

Los niños y la enfermedad cardíaca

Aunque los efectos de la cardiopatía pueden no sentirse hasta más adelante en la vida, las investigaciones ahora indican que el riesgo comienza en la niñez. De hecho, el Congreso Cardiovascular Canadiense (Canadian Cardiovascular Congress) recientemente reveló que los niños que están creciendo en los Estados Unidos de América y Canadá son parte de la primera generación en la historia moderna que podría tener una expectativa de vida más corta que la de sus padres debido a la obesidad. Los niños en la actualidad pueden comenzar a sufrir de problemas cardíacos tan temprano en la vida como en la adolescencia.

Como padre o madre, usted es la primera línea de defensa contra la cardiopatía con la que su niño cuenta. **Lo que debe hacer**

Coman juntos.

Trate de ofrecer una cuantas comidas familiares preparadas en casa todas las semanas para enseñar buenos hábitos alimentarios. Céntrese de que en su casa siempre haya bocadillos saludables para las ocasiones en las que los niños estén solos.

Levántelos del sofá. Limite el tiempo que sus niños pasan frente a la computadora, mirando televisión y jugando con juegos de video. Aliente la participación de los niños en actividades vigorosas — y no se olvide de participar con ellos. El hacer ejercicio en familia, como por ejemplo dar paseos en bicicleta o jugar al softball o simplemente tirar un Frisbee promueve la unión y compañerismo, así como la salud física.

Convírtase en un modelo a imitar. Esfuércese por mantener su peso, presión sanguínea y colesterol bajo control. El ver un ejemplo positivo desde temprana edad puede convertirse en una influencia que durará toda la vida.



¿Está listo para un cambio?

El mejor camino hacia un corazón más sano y saludable continúa siendo un cambio en el estilo de vida, como comenzar un programa de ejercicio, perder peso y abandonar malos hábitos como fumar. Use estas preguntas para decidir si está listo a embarcarse en una vida más sana y saludable para su corazón.

1. ¿Cómo se siente? Pequeños signos de advertencia, como la falta de aliento al subir las escaleras o el no tener suficiente energía para jugar con sus nietos, le podrían estar diciendo que llegó la hora de comenzar un programa de cambios en su estilo de vida.

2. ¿Está buscando metas a largo plazo en lugar de un arreglo rápido? Usted tiene una mayor probabilidad de continuar con los cambios pequeños que se hacen poco a poco a lo largo de un período de tiempo prolongado. Por ejemplo, comience caminando solamente 15 minutos cada día. O concéntrese en un aspecto de su dieta, como cambiar a leche semidesgrasada o controlar el tamaño de las porciones. Una vez que haya tenido éxito con una meta, celebre y pase a la siguiente.

3. ¿Está dispuesto a hacer las cosas de manera distinta? Para lograr cambios en el estilo de vida hay que experimentar — probar nuevas actividades, distintos alimentos, maneras alternativas de pasar el tiempo y de divertirse. Una vez que haya roto los malos hábitos, será necesario que los reemplace con hábitos nuevos y saludables.

4. ¿Tiene la paciencia de esperar resultados? El hacer cambios en el estilo de vida es un proceso por el que se avanza paso a paso, y es probable que no sienta ninguna mejora inmediatamente. Pero cada paso, por más pequeño que sea, lo llevará en la dirección correcta.

5. ¿Está preparado para hacer frente a los reveses y contratiempos? Ya sea que esté dejando de fumar, perdiendo peso o tratando de comer mejor, lo más probable es que tenga un contratiempo en el camino. Será necesario que acepte que nadie es perfecto y que, incluso si pierde algunas batallas, todavía le es posible ganar la guerra. Al final de cuentas, eso es lo importante.

SALUD CARDIOVASCULAR: Su guía para ayudar a su corazón



¿Le gusta brindar?

Un compuesto hallado en el vino tinto (rojo), especialmente en el vino cabernet, puede ayudar a reducir el riesgo de cardiopatía al inhibir la producción de endotelina-1, una sustancia química que hace que los vasos sanguíneos se estrechen. El mismo compuesto se encuentra en el jugo de uva negra, pero éste no tiene un efecto tan poderoso en el sistema cardiovascular — posiblemente porque el vino tinto también dilata los vasos sanguíneos.

Advertencia: Solamente una pequeña cantidad de vino tinto se ha asociado con beneficios para el corazón, de manera que no hay que sobrepasarse. Y si no tiene por costumbre beber vino, no comience a hacerlo.

Editor médico: Zorba Panter, MD

Este folleto no tiene como objetivo ser un sustituto para el cuidado profesional.
© 2004 Galeano Publishing LLC. Una compañía Health Cross Communications.
Galeano es una marca registrada de Galeano Publishing LLC. Todos los derechos reservados.

CARDIOPATÍA: NOTICIAS DE UTILIDAD

¿Qué instrumentos tiene a su disposición cuando se trata de reducir su riesgo de cardiopatía? Una vida activa y entusiasmo por el ejercicio. Una dieta sensible y saludable de bajo contenido graso, que incluya mucha fruta, hortalizas y granos integrales. Apoyo para controlar el estrés y ayudar a abandonar los malos hábitos, como el fumar.

No se olvide de otro aspecto del buen cuidado de su corazón: conocer la información más reciente sobre la enfermedad cardiovascular.

La enfermedad cardiovascular continúa siendo una asesina y, como resultado, es una de las condiciones más estudiadas en la comunidad médica. Eso significa que usted cuenta con mucha nueva información disponible para ayudarle en su lucha personal contra esta grave condición. La clave es usar la experiencia de su médico y publicaciones como ésta para examinar y escoger la información que puede usar.

Comience sabiendo cuáles son sus factores de riesgo de cardiopatía y hablando con su médico para idar un plan de prevención que dé resultado para usted. Aprenda todo lo que pueda sobre medicamentos, factores de riesgo recientemente descubiertos y maneras que lo inspiren a persistir con los cambios en su estilo de vida. Continúe leyendo para obtener más información.

¿Está probando la terapia con aspirina? Entonces no use lo siguiente

El *Physician's Health Study* (un estudio de la salud de médicos) determinó que el tomar ciertos tipos de medicamentos antiinflamatorios no esteroides (NSAID por su nombre en inglés) puede contrarrestar los beneficios de tomar aspirina para prevenir un ataque cardíaco. Una tableta ocasional de ibuprofeno (Advil) o naproxen (Aleve) probablemente no le hará daño, pero el uso regular de estos medicamentos disminuye las cualidades de protección del corazón que ofrece la aspirina.



Medicamentos que ayudan al corazón

CONTROL DE LA PRESIÓN SANGUÍNEA:

La dieta y el ejercicio continúan siendo las primeras líneas de defensa contra la presión sanguínea elevada. Su doctor también puede recetarle uno o más de los siguientes medicamentos.

- **Los diuréticos** son con frecuencia los primeros medicamentos que se recetan para la reducción de la presión sanguínea. Un diurético es un medicamento de administración oral que ayuda a eliminar el exceso de líquido y sodio del cuerpo.
- **Los inhibidores** de la ECA interfieren con la producción de la angiotensina por el cuerpo, una sustancia química que estrecha las arterias.

- **Los agonistas** de la angiotensina bloquean los efectos de la angiotensina en las arterias.
- **Los beta-bloqueantes y los bloqueadores** del calcio reducen la frecuencia cardíaca, relajan los vasos sanguíneos y reducen el volumen-minuto efectivo de salida de sangre.
- **Los vasodilatadores** ensanchan los vasos sanguíneos, de manera que el corazón no tiene que trabajar tanto para bombear sangre.

¿Qué hay sobre la terapia combinada? Según el estudio ALLHAT del Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute), muchas personas necesitan más de un medicamento para ayudarles a controlar la presión sanguínea — con frecuencia un diurético combinado con otro medicamento.

Nota: Su presión sanguínea debe encontrarse por debajo de los 140/90 mm Hg e incluso menos si usted sufre de diabetes o se encuentra bajo un alto riesgo de cardiopatía.

CONTROL DEL COLESTEROL: Un grupo de medicamentos conocidos como "estatinas" son los que con mayor frecuencia se recetan para los niveles elevados de colesterol. Los estudios han reportado que las estatinas reducen el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (colesterol LDL o colesterol "malo") en un 20 a 60 por ciento. La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomienda las estatinas para las personas que presentan niveles de colesterol LDL de 190 mg/dl o más, o de 160 mg/dl o más para las personas que presentan dos o más factores de riesgo de cardiopatía.

MEJORA DEL FLUJO SANGUÍNEO: Si se encuentra bajo riesgo de desarrollar una cardiopatía o ya sufre de esta condición, hable con su médico sobre la posibilidad de que una aspirina al día pueda ayudarle a evitar un ataque cardíaco o un ataque cerebral. Las propiedades anticoagulantes de la aspirina ayudan a reducir el riesgo de complicaciones y también pueden prevenir un segundo ataque. De hecho, el primer paso hacia la supervivencia después de un ataque cardíaco podría encontrarse en su propio botiquín: La Asociación Americana del Corazón recomienda medicar una aspirina en cuanto se presente el primer signo de dolor de pecho.

Recuerde: Los medicamentos por sí solos no son la respuesta. La terapia medicamentosa combinada con una dieta saludable, ejercicio, pérdida de peso y reducción del estrés ayudan a asegurar que usted mantendrá su sangre fluyendo y su corazón latiendo saludablemente por una larga vida.

Más allá de los sospechosos usuales

A pesar de que los culpables comunes son responsables del 50 al 75 por ciento de los problemas cardiovasculares, muchas personas que tienen un bajo riesgo sufren ataques cardíacos. **Estos nuevos factores de riesgo recientemente descubiertos podrían ser los culpables:**

Proteína-C-reactiva. La proteína-C-reactiva es un signo de inflamación en el cuerpo, lo que incluye la inflamación cardiovascular. El hígado produce la proteína-C-reactiva normalmente para ayudar a combatir la infección y la inflamación. Ésta podría ser un mejor predictor de riesgo de ataque cardíaco que los niveles de colesterol, pero se necesitan mayores estudios.

Homocisteína. Demasiada cantidad de este aminoácido puede hacer que el revestimiento interior de las arterias se engrose y forme tejido cicatrizal, contribuyendo esto al ataque cerebral, a problemas con los vasos sanguíneos en los brazos, piernas y pies, y a ciertos tipos de cardiopatía. Para reducir los niveles de homocisteína, consuma mucho folato y otras vitaminas B en su dieta a través de hortalizas de hoja frondosa y granos fortificados.

Fibrinógeno. Esta proteína ayuda a que la sangre se coagule normalmente, pero demasiado fibrinógeno puede resultar en coágulos arteriales que causan ataques cardíacos y ataques cerebrales. La inactividad, el consumo de alcohol y el uso de terapia de reemplazo hormonal o píldoras anticonceptivas puede elevar los niveles de fibrinógeno.

Lipoproteína (a). Cuando una partícula de colesterol de lipoproteínas de baja densidad se une a una proteína en la sangre, ésta forma una lipoproteína (a), y los niveles elevados de ésta pueden hacer que el cuerpo no pueda disolver los coágulos sanguíneos de manera normal. Los niveles elevados de lipoproteína (a) pueden aumentar el riesgo que uno tiene de sufrir prematuramente de cardiopatía, ataque cardíaco o ataque cerebral.

En pocas palabras: Se necesitan más estudios para determinar el papel exacto que estas sustancias desempeñan en la cardiopatía. Si está preocupado sobre su riesgo cardiovascular, hable con su médico sobre pruebas de sangre que pueden detectar niveles de estos nuevos "sospechosos".

