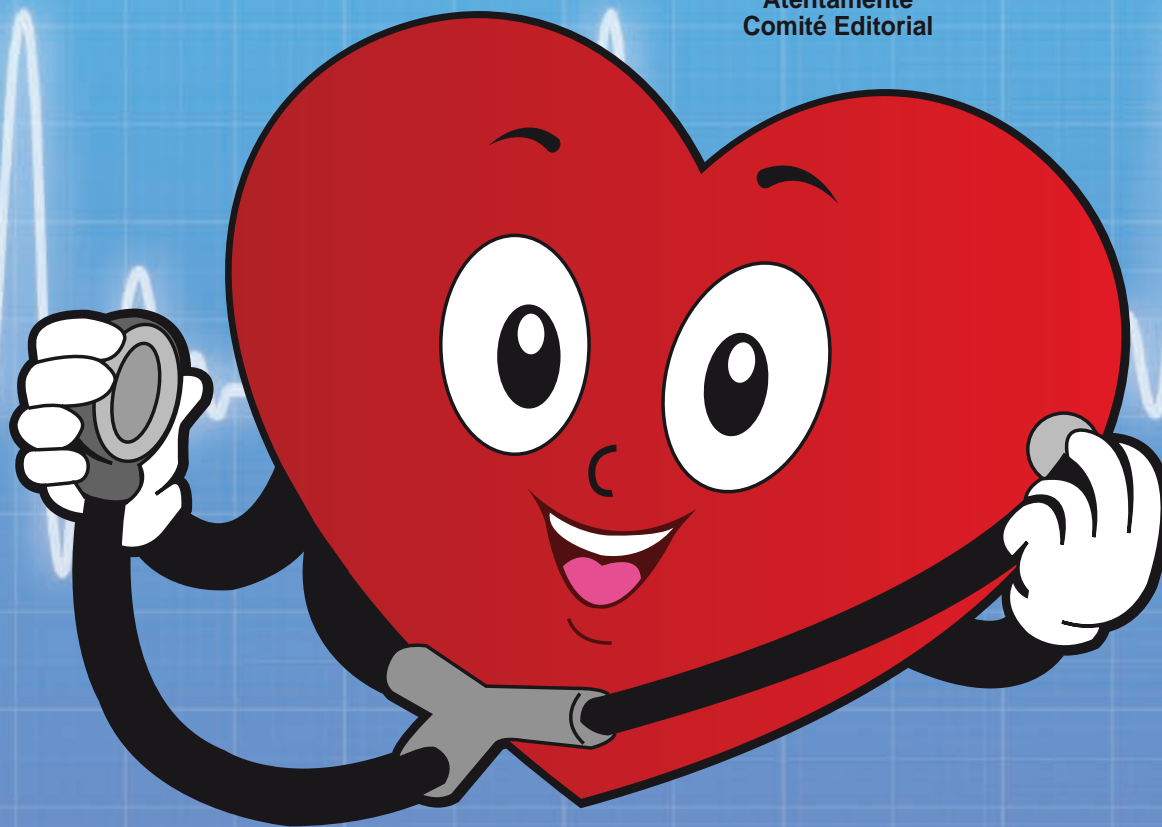




# Salud del corazón

**E**n México, así como en el mundo entero, las enfermedades cardiovasculares representan una de las principales causas de muerte entre los adultos mayores, problema que se encuentra agravado por la alta prevalencia de diabetes entre la población, así como por una alimentación elevada en grasas y otros hábitos nada saludables. Por fortuna, estos padecimientos, que por cierto se desarrollan en silencio en muchas ocasiones, son prevenibles y el primer paso es estar informado, así que lo invitamos a leer la presente edición de su revista **Familia Yakult** y cuidar más su corazón.

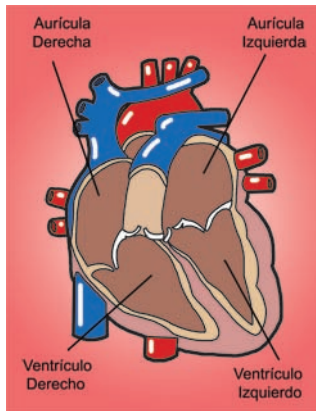
Atentamente  
Comité Editorial



# El sistema cardiovascular

Con frecuencia, se dice que el cuerpo humano es una "máquina perfecta" y que como tal necesita de un "motor" que la mantenga en funcionamiento, así como un "combustible" que le proporcione la energía necesaria para trabajar.

Este "combustible" son los nutrientes y el oxígeno que cada una de las células del cuerpo requieren para sobrevivir, los cuales le llegan a través de la sangre gracias al trabajo del sistema cardiovascular. El corazón, es ese "motor" que lo mantiene en funcionamiento, apoyado por las arterias y venas, las cuales conforman un sistema de "tuberías" por las que circula la sangre.



El corazón es una bomba hecha de músculo que con cada latido genera la fuerza necesaria para que la sangre circule por el cuerpo desempeñando su cometido. Gracias a este mismo impulso, el líquido sanguíneo que ya ha cumplido su recorrido puede llegar a los pulmones para ser oxigenado de nuevo.

En condiciones normales, un corazón late setenta veces y bombea cinco litros de sangre por minuto, es decir, cerca de cien mil latidos y siete mil quinientos litros de líquido sanguíneo al día.

El corazón tiene apenas el tamaño de un puño cerrado y se encuentra formado principalmente por un músculo con cuatro cavidades interiores: Dos aurículas y dos ventrículos. Estas cámaras cuentan a su vez con un sistema de válvulas que actúan como "compuertas" que se abren o se cierran según se requiera en las distintas fases de bombeo del corazón.

Sin embargo, como cualquier otro órgano, el corazón requiere de una gran cantidad de oxígeno y nutrientes para funcionar, los cuales obtiene mediante las arterias coronarias que lo cubren por completo a través de ramificaciones por toda su superficie.

## Factores de riesgo cardiovascular

El corazón también se enferma. En el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares intervienen los denominados factores de riesgo, es decir, rasgos o hábitos de salud capaces de incrementar el riesgo de padecerlas.

Aunque sobre los factores "no modificables" no es posible intervenir para cambiarlos, como la edad, el sexo y la herencia genética, existen otros, los "modificables", referentes al comportamiento, sobre los que sí se puede intervenir, como la hipertensión, para reducir el riesgo de enfermedad. Algunos de los más importantes son:

**Diabetes.** La diabetes es un factor importante de riesgo cardiovascular, sobre todo si se asocia a otros como la hipertensión arterial, el colesterol elevado o el tabaquismo. De hecho, las personas con esta enfermedad tienen mayores probabilidades de presentar problemas cardiovasculares que la población no diabética.

**Obesidad.** La obesidad, además de incrementar el riesgo de sufrir enfermedades crónicas, afecta al sistema cardiovascular, influyendo notoriamente en la obstrucción de los vasos sanguíneos, así como en la progresión de la

hipertensión y el colesterol elevado, especialmente si la grasa se deposita en la zona abdominal.

**Tabaquismo.** La nicotina facilita el daño de las paredes internas de las arterias, altera la coagulación de la sangre y aumenta los niveles de colesterol. El monóxido de carbono, por su parte, disminuye el aporte de oxígeno al corazón y aumenta el riesgo de formación de trombos, causantes de embolias e infartos.

**Estrés.** El exceso de estrés provoca un aumento de la presión arterial y la frecuencia cardiaca, lo que incrementa las necesidades de oxígeno del corazón y causa un sobreesfuerzo de dicho órgano. Además, influye en los niveles de colesterol en la sangre, altera la coagulación (lo que facilita la formación de trombos) y daña las arterias.

Colesterol elevado. El colesterol es una molécula grasa que circula por la sangre y que es necesaria para vivir. Sin embargo, cuando las cifras superan los niveles adecuados puede ser dañino para las arterias, ya que se deposita en su interior, haciéndolas con el paso del tiempo más estrechas y rígidas, favoreciendo anginas de pecho o infartos.



**Son muchos los factores de riesgo que pueden enfermar al corazón, por fortuna es posible modificarlos si practicamos un estilo de vida cardiosaludable que los prevenga o retrase su aparición. Sin embargo, el primer paso hacia dicho objetivo es hacernos responsables de nuestra propia salud.**

## Familia Yakult

**COMITÉ EDITORIAL:** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista\_familia@yakult.com.mx

# La hipertensión

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica, caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea en las arterias y representa también uno de los factores de riesgo más importantes para el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares.



Para que la sangre circule por el organismo es necesario que el corazón la bombee a una determinada presión, la cual es óptima cuando permite que los tejidos reciban el líquido sanguíneo que necesitan en cada momento.

Si la presión se sitúa por debajo de este nivel óptimo, hablamos de una hipotensión, pero si en cambio está por encima se trata de una hipertensión. Se considera que una persona es hipertensa cuando sus cifras son iguales o superiores a 140-90 mmHg.

La primera de las dos cifras corresponde a la presión sistólica, es decir, aquella que se produce en las arterias cada vez que el corazón late, mientras que la segunda es la tensión diastólica, marcada cuando el órgano descansa entre cada latido.

## El “asesino silencioso”

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, una de cada cuatro personas en el mundo sufre esta enfermedad, muchas veces sin darse cuenta de ello, ya que se trata de una condición que por lo general no presenta síntomas durante mucho tiempo, por lo que es llamada con frecuencia “el asesino silencioso”, debido a que puede acarrear graves complicaciones cuando no se trata, como infartos al corazón o hemorragias cerebrales.

Una de las primeras consecuencias de la hipertensión la sufren las arterias, mismas que padecen un endurecimiento a medida que soportan la presión arterial

alta de forma continua, a la vez que se hacen más gruesas, lo que dificulta el paso de la sangre a su través de ellas e incrementa el esfuerzo que debe hacer el corazón, aumentando de manera significativa el riesgo de padecer un evento cardiovascular o un accidente cerebrovascular.

Aunque no existe un umbral estricto que permita definir el límite entre el riesgo y la seguridad, de acuerdo a los consensos internacionales, una presión sistólica sostenida por encima de 140 mmHg o una diastólica superior a 90 mmHg, se encuentran asociadas con un aumento en el riesgo de sufrir males cardiovasculares e incluso en otros órganos y sistemas diferentes, como los riñones.

Aunque por lo general la hipertensión no presenta síntomas, en casos muy avanzados o con complicaciones pueden observarse los siguientes signos:

- Dolor en el pecho.
- Confusión.
- Zumbidos en los oídos.
- Fatiga extrema.
- Dolor de cabeza.
- Latidos cardíacos irregulares.
- Sangrado de nariz.
- Cambios en la visión.

En caso de presentar uno o más de los síntomas anteriores, es vital realizar una visita al médico para que establezca un diagnóstico y un tratamiento oportuno. En cualquier caso, es importante medirse la presión arterial de manera periódica, aún en personas aparentemente sanas después de haber cumplido los veinticinco años de edad.

En la mayoría de los casos, no se conocen las causas exactas de la hipertensión. Sin embargo, las personas fumadoras, con sobrepeso, que consumen alimentos con sal y grasas en exceso, que abusan del alcohol, que viven bajo mucho estrés o que no practican actividad física de forma regular, tienen mayores probabilidades de desarrollar este padecimiento.

## El papel del sodio en la dieta

El sodio es un elemento que el cuerpo necesita para funcionar correctamente y la sal común que utilizamos a diario para la preparación de los alimentos la contiene. Sin embargo, una dieta alta en dicho compuesto aumenta el volumen de sangre en el organismo, lo que puede ser causa de hipertensión arterial.

Sin embargo, pese a lo que se cree comúnmente, el uso del salero sobre la mesa no representa la causa principal del exceso de sodio en la dieta, sino que la mayor parte de dicho elemento proviene de los alimentos empacados e industrializados.

Como su nombre lo dice, ciertos aditivos alimentarios, como el glutamato monosódico, el nitrito de sodio y el bicarbonato de sodio, también contienen este compuesto y contribuyen en cierta medida a su aumento nocivo en la dieta. De hecho, algunos alimentos que no saben salados pueden ser altos en sodio, por lo que no deberíamos usar el sabor como guía de su presencia. Por ejemplo, ciertos productos, como los cereales y los pastelillos, contienen sodio, pero su presencia no se delata en su sabor.

Para nuestra fortuna, si bien los altos niveles de sodio en los alimentos pueden ocultarse en su sabor, no pueden esconderse en la etiqueta de información nutrimental, por eso es tan importante aprender a leerlas.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, el consumo de sodio en la dieta diaria no debería ser mayor a una cucharadita (2,300 mg). Con base a esta información, consulte las etiquetas de información nutrimental que viene en los productos empacados y podrá darse cuenta de que la cantidad de sodio en su alimentación es frecuentemente muy superior a los niveles saludables, a la cual se suma en ocasiones la que se añade a la comida.



**Para bajar el consumo de este compuesto en la alimentación de su familia, puede comenzar por reducir los alimentos procesados sobre su mesa y aumentar los de origen natural, así como disminuir paulatinamente la cantidad de sal que emplea para cocinar. Otra buena medida, es utilizar más hierbas y especias en la cocina para realzar el sabor de la comida.**

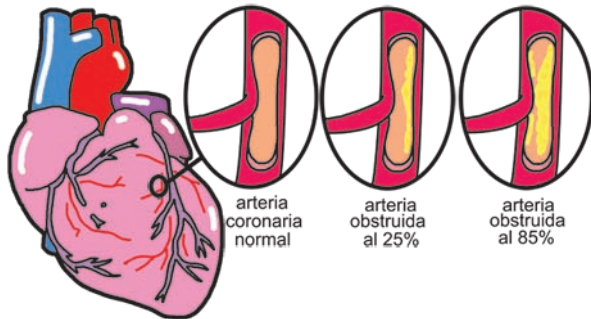
# Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte alrededor del mundo. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, en 2008 murieron más de diecisiete millones de personas por esta razón, lo que representa aproximadamente el 30% de todas las muertes a nivel global. La mayor parte de estas defunciones se engloban dentro de las cardiopatías coronarias (infartos) y los accidentes cerebrovasculares (hemorragias cerebrales).

**Son muchos los males que pueden afectar al corazón y el sistema circulatorio, dependiendo del sitio de acción y la función que se vea dañada. Algunos ejemplos son:**

## Ateroesclerosis

Es una enfermedad que afecta a las arterias, en la cual el material graso se acumula en la pared interior de los vasos sanguíneos en forma de placas, lo que provoca abultamientos que obstruyen el flujo de la sangre.



Si la afectación se localiza en las arterias coronarias (aquellas que irrigan al corazón), según el grado de obstrucción, la ateroesclerosis puede ser desde silenciosa y no presentar síntomas, hasta producir cuadros intermedios como la angina de pecho o incluso casos graves como el infarto.

## Angina de pecho

La angina de pecho es un síntoma de la enfermedad coronaria y se refiere a la aparición de un dolor u opresión, habitualmente intenso, en la cara anterior del pecho, que se produce cuando la persona hace ejercicio físico o tiene una emoción fuerte. Por lo general, esta molestia desaparece espontáneamente y en poco tiempo una vez que se interrumpe la actividad que la ha producido.

La angina se produce en personas que tienen lesiones en las arterias coronarias y estos vasos no son capaces de aportar al músculo cardíaco la cantidad de sangre que requiere en determinadas circunstancias.

Los síntomas son similares a la angina de pecho, pero más intensos y prolongados. Se trata de una enfermedad grave, por lo que en el paciente debe acudir de inmediato al servicio de urgencias.

## Insuficiencia cardíaca

Se refiere a la incapacidad del sistema circulatorio para llevar a los tejidos del cuerpo toda la sangre que necesita. Es el resultado final común de muchas enfermedades cardiovasculares y tiende a ser progresiva.

La insuficiencia cardíaca es un síndrome caracterizado por la presencia de síntomas como falta de aire, cansancio y dificultad para respirar acostado, así como ciertos signos de que el corazón no está funcionando adecuadamente, como la acumulación de líquidos en los miembros inferiores.

## Arritmias

El ritmo normal del corazón generalmente es imperceptible, salvo en situaciones como la práctica del ejercicio o después de sufrir una emoción muy fuerte, en la que el músculo cardíaco late más rápido o fuerte y entonces podemos notarlo. Sin embargo, la percepción incómoda de los latidos cardíacos es lo que se conoce como arritmias o palpitaciones.

En la mayoría de los casos se trata de un síntoma benigno, pero en algunas personas con enfermedades del corazón puede corresponder a un signo de gravedad. Por ello, para descartar cualquier problema, lo ideal es practicarse un electrocardiograma.

## Valvulopatías

Son las enfermedades propias de las válvulas del corazón. Recordemos que la función de éstas es permitir el paso de la sangre de una cavidad a otra, sin retroceder. Sin embargo, pueden verse dañadas por infecciones, traumatismos o envejecimiento. Hace varias décadas, la causa fundamental era la fiebre reumática, un padecimiento poco frecuente actualmente en nuestro país.

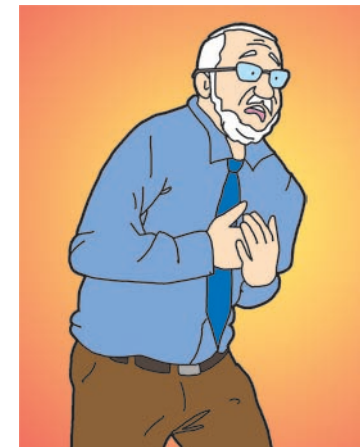
Hoy en día, es más común la valvulopatía degenerativa en pacientes ancianos, que consiste en el envejecimiento, endurecimiento y calcificación de dichos órganos, lo que limita su movilidad y funcionamiento.

## Accidente cerebrovascular

Un accidente cerebrovascular o derrame cerebral ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre hacia el cerebro (isquemia) o cuando se rompe un vaso sanguíneo que lo irriga (hemorragia). Sin embargo, la mayoría de los casos son del tipo isquémico, es decir, cuando las células del cerebro comienzan a morir al faltarles el oxígeno. A consecuencia de ello puede sobrevenir la muerte o una discapacidad permanente que disminuya la calidad de vida del paciente.

## Infarto

El infarto, también conocido como ataque cardíaco, se produce por la obstrucción repentina de una arteria coronaria debido a un trombo (coágulo de sangre). Esto provoca la falta de oxígeno en las células del corazón y la muerte de parte del tejido de dicho órgano.



**Las causas más importantes de las enfermedades cardiovasculares son una dieta poco saludable y la inactividad física, así como el consumo de tabaco y alcohol. De hecho, estos factores de riesgo son responsables de aproximadamente un 80% de los casos de cardiopatía coronaria y enfermedad cerebrovascular, es decir, algunos de los males más graves, de tal manera que al adoptar estilos de vida más sanos sería posible evitar o retrasar su aparición y con ello sus terribles consecuencias.**

# Estilo cardiosaludable

Como mencionamos anteriormente, diversos factores de riesgo, como el colesterol elevado y el estrés, se encuentran implicados en el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares. La prevención primaria consiste en evitarlos, así como en el diagnóstico oportuno y control adecuado, en caso de que ya estén presentes.



De este modo, es posible disminuir las probabilidades de sufrir un episodio cardiovascular. Los siguientes pilares son la base de la prevención primaria.

## Alimentación equilibrada

Frases tan sabias como “somos lo que comemos” y “que el alimento sea tu medicina”, resumen a la perfección el papel de la alimentación en la salud. Una dieta variada y equilibrada, rica en frutas, verduras, pescado, legumbres y cereales, así como pobre en grasas saturadas, alcohol y sal, puede ayudar a mantener a raya los niveles de colesterol, presión arterial y glucosa, además de formar parte del mantenimiento del peso ideal. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para llevar a cabo una alimentación cardiosaludable.

- Prefiera los alimentos frescos antes que los empacados, así reducirá la cantidad de aditivos químicos, conservadores, colorantes, grasas trans, etc.
- Cocine más a la plancha, al vapor o al horno. Desgrase los guisos antes de comerlos y reduzca los alimentos fritos.
- Recupere para sus hijos la tradición de la fruta como colación o postre y no abuse de los panecillos empacados o las golosinas.

- No coma de pie, ni viendo la televisión o leyendo. Concéntrese sólo en comer, de esta forma se saciará antes y será consciente de cómo se alimenta y cuánta cantidad está ingiriendo.

Recuerde que no hay ningún alimento prohibido en una dieta equilibrada, sólo es necesaria la moderación.

## Práctica del ejercicio

Hacer ejercicio de forma regular, es decir, al menos tres veces por semana, mejora la función cardíaca, favorece al sistema respiratorio, reduce el colesterol y los triglicéridos, además forma parte del control de la diabetes e hipertensión, previene la obesidad y tiene innegables beneficios psicosociales, tales como la disminución del estrés.

Los ejercicios más beneficiosos para el corazón son los de tipo aeróbico, es decir, aquellos que movilizan grandes grupos musculares durante un período prolongado de tiempo, como nadar, bailar o montar en bicicleta.

Si tiene dudas acerca de cómo empezar un programa de entrenamiento, consúltelo con un médico, él le recomendará cuál es el ejercicio más adecuado para usted y con qué intensidad debe practicarlo, aunque recuerde que existe una actividad sencilla, fácil de practicar a cualquier hora y que no requiere ningún tipo de equipo especial: Caminar.

## Control de los niveles de presión, glucosa y colesterol

Saber de forma periódica cuáles son sus cifras de presión arterial, glucosa y colesterol, le permitirá controlarlos y reaccionar con eficacia si hay algún cambio significativo. Conocer es prevenir.

## Evitar el sobrepeso y la obesidad

La dieta equilibrada y el ejercicio colaboran en el mantenimiento del peso ideal. Tenga presente que el riesgo cardiovascular aumenta especialmente si el exceso de peso se sitúa en el abdomen. Las recomendaciones son que el perímetro de la cintura no sea mayor de cien centímetros en hombres y noventa en las mujeres.

## Aprender a manejar el estrés

No deje que la vida le supere, pues es un hecho que el estado emocional también influye en la salud del corazón. Por ello, evite el consumo de alcohol y tabaco como medidas para relajarse en los momentos de estrés.

## Prevención secundaria

Es la clase de prevención que pueden y deben practicar las personas que han sufrido un episodio cardiovascular o que han sido diagnosticadas como pacientes coronarios. En líneas generales, se trata de seguir las recomendaciones descritas anteriormente, pero siendo más exigente en los resultados, ya que se trata de impedir un nuevo incidente, así como de evitar o retrasar el progreso de la enfermedad. Por ello, es necesario seguir las siguientes medidas:

- Mantener las cifras de presión arterial por debajo de 135/85 mmHg.
- El colesterol “malo” debe estar por debajo de 100 mg/dl, mientras que el colesterol total debe ser inferior a 200 mg/dl.
- Dejar de fumar. Los estudios demuestran que abandonar este hábito reduce la tasa de un segundo infarto hasta en un 50%.



**Cambiar el estilo de vida no es algo que se pueda hacer de la noche a la mañana. Por eso, el consejo más práctico para comenzar a hacerlo es observarse a sí mismo y sus hábitos. Luego, en un acto de sinceridad, reconozca qué costumbres está dispuesto a modificar y en cuáles es posible que necesite algo de ayuda por parte de su familia o el personal de salud.**

# Herencia y corazón

En general, se considera que las enfermedades de componente cardiovascular tienen su origen en factores muy diversos. Afortunadamente, cuánto más aprendemos sobre el corazón, mejor podemos determinar los factores de riesgo que lo enferman y cómo controlarlos.



Un factor de riesgo es algo acerca de uno mismo que aumenta la probabilidad de contraer una enfermedad o tener una cierta afección.

La Organización Mundial de la Salud ha declarado que algunos factores de riesgo para cardiopatías no se pueden cambiar, pero otros sí, lo que ayudará a tener una vida más larga y saludable.

Algunas de las causas que incrementan el riesgo de contraer alguna enfermedad del corazón y que no se pueden cambiar son:

- La **edad**, ya que el riesgo de cardiopatía aumenta con ésta.
- El **sexo**. Los hombres tienen un riesgo más alto de padecer cardiopatía que las mujeres que todavía están menstruando. Después de la menopausia, el riesgo se acerca al de los varones.
- Los **genes**. El tener a un miembro cercano de la familia de sexo femenino, como la madre o una hermana, que haya sufrido un ataque al corazón antes de cumplir los sesenta y cinco años o un miembro masculino, como el padre o un hermano, diagnosticado antes de cumplir los cincuenta y cinco años, incrementará el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Por ello, es recomendable estar habituado con el historial clínico de la familia y compartir esta información con el médico.

- La **raza**. Los afroamericanos, americanos mexicanos, aborígenes estadounidenses, hawaianos y algunos asiáticos americanos, también tienen un riesgo más elevado de padecer problemas del corazón.
- Por otra parte, los factores de riesgo tales como la hipertensión, la diabetes y la obesidad también pueden transmitirse de una generación a la siguiente.

Los investigadores han determinado que algunos tipos de enfermedades cardiovasculares son más comunes entre ciertos grupos raciales y étnicos. Por ejemplo, los estudios demuestran que las personas de raza negra sufren de hipertensión más grave y tienen un mayor riesgo cardiovascular que los sujetos de raza blanca.

La mayor parte de los estudios cardiovasculares sobre minorías se han concentrado principalmente en negros e hispanos, utilizando a la población blanca como punto de comparación. Los factores de riesgo cardiovascular en otros grupos minoritarios aún están siendo estudiados.

Casi todas las enfermedades cardiovasculares asociadas directamente a la herencia reciben el nombre de cardiopatías familiares.

Algunos de los problemas de circulación sanguínea más comunes entre la población, como la hipertensión o la cardiopatía isquémica, no serían transmisibles por el factor hereditario, ya que en estos casos hay otras variables que tienen un mayor peso.

La "cardiomiopatía" es una palabra general que incluye una serie de enfermedades que afectan al músculo del corazón.

Algunas son provocadas por defectos genéticos, pero las causas de otras todavía no se comprenden con claridad. Uno de los tipos más comunes es la miocardiopatía dilatada idiopática y se trata de una enfermedad en la que se agranda el músculo del corazón por razones desconocidas.

Las enfermedades de las válvulas del corazón se conocen en conjunto como "valvulopatías". Las cuatro cámaras del corazón están conectadas por medio de válvulas que

hacen que la sangre pase en la dirección correcta. Las afecciones típicas de estos órganos incluyen estrechamiento, fisuras (filtraciones) o cierre incorrecto.

Las válvulas del corazón se pueden dañar por causas genéticas o el daño puede aparecer con el paso de los años por fiebre reumática, infecciones, trastornos del tejido conectivo y ciertos medicamentos o tratamientos de radiación para el cáncer.

Algunas personas nacen con un corazón que no se formó correctamente durante el embarazo. Los defectos pueden producirse en las cámaras, las válvulas o las arterias. Cuando esto sucede, las partes sanas del corazón tienen que esforzarse más para compensar la diferencia.



Hay que tener en cuenta, de todas maneras, que el desarrollo de algunas enfermedades cardiovasculares puede verse estimulado por la participación de otros factores de riesgo, como el tabaquismo, el colesterol o la obesidad, entre otros.

La Organización Mundial de la Salud ha identificado intervenciones muy eficaces para prevenir y controlar las enfermedades cardiovasculares, cuya aplicación es factible incluso en entornos con escasos recursos.

**Para lo cual, recomienda realizar actividades físicas de forma regular, mantener un peso corporal saludable y consumir una dieta rica en frutas y verduras; así como evitar la inhalación activa o pasiva del humo de tabaco, alimentos con muchas grasas, azúcares y sal, además de disminuir el consumo de alcohol.**

# Dieta mediterránea

Se habla tanto de los beneficios de la dieta mediterránea, que a menudo nos olvidamos que más que un plan de alimentación, consiste en un estilo de vida basado en una dieta equilibrada y variada en la que predominan los alimentos obtenidos de los cultivos tradicionales de esta zona geográfica bañada por el Mediterráneo: El trigo, el olivo y la vid.

El concepto de dieta mediterránea fue desarrollado en los años cincuenta por el estadounidense Ancel Keys y el español Francisco Grande, refiriéndose a los distintos hábitos alimentarios observados en esta área.



Posteriormente, el término “dieta mediterránea” se ha asignado al patrón dietético seguido en las regiones productoras de aceite de oliva en torno al Mediterráneo (principalmente Creta, Grecia y el sur de Italia), descrito en los últimos años de la década de los cincuenta y en los primeros de la década de los sesenta.

Ha sido transmitida de generación en generación desde hace muchos siglos, y está íntimamente vinculada al estilo de vida de los pueblos mediterráneos a lo largo de su historia.

Ha ido evolucionando, abraza a todos los pueblos de la cuenca mediterránea y que está constituido de paisajes y técnicas de cultivo, mercados, elaboraciones, espacios y gestos culinarios, sabores y perfumes, colores, tertulias y celebraciones, leyendas y devociones, alegrías y tristezas, innovación tanto como de tradiciones.

## Características de la dieta mediterránea

Aunque existen diferencias y variantes en el consumo de alimentos de este patrón dietético, se pueden establecer características comunes: Abundante consumo de alimentos procedente de plantas y árboles como frutas y hortalizas, cereales y frutos secos, pescado, una cantidad relativamente baja de carnes rojas y vino con las comidas en forma moderada.

**En general, podemos decir que los alimentos que constituyen la base de esta alimentación son:**

- El pan y la pasta como principal fuente de hidratos de carbono, los cereales y más concretamente los cereales integrales, ejercen su efecto protector debido en parte a la gran cantidad de fibra, sustancias antioxidantes (como la vitamina E, folatos, compuestos polifenólicos) y fitoestrógenos.
- El aceite de oliva como principal fuente de grasa. Constituye el ingrediente más importante de la dieta mediterránea por ser rico en ácido oleico, un ácido graso monoinsaturado con propiedades antitrombóticas. Además, la fracción no grasa del aceite de oliva virgen es rica en compuestos polifenólicos con propiedades antioxidantes, como hidroxitiroso, oleuropeína, flavonoides y catequinas.
- Las hortalizas, las frutas, los frutos secos y las legumbres, aportan a esta dieta gran cantidad de fibra y antioxidantes. Las bajas tasas de enfermedad coronaria en los países del mediterráneo, pueden ser debidas en parte al alto consumo de frutas y verduras. La acción de estos alimentos sobre la enfermedad coronaria se cree que es debida a su composición que incluye grandes cantidades de fibra y vitaminas, principalmente folatos y antioxidantes.
- El pescado, las aves de corral, los productos lácteos y los huevos, como principal fuente de proteínas y un menor consumo de carnes y grasas animales.
- Estos alimentos y su tratamiento culinario da lugar a un estilo de vida que se complementa con unos hábitos a los que invita el clima, como los paseos con sol, las tertulias o la siesta, por desgracia cada vez menos frecuentes.

- El vino en cantidades moderadas durante las comidas tiene un mejor efecto protector en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares que otras bebidas. Esto posiblemente se deba a que contiene más de doscientos compuestos fenólicos (ácido fenólico 140mg/L, flavonoles 30mg/L, catequinas monoméricas 300mg/L, antocianidinas poliméricas, resveratrol, entre otros), derivados de la piel de la uva, particularmente abundantes en esta bebida.

## Beneficios a la salud cardiovascular

Su descubrimiento como dieta saludable se realizó a partir de estudios nutricionales en Grecia, donde se detectó una incidencia de arteriosclerosis, enfermedades cardiovasculares y enfermedades degenerativas, inferior a la media, así como una mayor esperanza de vida.

Por ello, la dieta mediterránea ha sido postulada como un factor protector frente a la enfermedad coronaria, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y accidentes cerebrovasculares.

También se ha sugerido su efecto beneficioso sobre algunos tipos de cáncer. Se ha calculado que hasta un 25% menos cáncer colorrectal, 15% de incidencia de cáncer de mama y 10% de cáncer de próstata, páncreas y endometrio, podrían prevenirse si las poblaciones occidentales industrializadas cambiaran su alimentación cotidiana por una dieta mediterránea.



**La “dieta correcta” no es una medicina, sino más bien un estilo de vida, cuyo objetivo es lograr un estado nutricional normal y una salud óptima. Todos los seres vivos para poder completar con éxito el ciclo vital desde el nacimiento hasta la vejez dependemos de diferentes aportes y condiciones del medio ambiente.**

# Enfermedad renal

Los riñones desempeñan un papel fundamental en el organismo. Entre sus principales funciones destacan el mantenimiento del equilibrio de la presión arterial y la circulación, la formación de orina y la eliminación de toxinas a través de ésta, así como la síntesis de algunas hormonas.

Cuando existe un daño a nivel renal, es posible que resulten afectados otros órganos que se encuentran relacionados a las funciones que los riñones desempeñan.

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la principal causa de muerte en las personas con falla renal. Inclusive, existe evidencia de que estos padecimientos comienzan a desarrollarse desde etapas tempranas de la enfermedad renal.

Existen principalmente dos factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares en los pacientes con enfermedad renal:

- Los tradicionales, que incluyen el estilo de vida (sedentarismo y estrés); dislipidemias o alteraciones en los valores de colesterol y triglicéridos; tabaquismo; antecedentes familiares de enfermedad coronaria; obesidad; hipertensión arterial y diabetes mellitus.
- Los no tradicionales, que incluyen estados de inflamación, malnutrición o desgaste energético-proteico, estrés oxidativo, anemia, calcificación vascular, trastornos del metabolismo del fósforo y calcio, hiperparatiroidismo, entre otros.

Los pacientes con enfermedad renal crónica, en especial aquellos sometidos a terapias como hemodiálisis y diálisis peritoneal, presentan una alta prevalencia de malnutrición calórica-proteica, inflamación y estrés oxidativo, con una asociación estrecha con la aterosclerosis, así como con diversas enfermedades cardíacas.

Se pueden describir dos tipos de inflamación. El primer tipo es la clásica, que genera la respuesta inflamatoria que se asocia con dolor, tales como calor, enrojecimiento, hinchazón y eventualmente la pérdida de la función del órgano o tejido.

El otro tipo es la inflamación celular, que está por debajo de la percepción del dolor. Sin embargo, es la causa iniciadora de enfermedades crónicas porque interrumpe funciones esenciales para la vida.

Ahora bien, la definición de estrés oxidativo hace referencia a un desequilibrio entre agentes dañinos para el cuerpo u oxidantes y agentes protectores o antioxidantes, dándoles ventaja a los primeros, permitiéndoles causar deterioro en el organismo.

El estado de inflamación celular tiene efectos negativos sobre el estado nutricional. Hallazgos iniciales han señalado que pueden producir disminución en el apetito, retardo en el vaciamiento gástrico y aumento en el catabolismo de las proteínas musculares, estos síntomas a su vez se asocian con depresión y mayor hospitalización.

Es clara la influencia que tiene la inflamación sobre el estado nutricional y a su vez un con el aumento en la mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Debido a esta relación, se han realizado múltiples estudios con la finalidad de prevenir y disminuir los estados de inflamación, utilizando la alimentación como tratamiento básico.

En segundo lugar, la alimentación también debe ser funcional y tener una influencia positiva sobre el estrés oxidativo causante de la inflamación. Ambos puntos deben ser acompañados por asesoría y evaluación nutricional continua y personalizada.

Dentro de las principales estrategias terapéuticas nutricionales, la suplementación con antioxidantes y elementos antiinflamatorios, como omega 3, ha demostrado tener efectividad en contra de los principales agentes oxidativos, llamados también radicales libres.

Varios autores han reportado que el uso de ácidos grasos omega 3, a través del empleo de aceites de pescado, puede contribuir a la disminución de sustancias proinflamatorias.

La Asociación Americana de Cardiología señala que el uso de al menos un gramo de omega 3 al día y el consumo regular de fuentes de omega 6 (aceites vegetales, nueces, aguacate, etc.), puede tener efectos positivos en la disminución del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Entre los principales antioxidantes presentes en los alimentos se encuentra el selenio. Se ha propuesto que éste es un antioxidante que puede tener influencia en la disminución del estrés oxidativo. Además de este elemento, existen otros antioxidantes importantes en los

alimentos, como lo son las vitaminas C y E, los carotenoides y los polifenoles. A pesar de esto, se sugiere incluirlos dentro de la alimentación diaria, ya que si bien su uso no ha sido comprobado en personas con daño renal, su efecto positivo ante el estrés oxidativo ya ha sido demostrado.

A continuación, se muestran diferentes fuentes alimenticias, tanto de omega 3 como de antioxidantes.

Fuente alimenticia	Nutrimiento
Aceite de pescado	Omega 3
Aceites vegetales	Omega 3, vitamina E
Nuez de Brasil	Selenio
Nuez y almendra	Omega 3, zinc, vitamina E
Aguacate	Omega 3, vitamina E
Col	Betacarotenos
Pimientos	Vitamina C
Cebolla	Selenio, flavonoides
Ajo	Selenio, betacarotenos
Maíz	Zinc
Arándano	Flavonoides, vitamina C
Manzana	Vitamina C, flavonoides
Piña	Vitamina C
Carnes rojas	Coenzima Q10
Pescado	Omega 3

Como conclusión, la enfermedad renal tiene múltiples comorbilidades y la alimentación es fundamental en el tratamiento integral. La terapia nutricional debe de incluir una prescripción individual realizada por un nutriólogo especialista, sin olvidar que existen herramientas dentro de la suplementación que pueden ser utilizadas para disminuir los problemas causados por la inflamación y así disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

**Además de la alimentación, es recomendable mantener un estilo de vida saludable, en el que se incluya ejercicio regular, una vida libre de tabaco, así como una reducción en los niveles de estrés que permitan disminuir los factores de riesgo, no sólo de enfermedades cardiovasculares y padecimientos renales, sino también de muchos males que impactan negativamente en la calidad de vida de la población.**



**L.N. Alejandra Ma. Corona Romero.**  
Asociación Mexicana de Especialistas en  
Nutrición Renal.

# Enfermedad venosa

La frecuencia de la enfermedad venosa crónica es de 35% en mujeres y 15% en hombres. Las causas son múltiples factores congénitos y adquiridos, tales como:

- Ausencia congénita de válvulas en las venas ilíacas y femorales, que son repliegues de tejido en la pared interna de las venas, que evitan el reflujo de la sangre en contra de la gravedad para llegar al corazón y de esta manera no aumentar la presión venosa de los miembros inferiores.
- Alteraciones en el contenido de colágeno y elastina en la paredes de las venas, haciéndolas débiles y dilatadas.
- Se ha mencionado que puede haber disfunción contráctil de las paredes venosas.
- Frecuentemente, influye en el embarazo la compresión de la vena ilíaca izquierda, por el útero ocupado y se dificulta el retorno venoso, produciéndose dilataciones y tortuosidades, desapareciendo al terminar la gestación en gran parte de mujeres.
- Por otra parte, los anticonceptivos se asocian a debilidad de las paredes venosas y a trombosis, con disminución de la antitrombina III.

Asimismo, se han asociado las várices y las trombosis venosas a factores de riesgo como son herencia (familiares con antecedentes en la familia); sexo femenino; sedentarismo; dieta pobre en fibras y líquidos; hábitos intestinales incorrectos; obesidad; permanecer de pie más

de una hora; personas discapacitadas con necesidad de estar períodos prolongados de pie o sentadas, sin hacer ningún tipo de ejercicio y uso de ropas de vestir ajustadas.

Debemos tener presente que los músculos de las pantorrillas ayudan al caminar por compresión mecánica de las venas profundas, a vaciar el contenido venoso en dirección de antigravedad en cada latido del corazón, de ahí la importancia del ejercicio.

## Medidas de prevención

En conclusión, se hacen las siguientes recomendaciones para evitar que aparezcan las várices o complicaciones, como las trombosis o úlceras en tobillos y piernas:

- No permanecer sentado o parado más de una hora. Si es necesario, levántese de puntillas y realice ejercicios talón-puntillas, cada hora por diez minutos.
- No usar vestidos o ropa que aprieten la cintura o la región inguinal.
- Evitar la ingesta de medicamentos hormonales o anticonceptivos, a menos que sea estrictamente necesario y de preferencia a microdosis hormonales o derivados de vegetales (consultar con el ginecólogo).
- Usar medias elásticas específicas de compresión para enfermedad venosa y consultar el grado más recomendable con el especialista (angiólogo).

- Si ya hay problemas de hinchazón de piernas o muslos, úlceras varicosas o antecedentes de trombosis venosa profunda, elevar la piécera de la cama en el extremo donde van los pies al menos quince centímetros desde el piso. No coloque almohadas para evitar doblar las regiones inguinales, lo cual no es recomendable.
- Realizar ejercicio durante el día, al menos durante cuarenta y cinco minutos, aunque pidiendo opinión al médico si padece problemas cardíacos o su edad es mayor a los cuarenta y cinco años. También es recomendable elevar los miembros inferiores durante lapsos de diez a quince minutos.
- Durante viajes de más de dos horas, se recomienda llevar medias elásticas compresivas, hacer movimientos con los dedos de los pies dentro de los zapatos y de las pantorrillas, así como tomar algún antiagregante plaquetario (tipo ácido acetilsalicílico), siempre y cuando no tenga una contraindicación de su médico.



**Dr. Héctor Ruiz Mercado.**  
**Especialista en angiología y cirugía vascular.**  
**Certificado por el Consejo Mexicano de Angiología y Cirugía Vascular. Miembro del Colegio Jalisciense de Angiología y Cirugía Vascular. Docente de la Carrera de Médico Cirujano de la Universidad del Valle de Atemajac.**



## Crema de chiles poblanos

(4 porciones)

Av. Unión No. 322. Col. Obrera. Guadalajara, Jal.  
 Tel 01 (33) 3640 3590. [www.eci.edu.mx](http://www.eci.edu.mx)  
[www.facebook.com/eciguadalajara](http://www.facebook.com/eciguadalajara)

## Ingredientes

- 4 Chiles poblanos (frescos).
- 1 Cebolla blanca.
- 1 Litro de caldo de pollo.
- ½ Taza de crema entera.
- Aceite (el necesario).
- Sal y pimienta al gusto.
- Crutones de pan o tortilla en tiras fritas.

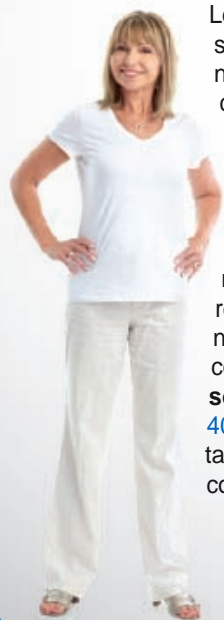
## Procedimiento

1. Ase los chiles perfectamente. Métalos en una bolsa de plástico por unos quince minutos, luego sáquelos y retire la piel con servilletas. Quite todas las semillas y corte en tiras medianas retirando los cabos.
  2. Saltee la cebolla cortada en forma mediana, hasta que quede transparente. Agregue las rajadas de chile y retire del fuego. Agregue al caldo de pollo tibio y licue perfectamente.
  3. Regrese este licuado a la olla y siga calentando hasta que espese por más o menos quince o veinte minutos, sazonando con sal y pimienta.
  4. Al final, mezcle con la crema, vaciando en un plato o tazón dos cucharadas de la sopa y añadir la crema para que no se corte.
  5. Una vez atemperada esta mezcla regrese a la olla para terminar su cocción.
  6. Si se requiere espesar más, agregue media papa cocida y molida al caldo.
  7. Sirva y emplate en una taza o plato con los crutones de pan o tiras de tortilla frita.
- Puede agregar un hilo de crema como decoración.

## Sodio y salud

El sodio es esencial para la vida y la buena salud. Es un mineral que el organismo no puede fabricar por sí solo, así que debe provenir de los alimentos. Se puede obtener de varias fuentes, como alimentos que lo contienen naturalmente, a los que se les agrega sal y otros componentes como algunos conservadores, además de la sal que se agrega durante la cocción y en la mesa.

Por ser un componente de la sal, la función más reconocida del sodio es condimentar los alimentos. Hoy en día, las guías de alimentación saludable nos recomiendan una ingesta moderada de sodio de menos de 2,300 mg por día.



Los productos lácteo fermentados pueden ser consumidos como parte de una dieta normal, variada y equilibrada. Los alimentos con probióticos son una fuente de organismos vivos que pueden ofrecer variados beneficios a la salud humana.

Los productos **Yakult** contienen el *Lactobacillus casei* Shirota exclusivo de la marca, el cual está científicamente reconocido como probiótico. Aunado a esto, nuestros productos no contienen conservadores y en general son **bajos en sodio**, especialmente **Yakult** y **Yakult 40LT** que son **muy bajos en sodio**, por lo tanto no se contraindica su uso en personas con presión arterial elevada.



Tema	Fecha
Salud del corazón	7 de febrero
Cáncer infantil	7 de marzo

Escúchenos a través de la estación “**Éxtasis Digital 105.9 FM**”, de 8:30 a 10:00 a.m. en el espacio de “**¡Simplemente Adriana!**”.

## Testimonios de salud

A la **Sra. María Trinidad Mora Gutiérrez** le gusta tomar **Yakult** cada vez que se siente irritada del estómago. Ella padece gastritis y nuestros productos le han ayudado a sentirse mejor. Además, reconoce los beneficios a la salud del *Lactobacillus casei* Shirota en caso de diarrea. Asimismo, también consume **Sofúl** porque le gusta su sabor, además de que es nutritivo.

A su hija le da el producto **Yakult** todas las mañanas, antes de cualquier otro alimento, sobre todo cuando se enferma y toma muchos antibióticos, ya que sabe que los probióticos le ayudan a proteger su flora intestinal.



## Centro de Atención a Clientes Yakult Eventos Gratuitos

### ● Febrero

#### Automotivación y conciencia

Lunes 17 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### ¿Cuáles son mis recursos psicológicos?

Lunes 17 de febrero. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Prevención de enfermedades

Martes 18 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Colaciones saludables

Martes 18 de febrero. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Sustancias peligrosas en el hogar

Miércoles 19 de febrero. De 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

#### Hidroponía en casa

Jueves 20 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Alimentos y su relación con los vínculos afectivos

Viernes 21 de febrero. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Visitando a tu asesor financiero

Lunes 24 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Alimentación en la menopausia

Martes 25 de febrero. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Curso “Tomando el control de mi diabetes”

Martes 25 de febrero. De 3:30 a 5:30 p.m.

#### Constelaciones familiares

Miércoles 26 de febrero. De 12:30 a 2:00 p.m.

### ● Marzo

#### Visitando a tu terapeuta

Lunes 3 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Lectura de etiquetas

Lunes 3 de marzo. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Uso de extintores

Martes 4 de marzo. De 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

#### Plenitud después de los cuarenta

Martes 4 de marzo. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Exposición de pintura

“**Mujer, Luna, Tierra y agua**”

Jueves 6 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Visitando a tu nutriólogo

Lunes 10 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Salud del corazón

Martes 11 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Alzheimer

Jueves 13 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Las dietas y las hormonas

Viernes 14 de marzo. De 3:00 a 5:00 p.m.

#### Talleres permanentes

**Todos los miércoles y sábados talleres permanentes de actividad física, como yoga, karate y chi kung.**

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306, CUPO LIMITADO, Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera



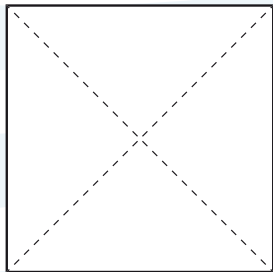
# CAJA DE ORIGAMI

Yakuamigo, te gustaría aprender a hacer una práctica cajita hecha de origami, es decir, el arte de origen japonés que consiste en el doblado de papel para crear figuras de formas muy variadas sin utilizar ni una gota de pegamento o tijeras.

Sólo necesitas una hoja de papel cuadrada de 20 x 20 centímetros, blanca o de color y seguir las siguientes instrucciones:

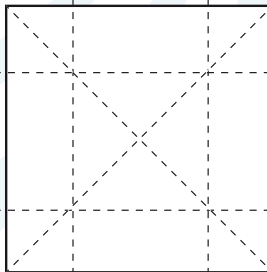
**1**

Doblar en diagonal por ambos lados.



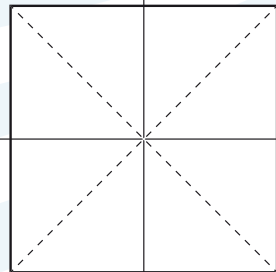
**3**

Doblar los cuatro lados en el centro.



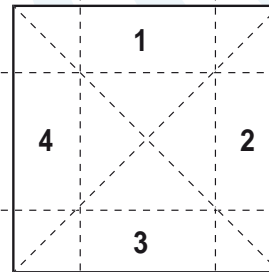
**2**

Doblar las cuatro puntas al centro.



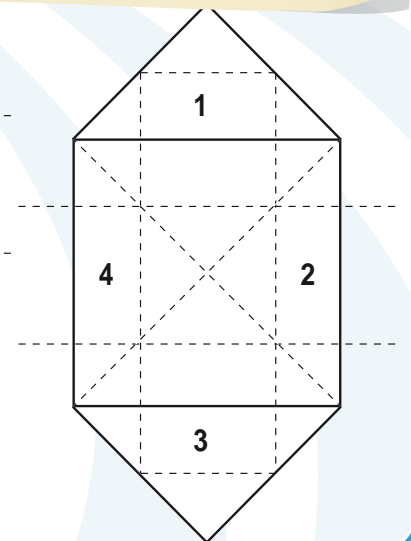
**4**

Levanta la tapa 1 y 3.



**5**

Dobla las cuatro esquinas a modo de triángulo. El lado 2 y 4 deben quedar en forma vertical. Al final, los unes con las tapas 1 y 3, dando como resultado una cajita lista para regalar.





**Suehiro**  
Restaurant - Bar Japonés

Más de 34 años uniendo parejas  
con deliciosos platillos...



**RESERVACIONES**  
38260094 / 38251880

Avenida de la Paz #1701, col. Moderna, Guadalajara, Jalisco.

**Ahora que veo bien**  
Puedo ayudarte  
en tus tareas



**Atendemos:**

- Ojo Diabético ● Cataratas ● Glaucoma
- Retina ● Miopía ● Hipermetropía
- Astigmatismo ● Adaptación de lentes  
de armazón ● Lentes de contacto  
y otros estudios

Hay personas que buscamos un nivel de vida mejor y con  
calidad; nos entregamos hacia nuestro trabajo,  
familia y nosotros mismos.

seemax LASER pone a tu disposición tecnología  
avanzada, médicos con sentido humano para que puedas  
cambiar tu vida. Confíe sus ojos en manos de expertos.

**6** Meses  
sin intereses  
con tarjetas  
participantes



**Cupón 50%**

de descuento en consulta en el mes de febrero  
al presentar este cupón (previa cita).

085108R

**Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722**

**Av. San Ignacio No.140**  
Col. Jardines de San Ignacio  
(Chapalita)

**Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705**

**Av. Río Nilo No. 2836**  
Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

**Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516**

**Fax: 3659-0587**

**seemax\_laser\_gdl@hotmail.com**