

La forma inteligente de tener el corazón más sano

Por Teddi Dineley Johnson

¡Ah!, el maravilloso corazón humano. Lo celebran las canciones, lo admiran los poetas, lo conquistan los amantes... Es uno de los órganos más importantes del cuerpo humano, pero también el más mortífero.

Las cardiopatías son la principal causa de muerte tanto en mujeres como en hombres estadounidenses, cobrándose casi 700,000 vidas por año. La cardiopatía

isquémica, la afección cardíaca más común entre los estadounidenses, ocurre cuando el colesterol y otros depósitos de grasa obstruyen las arterias que transportan la sangre al corazón. Si se interrumpe el suministro de sangre al músculo cardíaco, se puede producir un infarto de miocardio.

Es un pensamiento descorazonador, especialmente si tenemos en cuenta que el corazón, un músculo poderoso del tamaño de un puño, bombea aproximadamente cinco cuartos de galón (4.7 l aprox.) de sangre a todo el cuerpo cada 60 segundos, con un total de 2,000 galones (7,500 litros) por día. El corazón es como un esforzado caballo de tiro. La mejor forma de

agradecérselo es tratándolo bien, lo que significa adoptar estrategias favorables para el corazón; por ejemplo, mantener su peso controlado, hacer ejercicio habitualmente, no fumar, seguir una dieta saludable y controlar su presión arterial y los niveles de colesterol. Elegir un estilo de vida saludable puede ayudarle a reducir el riesgo de sufrir una cardiopatía o puede ayudarle a controlar su cardiopatía si usted es uno de los 70 millones de estadounidenses que las padecen.

De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) cualquier actividad física es buena para tener un corazón sano, y todos los adultos sanos entre 18 y 65 años deben realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada cinco días por semana. Teniendo en cuenta que el estadounidense promedio mira más de cuatro horas de televisión por día, 30 minutos de ejercicio pueden suponer beneficios que incluyen mejores niveles de colesterol y presión arterial, un peso más saludable y un aumento de la autoestima.

Si es mayor de 65 años, tiene una enfermedad crónica u otra limitación física, pídale a su proveedor de atención médica que le brinde un programa de ejercicio que sea adecuado a sus necesidades.

Cuando se trata de las cardiopatías, la prevención es la clave, pero el error más común de todas las personas es esperar a que sea demasiado tarde como para comenzar a pensar en estrategias de prevención, sostiene Daniel W. Jones, presidente de la American Heart Association.

La mayoría de las personas no comienzan a pensar en la cardiopatía hasta que descubren que la presión arterial es elevada o que el colesterol en sangre es alto, "y hay muchas formas de prevenir la aparición de estos factores de riesgo," dice Jones. "Las mejores estrategias para la prevención de la cardiopatía comienzan desde muy temprano."

Para quienes ya padecen cardiopatías, algunas simples medidas, como recibir la vacuna contra la gripe todos los años, puede reducir el riesgo de morir a causa de una cardiopatía, afirma Jones.

Una charla "a corazón abierto" con su médico sobre cuatro cifras muy importantes puede salvarle la vida.

"Las cifras importantes que se deben conocer al manejar la prevención de la cardiopatía son el índice de masa corporal, la presión arterial, el

nivel de colesterol y el de glucosa," asegura Jones.

Tener conocimiento de estas cuatro cifras puede ayudarles a usted y a su médico a determinar los riesgos y marcar su progreso hacia un corazón más sano. Para ayudarle a comprender lo que significa cada una de ellas, consulte este cuadro disponible de la Asociación Americana del Corazón: www.goredforwomen.org/know_your_numbers/index.html.

Puede encaminarse hacia un corazón más sano al comer pescado al menos dos veces por semana. Según la American Heart Association, el pescado que contiene ácidos grasos omega 3, como el salmón, las sardinas y el atún blanco, puede ayudar a reducir el riesgo de muerte por causa de la arteriopatía coronaria. Las mujeres embarazadas, las madres que amamantan o los niños en período de lactancia deben tener especial cuidado cuando comen pescado, ya que contiene altos niveles de mercurio. Si no come pescado, la American Heart Association recomienda tofu, soja, nueces, aceite de canola o semillas de lino, dado que ciertas investigaciones han demostrado que también pueden tener un efecto positivo en la salud del corazón.

Aliméntese para su salud



Aliméntese para su salud

Para obtener más consejos saludables para el corazón, visite www.heart.org o www.nhlbi.nih.gov

¡Vigile esa cintura!

El perímetro de la cintura se está expandiendo a nivel nacional. Al menos un 64 por ciento de estadounidenses tienen exceso de peso o son obesos. Esas libras de más le pueden parecer adorables, pero pueden elevar su nivel de colesterol, disparar su presión arterial y aumentar el riesgo de padecer diabetes, factores que incrementarán seis veces el riesgo de sufrir infarto de miocardio.

"El control del peso es una estrategia de crucial importancia para la prevención de cardiopatías," sugiere Daniel W. Jones, presidente de la American Heart Association.

Para seguir una dieta que mantenga el corazón sano, cargue su plato con frutas y verduras. Elija carnes magras y carnes de ave sin piel, y prepárelas sin agregarles

grasas trans o saturadas. Además, la fibra de los alimentos integrales naturales pueden disminuir su colesterol, hacer que se sienta satisfecho y que se mantenga en su peso.



Enfermedad del corazón es la principal causa de muerte para los hombres y las mujeres en los Estados Unidos



>> Los adultos deben realizar al menos 30 minutos de actividad moderada, cinco días por semana



American Public Health Association