

Hipertensión

Cerca de mil millones de personas padecen hipertensión en todo el mundo, muchas veces sin saberlo. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, cada año mueren alrededor de nueve millones por males asociados, como infartos y accidentes cerebrovasculares. Sin embargo, tales cifras podrían reducirse considerablemente, ya que se trata de un problema que se puede prevenir en la mayor parte de los casos.

Atentamente
Comité Editorial



Un problema global

Vivimos en un entorno que cambia rápidamente y podemos observar que en todo el mundo influyen sobre la salud los mismos factores poderosos, como el envejecimiento de la población, la urbanización acelerada y la generalización de los modos de vida malsanos.



A diferencia del siglo pasado, los países ricos y pobres se enfrentan cada vez más a los mismos problemas de salud. Uno de los ejemplos más notables de dicho cambio son las enfermedades no transmisibles, como las afecciones cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y los trastornos pulmonares crónicos, los cuales han superado a las enfermedades infecciosas como principales causas de mortalidad en el mundo. Uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, es la hipertensión arterial, la cual afecta, según la Organización Mundial de la Salud, a más de mil millones de personas alrededor del mundo, siendo causa de infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares. Además, dicho organismo calcula que la hipertensión es la causa por la que mueren anualmente nueve millones de personas.

En México, la situación no es muy distinta al resto de los países, ya que de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición realizada en 2012, en tan sólo seis años, entre 2000 y 2006, la prevalencia de la enfermedad aumentó de 19.7% a 31.6%, es decir, prácticamente una de cada tres personas sufren de hipertensión en nuestro país.

La hipertensión es la causa de por lo menos el 45% de las muertes por males del corazón, como infartos; así como del 51% de los fallecimientos por accidente cerebrovascular.

Lo peor es que se trata de un problema en aumento, ya que el número de personas diagnosticadas con hipertensión aumentó de seiscientos millones en 1980, a mil millones en 2008.

Cabe señalar que, en general, la prevalencia de la enfermedad es menor en los países de ingresos elevados, que en los de bajos ingresos, llegando a alcanzar al 40% de la población en estos últimos, lo cual se encuentra asociado a la debilidad de sus sistemas de salud.

De igual forma, la prevalencia creciente de la hipertensión se atribuye al aumento de la población, a su envejecimiento y diversos factores de riesgo relacionados con el comportamiento, como la dieta poco saludable, el consumo nocivo del alcohol, la inactividad física, el sobrepeso y la exposición prolongada al estrés.

Las consecuencias para la salud son complejas, debido a que muchos afectados tienen además otros factores de riesgo que incrementan la probabilidad de infarto al corazón, accidente cerebrovascular e insuficiencia renal.

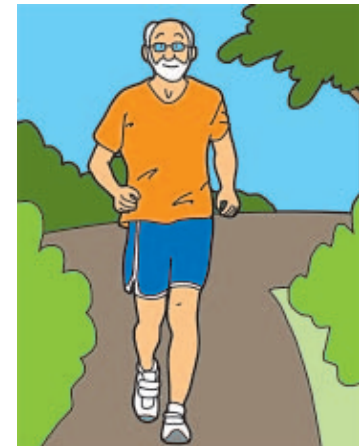
Entre estos componentes se encuentran el consumo de tabaco, la obesidad, la hipercolesterolemia (colesterol elevado en la sangre) y la diabetes mellitus.

La muerte prematura, la discapacidad, las dificultades personales y familiares, así como la pérdida de ingresos y los gastos médicos ocasionados por la hipertensión, repercuten gravemente en las familias y las finanzas de toda una nación. De hecho, en los países de ingresos bajos y medianos, muchas personas no acuden a tratamiento, porque su costo es prohibitivo.

Por esta razón, a menudo los hogares destinan una gran parte de sus ingresos a sufragar las hospitalizaciones y la atención que demandan las complicaciones de la hipertensión, como los infartos de miocardio, los accidentes cerebrovasculares y la insuficiencia renal.

A menudo las familias tienen que afrontar estos gastos catastróficos durante mucho tiempo, sobre todo en el caso del tratamiento de las complicaciones de la hipertensión, lo que hunde a millones de personas en la pobreza.

Además, a ello hay que sumar la pérdida de ingresos familiares por fallecimiento o discapacidad, lo cual puede acarrear consecuencias devastadoras.



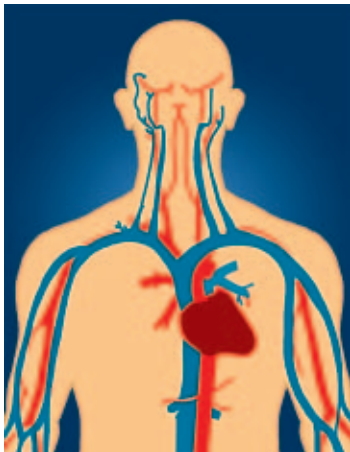
Lo más triste de todo, es que la mayor parte de las muertes, las complicaciones, las discapacidades y los problemas económicos asociados a la hipertensión, pudieron haberse prevenido, a través de un cambio a tiempo en el estilo de vida.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera y Gabriela Itxel Ramírez Ramírez.
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, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **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

Una enfermedad silenciosa

Para definir a la hipertensión, primero debemos explicar qué es la presión arterial, es decir, la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias, como resultado de la función de “bombeo” que realiza el corazón, en donde además tienen un papel fundamental el volumen sanguíneo, la resistencia de los vasos sanguíneos al flujo y el diámetro de la luz arterial.



La presión se mide con la ayuda de un aparato llamado esfigmomanómetro, mediante el cual se obtienen dos cifras expresadas en mmHg (milímetros de mercurio). La primera y mayor, corresponde a la “sistólica”, que se produce cuando el corazón se contrae y la sangre ejerce mayor fuerza sobre las paredes de las arterias.

La segunda cifra representa a la presión “diastólica”, que se produce cuando el corazón se relaja después de cada contracción, por lo que la tensión que ejerce el flujo de sangre sobre las paredes de las arterias es menor.

Se dice que una persona padece hipertensión arterial, cuando la presión sistólica es igual o mayor a 140 mmHg y la diastólica es igual o mayor a 90 mmHg (Secretaría de Salud).

Cuanta más alta sea la presión arterial, mayor es el trabajo que tiene que realizar el corazón para bombear la sangre. Si no se controla a tiempo, la hipertensión puede provocar desde un infarto o hipertrofia ventricular (engrosamiento del músculo cardíaco), hasta insuficiencia cardíaca.

Por otra parte, en los vasos sanguíneos, la presión elevada puede provocar ensanchamientos, también conocidos como aneurismas y zonas de debilidad en la pared vascular, lo que aumenta las probabilidades de obstrucción y rotura.

La elevada presión en los vasos sanguíneos puede provocar también fugas de sangre hacia el cerebro y originar accidentes cerebrovasculares, así como insuficiencia renal, ceguera y deterioro de las funciones mentales.

Alrededor del 90 al 95% de todos los casos de presión arterial alta, constituyen lo que se denomina hipertensión primaria o esencial, lo cual significa que se desconoce la causa, pero existen diversos factores relacionados con la enfermedad, tales como:

- Tener antecedentes familiares de hipertensión.
- Ser hombre, aunque en las mujeres el riesgo es mayor después de los cincuenta y cinco años.
- Tener más de sesenta años, debido a que los vasos sanguíneos se debilitan con la edad y pierden su elasticidad.
- Sufrir altos niveles de estrés.
- Tener sobrepeso u obesidad.
- Fumar, ya que el tabaco daña los vasos sanguíneos.
- Usar anticonceptivos orales.
- Seguir una alimentación alta en grasas saturadas y sodio (sal).
- Abusar en el consumo del alcohol.
- Llevar una vida sedentaria.
- Padecer diabetes.

Las condiciones sociales y económicas, como los ingresos, la educación y la vivienda, pueden repercutir negativamente en los factores de riesgo de la conducta y en este sentido influyen en la aparición de la hipertensión. Por ejemplo, el desempleo o el temor a perder el trabajo, pueden elevar los niveles de estrés, que a su vez influyen en la tensión arterial alta.

La urbanización acelerada y desordenada también tiende a contribuir a la hipertensión, ya que los entornos poco saludables alientan el consumo de comidas rápidas, el sedentarismo, el tabaquismo y el uso nocivo del alcohol.

El 5 al 10% restante de los pacientes con presión arterial alta, sufren de lo que se denomina hipertensión secundaria, lo cual significa que es causada a raíz de otra enfermedad o afección, como podría ser un trastorno renal.

Es importante señalar que la mayoría de los hipertensos no tienen síntomas, razón por la cual se dice que la hipertensión es una “enfermedad silenciosa”. Sin embargo, a veces, presenta algunas señales como dolor de cabeza, dificultad para respirar, mareo, dolor torácico, palpitaciones o hemorragia nasal.

Si bien es cierto que ignorar estos síntomas puede ser peligroso, tampoco se les puede interpretar siempre como indicativos de la presión arterial elevada.



Para el diagnóstico de la hipertensión es necesario consultar al médico, quien realizará un examen general, que incluye una evaluación de los antecedentes familiares, varias lecturas de la presión arterial por medio del esfigmomanómetro y algunos estudios de rutina.

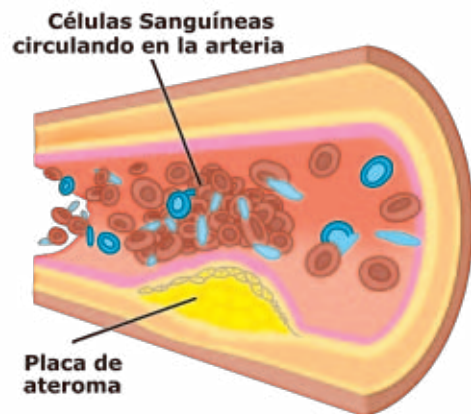
En ocasiones, las personas que han sido diagnosticadas con hipertensión prefieren ignorar su enfermedad por temor o consideran que no corren ningún riesgo, ya que “nunca han tenido ningún síntoma”, lo cual puede llegar a ser muy peligroso, porque sin un tratamiento adecuado aumenta la probabilidad de daño a órganos vitales como el corazón, el cerebro o los riñones, lo cual no sólo repercute en la salud del paciente, sino en la calidad de vida de toda su familia.

Complicaciones

El exceso de presión sanguínea a la que se encuentran sometidas las arterias y los órganos del cuerpo debido a una hipertensión mal controlada, puede llevar a un importante número de complicaciones, aumentando significativamente el riesgo de desarrollar una afección del corazón, una enfermedad renal o un accidente cerebro-vascular. Por ejemplo, se estima que ocho de cada diez casos de insuficiencia cardiaca tienen este origen (Organización Mundial de la Salud).

Ateroesclerosis

Cuando los vasos sanguíneos están sujetos a una presión elevada de manera crónica, responden engrosándose, lo que los hace menos flexibles. Esto favorece que se fijen en su interior las grasas que circulan en exceso en la sangre, formando placas de ateroma.



La ateroesclerosis provoca que llegue un menor flujo de sangre a los riñones, cuya respuesta es la liberación de renina, una hormona que a su vez causa un aumento de la presión arterial, lo cual sólo incrementa aún más la hipertensión y el daño sobre los vasos sanguíneos.

Cardiopatía hipertensiva

Cuando la ateroesclerosis afecta a los vasos que alimentan al músculo cardiaco, el corazón se ve obligado a trabajar más para mantener el flujo sanguíneo alrededor del cuerpo. En algunos casos, lo hace aumentando de tamaño, lo cual no es bueno, ya que se vuelve más rígido y menos eficaz.

El resultado final puede ser una insuficiencia cardiaca congestiva, es decir, el corazón es incapaz de bombear la

sangre en los volúmenes más adecuados para satisfacer las demandas del metabolismo y los líquidos se estancan en todo el cuerpo.

Enfermedad renal

Los riñones son particularmente sensibles a la hipertensión arterial, siendo la causa principal de la insuficiencia renal crónica, debido a una reducción en el suministro de sangre, además de dañar también las diminutas unidades filtrantes de los riñones, conocidas como nefronas. En consecuencia, dichos órganos pueden dejar de eliminar los desechos y líquidos de la sangre, lo que provoca a su vez que la presión arterial se vea incrementada todavía más.

Accidente cerebro-vascular

Actualmente, la hipertensión representa la primera causa de complicaciones cerebrovasculares, debido a los coágulos sanguíneos producidos por las placas de ateroma, los cuales pueden llegar a impedir el flujo de sangre a una porción del cerebro, lo que desencadena una trombosis o una embolia, disminuyendo el flujo de oxígeno a tan importante órgano.

Además, en la hipertensión arterial, la posibilidad de que se rompa un aneurisma cerebral es muy alta. Esta anomalía consiste en una dilatación dentro de los pequeños vasos del cerebro, que al soportar una presión elevada es fácil que se rompa y produzca una hemorragia, ocasionando una compresión que se manifiesta a través de la pérdida de la consciencia o la capacidad motora del cuerpo.

Daño ocular

La retina es la "pantalla" ubicada en la parte posterior del ojo, en la que se enfocan las imágenes que vemos. Debido a la presión elevada, los vasos sanguíneos que la alimentan podrían romperse o ser bloqueados por coágulos sanguíneos. Esto podría ocasionar la pérdida temporal de la vista e incluso la ceguera.

Síndrome metabólico

Cuando la hipertensión no es controlada, el metabolismo se altera y desencadena una serie de trastornos conocidos como síndrome metabólico. Entre ellos se encuentran la acumulación de grasa en la cintura, un aumento de los triglicéridos, bajos niveles de lipoproteína de alta densidad (colesterol bueno), elevación de la insulina e intolerancia a la glucosa, entre otros.

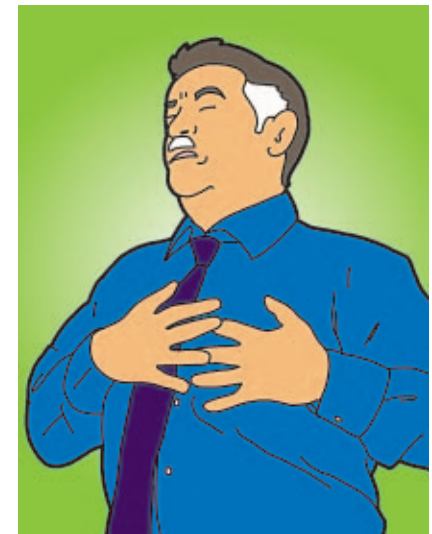
Todos estos trastornos aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes, insuficiencia cardiaca y derrame cerebral.

Problemas de concentración

La hipertensión también altera la capacidad intelectual, ya que puede afectar la capacidad de pensar, recordar y aprender. De hecho, los problemas de concentración y la falta de memoria son comunes entre las personas que padecen esta enfermedad.

Infarto

El ataque al corazón, también llamado infarto, se produce cuando una parte del músculo cardiaco se daña o muere, debido a que no está recibiendo suficiente cantidad de oxígeno a través de la sangre, causado por la formación de placas de ateroma que bloquean las arterias coronarias.



Debido a que la hipertensión arterial es una enfermedad muy seria, dadas las terribles consecuencias que puede llegar a tener, la comunidad médica mundial insiste continuamente acerca de la necesidad de que los pacientes se apeguen a su tratamiento. Asimismo, se recomienda que todas las personas mayores de veinticinco años y sin la enfermedad, se midan la presión al menos cada dos años para una detección oportuna.

Viviendo con hipertensión

La hipertensión es una enfermedad crónica que no tiene cura, pero es controlable a través diversas acciones que están encaminadas a mantener la presión arterial en niveles por debajo de 140/90 mmHg, evitando de este modo su avance y sus complicaciones, además de mejorar la calidad de vida del paciente y reducir la mortalidad por esta causa. A continuación, describiremos de manera breve algunas de las medidas que deben adoptar las personas que viven bajo este padecimiento.

Alimentación correcta

El principal beneficio de un cambio positivo en la alimentación, es la rápida disminución de la presión arterial y el control de peso, por lo que el manejo efectivo de la hipertensión no se puede conseguir sin una apropiada nutrición.



De hecho, la terapia nutricional es el elemento más importante en el tratamiento no farmacológico de los pacientes con hipertensión arterial, aunado al ejercicio. Sin embargo, para lograr con éxito la implementación de un plan individual de alimentación, se requiere de una amplia participación e información del paciente para modificar su comportamiento.

Existen sólidas evidencias científicas de que la dieta denominada DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), desarrollada por los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, tiene un efecto hipotensor, es decir, reductor de la presión arterial, independientemente de la restricción de sal y el descenso de peso.

La dieta DASH se compone principalmente por frutas, verduras, cereales, lácteos descremados, ácidos grasos

monoinsaturados, pescado, aves y nueces, siendo pobre en ácidos grasos saturados, carne roja, bebidas azucaradas y dulces. Dicho régimen alimenticio produce un descenso promedio de 5.5/3.5 mmHg para la presión sistólica y diastólica, respectivamente.

No obstante, a pesar de su sencillez, esta clase de dieta debe ser personalizada para cada paciente por el especialista en nutrición.

Disminución en el consumo de sal

El consumo de sal de mesa no debería exceder los seis gramos al día, lo que equivale a 2.4 gramos de sodio. Sin embargo, dicho ingrediente es ampliamente empleado en la preparación de los alimentos para darles sabor, aunque también es utilizada al momento de comer y para la preservación de alimentos industrializados, como productos enlatados, conservas, queso, embutidos, etc.

Afortunadamente, disminuir el consumo de sal en la alimentación no es complicado, a través de cambios muy sencillos, como los siguientes:

- Prefiera las frutas y verduras para comer como botana, en lugar de papas fritas y galletas saladas.
- Lea las etiquetas de los alimentos antes de comprarlos, optando por aquellos que cuenten con leyendas como "reducido en sodio", "bajo en sodio" o "sin sodio".
- Reduzca el consumo de alimentos enlatados y procesados, como chorizo, mortadela, pepperoni, salami, jamón, sopas enlatadas o de sobre, encurtidos y carnes ahumadas.
- Disminuya progresivamente la cantidad de sal que usa al día para cocinar. Verá que con el tiempo se acostumbrará a consumir menos.
- Use especias en vez de sal para cocinar. Experimente con la sazón de la pimienta, el comino, la menta, el cilantro o el ajo, por mencionar algunos ejemplos.
- Disminuya el uso de "cubitos" para preparar las sopas, así como las salsas de soya e inglesa.
- Quite el salero de su mesa o sustitúyalo por sal de potasio.

Control de peso

La alteración modificable más importante que predispone a la hipertensión es el sobrepeso, razón por la cual a todos los pacientes hipertensos se les indica seguir una dieta hipocalórica asociada con la actividad física aeróbica.

Tenga en cuenta, que aún las reducciones leves del peso corporal, incluso sin llegar al peso ideal, producen una reducción de la tensión arterial útil como medida preventiva, ya que por cada kilogramo de descenso se observa una disminución de 1 mmHg de la presión sistólica. Además, dicho efecto es más evidente a mayor grado de sobrepeso inicial.

Actividad física

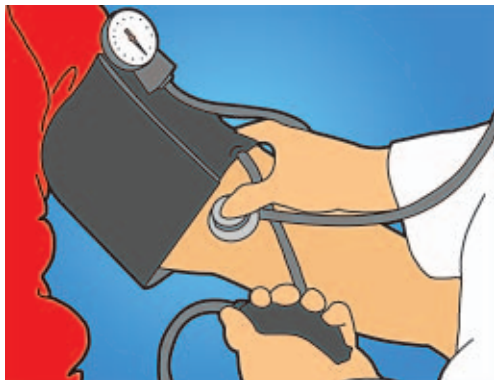
Se recomienda la realización de ejercicios físicos aeróbicos, al menos treinta o cuarenta y cinco minutos diarios, de cuatro a seis veces a la semana, lo que produce un descenso de 6 a 7 mmHg en la presión arterial, tanto sistólica como diastólica. Por otra parte, la práctica de actividad física de manera regular es una medida importante para modificar otros factores de riesgo asociados con la presentación de complicaciones.



Es primordial que los pacientes confíen en sus médicos y los demás profesionales de la salud que están involucrados en su tratamiento, ya que nadie como ellos conocen su historial y si ha decidido ponerse en sus manos necesitarán de toda su confianza. Asimismo, es importante que cuente con información acerca de la enfermedad, así aprenderá a cuidar de sí mismo y realizar cambios paulatinos en su estilo de vida que contribuirán al manejo de la hipertensión.

Acciones cardiosaludables

Las enfermedades cardiovasculares representan la principal causa de mortalidad alrededor del mundo. Según cifras de la Organización Mundial de la Salud, en 2012 murieron por esta causa 17.5 millones de personas, lo cual constituye el 31% de todas las muertes a nivel global.



Desde hace algunas décadas, la comunidad médica reconoce con aceptable precisión, el riesgo de enfermar del corazón en ciertas personas que poseen características específicas, conocidas como "factores de riesgo". Sin embargo, la mayor parte de la gente no es consciente de que sus hábitos de vida y su herencia genética pueden ser negativos para la preservación de su salud.

Por fortuna, muchos de los factores de riesgo que nos hacen más vulnerables a sufrir una enfermedad cardiovascular, pueden ser controlados; por ejemplo, la obesidad, el tabaquismo, el estrés y el sedentarismo.

Obesidad

Ésta no sólo empeora la calidad de vida de quien la padece, sino que también incrementa su riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, metabólicas, óseas y hasta cáncer. En lo que respecta al corazón y el sistema vascular, la obesidad influye en gran medida en el desarrollo de la aterosclerosis, una enfermedad caracterizada por la formación de placas en las arterias, lo cual provoca su endurecimiento y estrechamiento, siendo el origen de problemas graves, como infartos y derrames cerebrales.

Dejando a un lado los casos en los que el médico considere necesaria la medicación, la obesidad se combate con un estilo de vida activo, en el que juegan un papel determinante la práctica de actividad física de forma regular y el control en la ingesta de las calorías diarias, mediante una alimentación baja en grasas saturadas y rica en productos de origen vegetal.

Tabaquismo

La nicotina presente en el cigarro, facilita el daño de las paredes internas de las arterias, altera la coagulación y aumenta los niveles de colesterol. Por su parte, el monóxido de carbono disminuye el aporte de oxígeno al músculo cardíaco y aumenta el riesgo de formación de trombos, los cuales son causantes de infartos. Además, no hay que olvidar, que este daño se puede extender a los fumadores pasivos.

Está demostrado que al dejar de fumar se presentan los siguientes beneficios:

- A los veinte minutos, la presión arterial y el ritmo cardíaco recuperan sus niveles normales.
- A las ocho horas, aumenta la concentración de oxígeno y se reduce la de monóxido de carbono.
- De dos semanas a tres meses, mejora la circulación y la función pulmonar crece hasta en un 30%.
- De uno a nueve meses, disminuye la tos y la falta de aliento.
- Al año, el riesgo de padecer insuficiencia cardíaca disminuye a la mitad.

Si quiere dejar de fumar, fije primero una fecha para empezar. Prepárese antes elaborando una lista de motivos para abandonar el tabaco, registre cuántos cigarros consume y bajo qué circunstancias. Tire todas las cajetillas y ceniceros. Una vez que deje de fumar, haga ejercicio y calme la ansiedad con agua, fruta o goma de mascar sin azúcar. No tema pedir ayuda a sus seres queridos o al médico, quien podría aconsejarle el uso de productos farmacéuticos que han demostrado su eficacia.

Sedentarismo

Representa actualmente uno de los más grandes males de nuestro siglo. El sedentarismo es un estilo de vida marcado por la inactividad física, en el que apenas se camina y las nuevas fórmulas de ocio, trabajo y comunicación, implican largas horas frente a la televisión y la computadora. Su gravedad radica en la relación que mantiene con factores de riesgo cardíacos tan importantes como la obesidad, la hipertensión y el colesterol elevado.

Entre los beneficios de hacer ejercicio de forma regular, se encuentran la mejora de la función cardíaca y el sistema respiratorio; la disminución del colesterol y los triglicéridos en la sangre; su participación en el manejo de la diabetes y la hipertensión; previene la obesidad y tiene innegables beneficios psicosociales, ya que reduce el estrés y fomenta la convivencia.

Estrés

Cuando se padece de forma crónica, el estrés provoca un aumento de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo cual incrementa las necesidades de oxígeno del músculo cardíaco y causa un sobreesfuerzo del corazón. Asimismo, influye en los niveles de colesterol en la sangre, altera la coagulación (lo que facilita la formación de trombos) y daña las arterias.

Los síntomas del estrés crónico abarcan desde beber, fumar o comer de forma excesiva, hasta depresión, trastornos digestivos, dificultad para concentrarse, dolores de cabeza, insomnio, mal humor, empeoramiento de las relaciones laborales y tensión muscular.

Por ello, no permita que las situaciones estresantes de la vida le superen. Su estado emocional y psicológico también influye en la salud de su corazón, así que evalúe la posibilidad de someterse a un tratamiento psicológico o médico, además de evitar el consumo de alcohol, tabaco o comida para aliviar su ansiedad.



Las enfermedades cardiovasculares no sólo son causa de muerte, sino que también producen discapacidades que obligan a dejar el trabajo y someterse a procesos de rehabilitación largos, costosos y penosos, lo cual no sólo afecta al paciente, sino también a toda su familia. Sin embargo, muchas veces podrían haberse evitado, actuando a tiempo sobre los factores de riesgo.

El sodio en la dieta

El sodio es un mineral que se encuentra de forma abundante en la naturaleza, el medio ambiente y los alimentos. Éste se ha utilizado desde tiempos remotos como aditivo en nuestra cocina, regularmente al añadirle sal a los alimentos, debido a las características que otorga al momento de preparar la comida, que es potenciar o mejorar su sabor.



Asimismo, se emplea en la industria alimentaria como saborizante o conservador, usualmente como benzoato de sodio, para que los alimentos puedan tener más vida de anaquel. Esto se refiere a que se pueden conservar adecuados sin que presenten deterioro o contaminación al momento de adquirirlos.

En el organismo, el sodio es necesario y cumple con funciones básicas, como equilibrar el balance de los líquidos corporales, tener un funcionamiento correcto de los músculos y nervios. De igual forma, es un componente importante de las secreciones intestinales, como la bilis y el jugo pancreático, entre algunas de sus funciones.

A pesar de que se necesita, se debe consumir de forma adecuada, evitando un exceso y para esto la Organización Mundial de la Salud recomienda una ingesta diaria de dos mil miligramos de sodio al día o el equivalente a cinco gramos de sal.

En la actualidad, la ingesta de sodio o en su defecto de la sal, ha sido muy elevado con respecto a las indicaciones para la población, donde su consumo ha llegado a tener un rango desde tres y hasta once gramos por día, cantidad que resulta muy alta y que puede llegar a ocasionar retención de líquidos, aumentando con esto la probabilidad de presentar presión arterial alta de forma crónica y evolucionar a daños en diferentes órganos, como riñón, hígado y corazón.

Como se ha mencionado, el sodio se localiza en la naturaleza y se encuentra en los alimentos que consumimos día a día. Sin embargo, si seguimos una dieta adecuada no debería representar una cantidad muy alta con respecto a lo estipulado.

Por ejemplo, cien gramos de bistec de res pueden contener 60 miligramos de sodio, en tanto que una taza de leche entera llega a contar con 280 miligramos y en una manzana apenas si se detectan dos miligramos del mineral.

Éstas son cantidades que difícilmente son preocupantes, siempre y cuando se llevara una alimentación adecuada en cantidad. Lo que realmente preocupa, es el sodio que se obtiene de la sal añadida, los alimentos procesados y la comida rápida.

Como se planteó anteriormente, cinco gramos de sal es lo máximo recomendado para una persona por día, motivo por el cual añadirle sal a los alimentos ya preparados puede ser una causa de sobrepasar esta sugerencia, ya sea al adicionar altas cantidades desde su preparación o el uso tan común del salero.

Es recomendable eliminar el hábito de tener la sal en la mesa.

Sin embargo, la causa principal del consumo excesivo de sodio, es la ingesta de alimentos procesados y comida rápida, debido a que en ellos se pueden encontrar cantidades muy elevadas del mineral antes citado.

Los siguientes ejemplos señalan la realidad de estos alimentos:

- Dos rebanadas de jamón pueden llegar a los 600 miligramos de sodio.
- Una cantidad similar de sodio nos pueden aportar cincuenta gramos de frituras o botana comercial.
- Un paquete de diez galletas tipo "sándwich", nos dan un promedio de 450 miligramos de sodio.
- Con respecto a la comida rápida, por ejemplo una hamburguesa, papas, refresco y postre, pueden llegar a contener la cantidad de 2,300 miligramos de sodio, una porción que sobrepasa lo recomendado para un día completo, en tan sólo una comida.

Por tal motivo, la principal recomendación que le podemos hacer, es agregar a nuestra dieta diaria alimentos que contengan bajas cantidades de sodio, en lugar de los que son altos.

Esto es: Frutas, verduras, carnes magras y agua natural, entre otros, siempre buscando que sean frescos y no industrializados.

Disminuir de igual manera los alimentos industrializados como botanas, carnes frías, enlatados, galletas, bollería industrializada, conservas y alimentos instantáneos, así como la comida rápida, ya que regularmente son muy altos en sodio.

Frecuentemente, el consumo excesivo de sodio viene acompañado por una ingesta alta de calorías, azúcares y grasas, pudiendo acelerar el deterioro de la salud, con el riesgo de presentar sobrepeso, diabetes, hipertensión y otros trastornos.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, una de cada tres personas en México tiene hipertensión, siendo el factor modificable más práctico y sencillo la disminución en el consumo de sodio.

Por tal razón, es fundamental conocer las fuentes alimentarias de este mineral y las conductas pertinentes para moderar su consumo.



Disfrutar de la alimentación es tan importante como disfrutar de la salud y de una buena calidad de vida. Por tal motivo, la sal que utilizamos en nuestros alimentos puede ser parte de nuestra dieta, si consumimos una cantidad adecuada y regulamos la ingesta de alimentos que la contienen en abundancia.

Ejercicio e hipertensión

La hipertensión arterial, es uno de los problemas de salud pública más importantes de nuestro país, ya que ocupa uno de los primeros lugares, ya sea como motivo de consulta o defunción.

Es también llamado el asesino silencioso, debido a que puede desarrollarse sin ninguna manifestación sintomática, salvo si se detecta con un esfigmomanómetro, el cual revela cifras elevadas, mayores a 140 mmHg de presión sistólica (cuando se contrae el corazón) y más de 90 mmHg de presión diastólica (cuando se relaja el músculo cardíaco).

La hipertensión arterial produce complicaciones en todo lugar donde existan arterias por grandes o pequeñas que sean, debido a que pierden elasticidad, se endurecen y se estrechan, situación que sucede y puede ser fatal, como en el caso de las arterias del corazón o del cerebro, produciendo infartos.

Sin embargo, también los riñones, la retina y las extremidades inferiores pueden sufrir dolorosamente el embate de la hipertensión arterial, produciendo discapacidad y muerte.

Actualmente, a un paciente hipertenso, independientemente de la medicación, se le recomienda como manejo higiénico-dietético, la reducción del peso corporal; la restricción del sodio dietético; la ingesta de suplementos de potasio, calcio y magnesio; la eliminación del tabaco, el alcohol y por supuesto las drogas; el uso de técnicas de relajación y el ejercicio físico. Todas ellas son medidas no farmacológicas muy útiles y económicas, las cuales mejoran la calidad de vida y la salud del paciente hipertenso.

El papel del ejercicio

Existen numerosos estudios que confirman las bondades del ejercicio aeróbico, siendo las más importantes: Mejoría del funcionamiento físico y psicológico, reducción de complicaciones y riesgo cardiovascular, así como retraso de los efectos nocivos de la enfermedad.

Todo lo anterior, lo produce el ejercicio aeróbico, porque provoca un efecto hipotensor a través de diferentes vías, que pueden manifestarse como pequeños, pero significativos descensos, hasta notables bajas de la presión arterial en sus componentes sistólico o diastólico. Dichas situaciones se pueden dar a partir de la segunda semana de haberse iniciado el ejercicio.

Cabe señalar que el ejercicio en las personas hipertensas debe realizarse bajo previa valoración médica-nutricional, donde se clasifique el grado de la enfermedad y obesidad de la persona, para obtener una prescripción adecuada en cada caso.

De manera general, el ejercicio para un paciente hipertenso con alguna condición física, no debe de sobrepasar el 70% de su frecuencia cardíaca máxima, en caso de no tener condición, por ser totalmente sedentario. De este modo, puede iniciar con un 50% de su frecuencia cardíaca máxima y en caso de padecer sobrepeso u obesidad, comenzar una dieta de reducción balanceada, todo ello para evitar complicaciones inesperadas durante el desarrollo del ejercicio.

La frecuencia cardíaca máxima se calcula de la siguiente manera:

● **Mujeres:** $(225 - \text{edad}) \times 0.70$

● **Hombres:** $(220 - \text{edad}) \times 0.70$

Por ejemplo, para una mujer de 43 años, su frecuencia cardíaca máxima es $(225 - 43) \times 0.70 = (182) \times 0.70 = 127$ (redondeado). Lo cual quiere decir que esta señora no debe sobrepasar los 127 latidos por minuto en la fase máxima del ejercicio.

En la Unidad de Investigación Social, Epidemiológica y de Servicios de Salud del I.M.S.S., recomendamos realizar entre treinta a cuarenta y cinco minutos de ejercicio, la mayor parte de la semana (de tres a cinco sesiones) y en tres fases: Calentamiento durante cinco minutos; ejercicio prescrito, como caminar, bicicleta, nadar o bailar, por espacio de 20 a 35 minutos, procurando sudar, sin sobrepasar el límite de latidos por minuto y sin agitarse; para terminar, enfriamiento, estiramiento y relajación por 5 a 10 minutos.

Con el ejercicio físico, usted eliminará directamente uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, que es el sedentarismo y al mismo tiempo coadyuvará a perder peso, así como a estabilizar su glucosa, colesterol y triglicéridos, mejorará su humor, reducirá su ansiedad y depresión.

Precauciones

Cabe señalar que los pacientes con hipertensión arterial grado II y III que quieran desarrollar un ejercicio regular,

deben ser revisados previamente por su médico, en busca de arritmias, bloqueos cardíacos e isquemias, etc.

Lo mismo sucede para los pacientes que estén tomando medicamentos hipotensores del tipo beta bloqueador, como el metoprolol, así como diuréticos. En ambos casos, deben ser instruidos para afrontar los cambios de temperatura y electrolitos, a través de la vestimenta adecuada, así como el reconocimiento de los signos y síntomas relacionados.

Los pacientes con obesidad, es decir, con un índice de masa corporal mayor a treinta, deben procurar no realizar ejercicios de alto impacto, para evitar lesiones en sus articulaciones de rodillas, cadera y vertebras.

El índice de masa corporal se calcula de la siguiente manera: $\text{Peso (Kg)} / \text{talla} \times \text{talla (metros)}$.

Por ejemplo, para una persona con un peso de 70 kilogramos y una talla de 1.70 metros, su índice de masa corporal se calcula así: $70 / (1.70 \times 1.70) = 70 / 2.89 = 24.2$ (peso ideal).

Otro ejemplo más: Una persona con un peso de 70 kilos y una talla de 1.50 metros, su índice de masa corporal se calcula así: $70 / (1.50 \times 1.50) = 70 / 2.25 = 31.1$ (obesidad).

La prevención de la hipertensión arterial puede realizarse desde edades tempranas, siendo el ejercicio la forma más efectiva, unido a una alimentación balanceada, es decir, dentro de un estilo de vida saludable, ya que influyen sobre los tres elementos que intervienen en el desarrollo de la enfermedad: La frecuencia cardíaca, la viscosidad sanguínea y la elasticidad arterial.



U.I.S.E.S.S.

Dr. Javier Eduardo García de Alba García.
Dra. Ana Leticia Salcedo Rocha.
 Unidad de Investigación Social, Epidemiológica y de Servicios de Salud.
 I.M.S.S. Jalisco.

Julieta E. García de Alba Verduzco.
 Universidad Autónoma de San Luis Potosí.

La alimentación en la hipertensión

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica, causada por el exceso de presión ejercido en la pared de las arterias, al tiempo del paso de la sangre bombeada por el corazón.

Respecto al tratamiento, la modificación del estilo de vida tiene una eficacia bien demostrada. Así, la alimentación juega un papel fundamental, pues con ella se puede lograr una rápida disminución de la presión arterial y el control del peso.

Hablando de la alimentación en la hipertensión arterial, es muy importante enfocarse de manera primaria en el sodio, el cual se observa de manera cotidiana en lo que conocemos como sal de mesa.

Este mineral tiene como función principal en nuestro organismo, ser parte del proceso de contracción muscular. Sin embargo, consumido en altas cantidades produce lo que se denomina "vasoconstricción", que es el efecto que se presenta cuando las arterias se contraen más de lo normal, generando en consecuencia un aumento de la presión arterial.

Para disminuir el consumo de sodio en la dieta es importante tomar en cuenta que la forma de consumirlo no es sólo por medio de la sal de mesa, sino que los alimentos de origen animal, así como muchos alimentos industrializados, contienen dentro de su composición cantidades importantes de sodio, motivo por el cual también debemos disminuir el consumo de los mismos.

De esta manera es importante seguir estas recomendaciones.

Los alimentos a disminuir de la dieta de una persona hipertensa son:

- Carnes industrializadas, como tocino, salchicha, pepperoni u otros tipos de embutidos.
- Pescados deshidratados por medio de sal (salazón), como el bacalao y las sardinas.
- Quesos añejados y mantequilla salada.
- Panes salados y bísquets.
- Productos precocidos y papas fritas.
- Repostería y panadería industrializada, ya que el sodio también es utilizado como conservador o potenciador de sabor.
- Toda clase de verduras en conserva y enlatados.
- Frutos secos salados, principalmente los cacahuates y pistaches comerciales.
- Agua mineral con gas.
- Salsas preparadas e industrializadas.

Se deberá tener cuidado igualmente en el consumo de alimentos estimulantes, como el refresco, el té, el café, el chocolate y algunas especias como la pimienta, ya que estos, al igual que el sodio, también producen vasoconstricción.

A su vez, los alimentos permitidos y saludables en una dieta para una persona con hipertensión son:

- Carnes sin grasa y frescas, como el pollo sin piel, pavo, pescado y cortes magros.
- La leche y los quesos, como el requesón o la panela sin sal, el yogur y los postres de leche naturales.
- Cereales y biscochos; harinas y panadería sin adición de sal en su preparación.
- Verduras y frutas naturales de todo tipo; frutos secos naturales sin sal, como almendras, pistaches, cacahuates no comerciales y avellanas; ciruelas, higos y dátiles deshidratados.
- Aguas frescas naturales no gasificadas y jugos naturales (si no se presenta junto con diabetes).

Cuidar de tu peso, así como realizar actividad física constante, son herramientas igualmente importantes que, junto con la dieta, te ayudarán a tener un mejor control de la hipertensión. ¡Ánimate hoy a darle un giro positivo a tu vida y a mejorar tu salud!




M.C.S. María Alejandra Domínguez López.
 Coordinadora de la Licenciatura en Nutrición y Gastronomía.
 Universidad Marista de Guadalajara.
 Email: coordinacion.nutricion@umg.edu.mx
 Tel. 3540 3900, Ext. 1003.



Coyotas rellenas con mango

(7 porciones)

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

Ingredientes

- 2 ½ Tazas de harina de trigo.
- 2 Mangos de tipo ataúlfo.
- 2 Claras de huevo.
- 1 Raja de canela.
- 1 Cucharada de levadura.
- 10 Cucharaditas de sucralosa.
- 5 ½ Cucharaditas de azúcar morena.
- 3 Cucharaditas de mantequilla sin sal.

Procedimiento

Para el relleno:

1. Lave y desinfecte los mangos. Cocer en agua con la canela.
2. Hacer puré los mangos con ayuda de un tenedor y agregar tres cucharadas de sucralosa.

Para las coyotas:

1. Hidrate la levadura en 1/4 de taza de agua tibia, por espacio de 15 minutos.
2. Haga una masa con la harina y la mantequilla.
3. Mezcle el azúcar morena con la masa, agregue la levadura, la sucralosa y el agua, poco a poco. Amase hasta obtener la consistencia deseada.
4. Elabore 14 tortillas redondas.
5. Tome una tortilla y agregue el puré de mango en el centro, cubra con otra tortilla y cierre la coyota. Barnice la superficie con la clara de huevo.
6. Pique ligeramente la parte superior con un tenedor y hornee a 300°C hasta que estén doraditas.

Centro de Atención a Clientes Yakult

Septiembre

Gimnasia cerebral

Martes 15 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Culpa, cáncer del alma

Jueves 17 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Enfrentándome al conflicto

Viernes 18 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Los beneficios del ejercicio

Lunes 21 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Recomendaciones para la desintoxicación

Martes 22 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 23 de septiembre. De 1:00 a 2:30 p.m.

Autoestima

Viernes 25 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Riesgos (consumo sustentable)

Viernes 25 de septiembre. De 12:30 a 2:30 p.m.

Cómo son la cultura y la sociedad mexicana

Martes 29 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El por qué de la hidratación de tu cuerpo

Miércoles 30 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Octubre

Cómo mejorar la relación conmigo

Jueves 1 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El poder de sanación del amor

Viernes 2 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo vivir, ¿con libertad o dependencia?

Martes 6 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El perdón

Jueves 8 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

La alegría como forma de vida

Viernes 9 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Aprender a diferenciar mi congruencia vs. mi incongruencia

Martes 13 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Clases permanentes

Miércoles

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Sábado

Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.

Baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

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

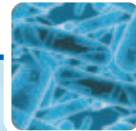
Testimonios de salud

“Hace más de diez años, empecé a tener problemas intestinales, como gastritis y colitis. Sin embargo, comencé a tomar **Yakult** y desde entonces me he sentido muy bien”.

Es así como la **Sra. María Antonieta Hueso Ortiz**, entusiasta asistente a los cursos y talleres del Centro de Atención a Clientes Yakult, nos compartió su sana experiencia a través del consumo de los productos de la marca **Yakult**.

“Cuando tengo oportunidad, no dudo en recomendarlo enormemente a mis vecinos, amigos y familiares, porque estoy convencida de los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota, ya que previene enfermedades intestinales, al igual que mejora mi digestión”.

Preocupada por las próximas generaciones y a consejo de ella, su hijo también consume **Yakult**, el cual ya consideran como parte de la familia.



Yakult Cápsula

El sodio es un mineral que se encuentra distribuido en la naturaleza y se consume día a día en la variedad de alimentos de la dieta. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, se recomienda consumir una cantidad aproximada de 2,000 miligramos. Para esto, las etiquetas nutrimentales de los alimentos son un gran apoyo, ya que con ellas se determina la cantidad ingerida.

Los productos de la marca **Yakult** son elaborados con leche descremada en polvo y están libres de la adición de sal o conservadores. El sodio presente en ellos es el que contiene de forma natural la leche en el proceso de elaboración.

Asimismo, son etiquetados de acuerdo a las normas oficiales y se pueden catalogar como “**productos bajos en sodio**”. Por lo tanto, pueden ser consumidos sin ningún problema por personas que buscan la reducción de este mineral.



Yakult Por una sociedad más sana



Tema

Problemas de aprendizaje

Hipertensión

Fecha

18 de septiembre

25 de septiembre

Escúchenos a través de la estación “**Éxtasis Digital 105.9 FM**”, de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de “**Simplemente Adriana**”.



ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS



Yakuamigo, te invitamos a encontrar las 12 diferencias en el tren ligero Yakult.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____



AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
38260094 / 38251880

¡Que nada opaque estas fiestas patrias!



Ven y celebra con nosotros, tenemos la solución para corregir tu visión.



Visión SIN catarata



Visión CON catarata

Catarata: Es la opacidad del cristalino del ojo.

Normalmente el cristalino es transparente y actúa como una lente en una cámara, enfocando sobre un objeto, ya sea que esté cerca o lejos. A medida que una persona envejece, las proteínas en el cristalino comienzan a descomponerse. En consecuencia, éste se hace opaco generando una visión borrosa. El único tratamiento para una catarata es la cirugía en la cual se quita el cristalino opaco (catarata) y en su lugar se pone un lente intraocular con la graduación adecuada para corregir su visión.



CUPÓN 50%

DE DESCUENTO EN CONSULTA EN EL MES DE SEPTIEMBRE PARA LA TERCERA EDAD PRESENTANDO ESTE CUPÓN (PREVIA CITA).

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