duplicarse. Aun unos pocos kilos de sobrepeso pueden aumentar estadísticamente los riesgos de ataque cardíaco. Controle su pulso contando cuántas veces late su corazón en un minuto mientras usted está sentado en reposo. Si su pulso es de 85 o más, en vez de 70 o menos, sus riesgos aumentan al triple.

Otra prueba importante es determinar la capacidad vital de sus pulmones. Su médico puede hacerlo. Si usted no tiene una enfermedad pulmonar, la disminución de su capacidad vital puede ser el resultado de la falta de ejercicio físico.

Si usted fracasa en dos de las tres pruebas mencionadas,

sus riesgos de padecer un ataque cardíaco han aumentado seriamente; pero un programa adecuado de ejercicio físico puede corregir estos factores y brindarle más seguridad a su corazón.

Hábitos Alimentarios

Por miles de años nuestros antepasados arrancaban su sustento a la tierra, trabajando duramente para obtener su alimento. Pero actualmente en muchos países altamente desarrollados se produce abundancia de alimento para la mayor parte de la población con muy escaso esfuerzo físico. Esto explica por qué en esos mismos países miles de víctimas de ataques cardíacos son sepultadas cada día. La sobrealimentación es en gran medida responsable de esta alta mortalidad, porque es capaz de producir por si sola varios de los factores de riesgo, entre ellos:

peso excesivo, aumento del colesterol en la sangre y aumento de otros lípidos (grasas) de la sangre.

El exceso de peso, por sí solo, puede aumentar el riesgo de muerte por ataque cardíaco. Cuanto mayor es el grado de obesidad, mayores son los riesgos.

El colesterol es una sustancia grasa que también permite identificar a las personas con alto riesgo de ataque cardíaco. En efecto, hombres entre los 30 y 60 años de edad con niveles de colesterol mayores de 250 (250 mg. por 100 cm. de sangre) tienen en promedio cuatro veces más ataques cardíacos que los hombres de la misma edad con niveles de colesterol de 200 o menos.

Aunque el colesterol en pequeñas cantidades es necesario en el organismo para varias funciones biológicas, en el promedio de la población en los países sobrealimentados se observan cantidades demasiado

altas debido a su tipo de alimentación y a su inactividad física. Entre los alimentos que producen estos altos niveles de colesterol en la sangre se encuentran las grasas de origen animal, la carne, los huevos y los derivados de la leche (mantequilla, queso y crema).

Los triglicéridos de la sangre, cuando han aumentado por encima de sus valores normales, también contribuyen a aumentar los riesgos de ataque cardíaco. Esta condición se encuentra frecuentemente en los diabéticos y en personas predispuestas a esta enfermedad. Tanto los hombres como las mujeres con niveles altos de triglicéridos han triplicado los riesgos de padecer de ataques cardíacos.

Las proteínas y los hidratos de carbono también pueden contribuir a elevar los lípidos o grasas de la sangre si se los ingiere en exceso.

Se ha comprobado que la sacarosa o azúcar común de mesa contribuye a elevar los lípidos sanguíneos. El azúcar provee calorías vacías que el organismo transforma fácilmente en grasas, las cuales a su vez pueden elevar las grasas o lípidos de la sangre si

no son rápidamente quemadas por el ejercicio.

Muchos de los postres de los cuales disfrutamos son mayormente azúcar. Un postre con helados contiene 25 cucharaditas de azúcar. Una porción de pastel de manzana puede contener hasta 15. Pero los alimentos que contienen grasas saturadas y colesterol son tan peligrosos como los alimentos azucarados. El queso mantecoso contiene un 40% de grasas ricas en colesterol. Los cardiólogos han llegado a la conclusión de que no debiéramos comer más de 300 mg. de colesterol por día, es decir la cantidad contenida en un huevo. Pero el promedio de la población en los paises sobrealimentados ingiere más de 600 mg. de colesterol por día.

La cafeína es un alcaloide que se encuentra en el café, el té, la yerba mate, y otros vegetales. Tiene un poderoso efecto sobre el organismo, especialmente sobre el sistema nervioso y sobre los aparatos digestivo y circulatorio. Su consumo obliga al organismo a funcionar aunque esté cansado y necesite reposo. Acelera los latidos del corazón, hace subir la presión de la sangre, e intensifica la actividad de ciertas zonas del cerebro. Este efecto estimulante es seguido por una depresión de las mismas funciones que ya estaban estimuladas. Esta depresión persiste en ciertos casos hasta 24 horas o más después del consumo de té, café o mate.

En términos familiares, diríamos que cada taza de bebida que contenga cafeína (esto incluye las bebidas gaseosas tipo Coca-Cola) es un verdadero latigazo que le propinamos al sistema nervioso. Lo obligamos a trabajar más allá de lo prudente, y le negamos el descanso que necesita. Si este abuso se repite durante varios años, sus efectos se irán acumulando, y el resultado será arteriosclerosis, hipertensión, úlceras, cáncer y envejecimiento prematuro.

HERENCIA

La herencia es un factor muy importante en las enfermedades cardíacas. Uno no puede elegir sus antepasados, pero el conocimiento de los factores hereditarios puede guiarlo a hacer una sabia planificación de su vida que reducirá los riesgos de ataque cardíaco. Siendo que la herencia puede agravar los factores de riesgos, el practicar desde temprano en la vida estrictos hábitos saludables contribuirá grandemente a evitar o minimizar los daños causados por estas enfermedades.

Probablemente el factor hereditario más importante en este sentido es la diabetes. Esta enfermedad acelera el desarrollo de la arterioesclerosis (endurecimiento de las arterias) y debe ser investigada en todos los casos en que haya aumento de los triglicéridos, obesidad o antecedentes familiares de diabetes. A menos que los diabéticos se controlen cuidadosamente, están mucho más expuestos que los no diabéticos a padecer de ataques cardíacos y otras enfermedades del sistema circulatorio. Actualmente los médicos pueden hacer exámenes especiales (prueba de tolerancia a la glucosa) que permiten descubrir la diabetes latente (que aún no tiene síntomas). Si estas condiciones pueden ser detectadas y tratadas a tiempo, es posible evitar en gran medida los padecimientos causados por la arterioesclerosis.

LAS TENSIONES Y LA HIPERTENSION ARTERIAL

¿Qué efecto producen las tensiones? Definidamente tienen su influencia en el origen de las enfermedades cardíacas. Algunos investigadores sostienen que existe una "personalidad hipertensiva"; representa el individuo que actúa compulsivamente en su ambición de progreso y es rígido en su autodisciplina. En sus esfuerzos por alcanzar el éxito se crea tensiones que aumentan su frecuencia cardíaca y elevan su presión arterial. El corazón bombea más sangre hacia el árbol arterial, pero las arterias más finas se contraen y estrechan, por lo que la presión de la sangre aumenta. Hay una relación directa entre la hipertensión arterial y las enfermedades cardíacas. El aumento de la presión de la sangre recarga el corazón, y si esta situación no se controla, termina por producir serios daños.

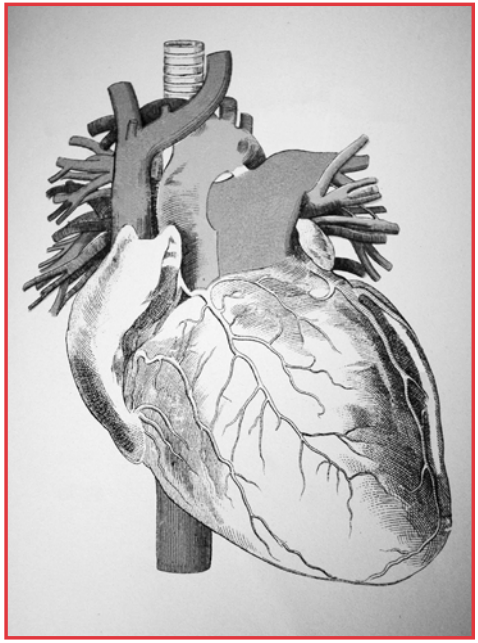
Hoy día existe tratamiento adecuado para controlar todas las formas de hipertensión arterial, y el cuidado preventivo en esta área ya ha producido un efecto favorable, según las estadísticas relativas a las enfermedades cardíacas.

Las tensiones excesivas no solamente pueden elevar la tensión arterial sino que además afectan los mecanismos de la coagulación sanguínea y aumentan los niveles de colesterol.

Las tensiones pueden actuar de dos modos diferentes. Si son destructivas pueden abrir la puerta a las enfermedades cardíacas, pero si son de otra

elase, pueden ser usadas para mantener la salud. El paciente predispuesto a ataques cardíacos es el que sufre grandes frustraciones si no alcanza sus metas, y que experimenta sentimientos de fracaso e inadaptación. Las vías de escape para este tipo de tensiones son muy limitadas.

Por el contrario vemos personas que trabajan largas horas bajo tensión y pensamos que son candidatos al ataque cardíaco, y sin embargo gozan de perfecta salud debido a que disfrutan de su trabajo y encuentran saludables vías de escape para sus frustraciones. Han aprendido a manejar sanamente sus tensiones. El secreto es conocer el nivel de tensión con el cual podemos convivir saludablemente y encontrar vías de escape adecuadas para aliviar los excesos de tensión.



Un Corazón Sano

La vida puede ser mucho más satisfactoria si uno vive con un corazón sano. Y esto no es un sueño imposible si temprano en la vida se comienza a corregir los hábitos malsanos.

Pero aun si la enfermedad ya se ha iniciado hay esperanza. Personas que han tenido infarto de miocardio, pero luego han practicado estrictamente los hábitos de vida que hemos señalado, han podido seguir viviendo plenamente su vida por muchos años.

No es fácil efectuar cambios, especialmente de hábitos de comida y bebida. Se requiere una firme y decidida autodisciplina para lograr el éxito. Pero las recompensas son grandes, y cualquiera puede disfrutarlas si lo decide.

RECETAS PARA UN CORAZÓN SANO

1. Hágase un examen médico anual incluyendo un electro-cardiograma de esfuerzo (ergometría) y un análisis de sangre para determinar glucosa, colesterol y triglicéridos.

2. Absténgase de usar alimentos con alto contenido de colesterol y grasa de origen animal. Disminuya al mínimo el consumo de azúcar.

3. Cene lo más temprano posible.

4. Haga ejercicios físicos en forma regular (evite los esfuerzos físicos excesivos que suelen realizarse esporádicamente).

5. Evite los períodos prolongados de tensión emocional y de ansiedad. Busque vías de salida activas y saludables para sus tensiones.

6. Mantenga su peso normal.

7. Evite toda clase de estimulantes malsanos como el café, té, yerba mate, etc.

8. Absténgase del uso de tabaco y de alcohol.

Mensaje del Director

Solamente escuchar la palabra “cáncer” nos causa un sentimiento de terror y de impotencia. Pero, ¿qué es el cáncer? Hoy se sabe más sobre este tema que nunca. “Aprenda Sobre el Cáncer y Viva”, es nuestra próxima lección.

Escuche nuestro programa radial, “La Voz de la Esperanza”.

La página siguiente contiene el cuestionario sobre esta lección. Sírvase contestar cada pregunta, y escriba con letra clara su nombre y dirección en la página de atrás de la misma hoja. Luego corte la hoja, dóblela a la mitad, péguele una estampilla y envíela hoy mismo; o si prefiere envíe la hoja de cuestionario en un sobre. En unos días más le enviaremos la corrección de este cuestionario, más su nueva lección.

Esta hoja es separable, córtela y envíela hoy mismo.

Cuestionario de la Lección 5

1. Complete las frases que siguen:

a. La mayor parte de los ataques _____ son los que los médicos

llaman "_____ del _____".

b. Las arterias del propio corazón, llamados arterias coronarlas, se estrechan gradualmente

por _____ grasos.

2. Si la afirmación es verdadera, rodee con un circulo la V; si es falsa la F.

V F Existe una relación directa entre el hábito de fumar y la enfermedad coronaría.

V F El fumar puede también agravar problemas circulatorios ya existentes.

V F El ejercicio causa enfermedades cardíacas.

V F Las enfermedades cardíacas prevalecen donde la gente vive con regímenes muy reducidos.

3. Enumere dos simples formas en que usted puede controlarse para saber si está haciendo suficiente ejercicio físico.

a. _____

b. _____

4. Subraye las palabras correctas que van entre paréntesis.

a. (La falta de ejercicio) (El comer en exceso) (La relajación) (El mucho dormir) contribuye a producir enfermedades cardíacas.

b. El comer en exceso (proteínas) (carbohidratos) (vitaminas) puede contribuir a elevar las grasas en la sangre.

c. Las tensiones pueden actuar de (dos) (cinco) formas diferentes.

d. Las tensiones pueden (destruir) (mantener) la salud.

Doblar Aquí

Pegue Aquí
Su
Estampilla
y Envíe
Hoy Mismo

LA VOZ DE LA ESPERANZA
P.O. Box 53055
Los Angeles, California 90053