

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Febrero de 2019 / Año XXV / No. 292 / Distribución Gratuita

Enfermedades del corazón



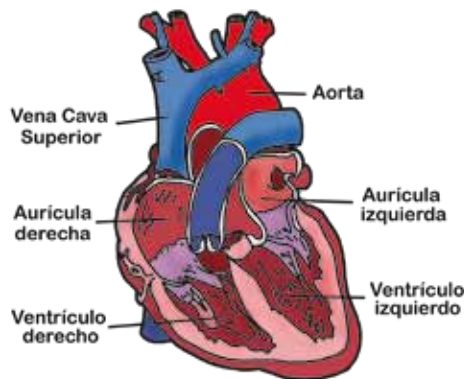
35
ANIVERSARIO
Yakult
Distribuidora Yakult Guadalupe S.A. de C.V.

Según la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardiovasculares representan la principal causa de muerte alrededor del mundo. Se calcula que en 2015 perdieron la vida por este motivo casi dieciocho millones de personas, lo cual representa el 31% de todas las muertes registradas a nivel global. Sin embargo, cabe señalar que la mayoría de los males del corazón podrían prevenirse actuando sobre los factores de riesgo modificables, como la actividad física y la alimentación.

Atentamente / Comité Editorial

El corazón y sus enfermedades

El corazón es un órgano hueco cuyas paredes están formadas por músculo, el cual al contraerse y relajarse pone la sangre en movimiento, por eso se dice que es como una “bomba”. Se ubica en el centro del tórax, aunque la parte inferior está cargada normalmente hacia el costado izquierdo, aunque en raras ocasiones esta posición puede invertirse, lo que se conoce como dextrocardia. Tiene el tamaño de un puño, sin embargo en ciertas enfermedades puede ser mayor.



El corazón y el aparato circulatorio conforman juntos el **sistema cardiovascular**. El primero se encarga de empujar la sangre a los órganos y tejidos del cuerpo, a través de una compleja red de arterias, arteriolas y capilares, entregando oxígeno y nutrientes a las células, devolviendo el dióxido de carbono y otros productos de desecho originados durante el metabolismo celular. Posteriormente, la sangre regresa al corazón a través de vénulas y venas.

Si todos estos canales (llamados también “vasos sanguíneos”), estuvieran dispuestos uno detrás del otro, conseguirían extenderse más de 96,500 kilómetros, ¡lo cual es suficiente para rodear la Tierra más de dos veces!

El corazón está formado básicamente por:

- El músculo, también conocido como **miocardio**, el cual no para de contraerse y relajarse en cada latido. Tiene en su interior cuatro cavidades o cámaras: Dos aurículas y dos ventrículos.
- Las **arterias coronarias**, las cuales aportan el oxígeno y los nutrientes necesarios al corazón para su propio funcionamiento.
- Un sistema de cuatro **válvulas** (tricúspide, pulmonar, mitral y aórtica), mismas que actúan como un sistema de compuertas que se abren y cierran según las distintas fases de bombeo del corazón.
- Un sistema de generación y distribución de impulsos eléctricos, a menudo llamado “marcapasos natural”, que estimula rítmicamente el músculo produciendo la contracción del miocardio.
- El **pericardio**, que es como una especie de bolsa protectora que recubre el corazón.

De acuerdo a la Fundación Española del Corazón, una alteración de cualquiera de las partes del corazón o su funcionamiento, puede dar lugar a diferentes tipos de enfermedades. Por ejemplo:

- **Miocardiopatías**. Cuando se ve afectado el músculo cardíaco.
- **Enfermedad coronaria**. Alteración de las arterias coronarias, las cuales nutren al miocardio.
- **Valvulopatías**. Afectación de las válvulas del corazón.
- **Arritmias**. Cuando se altera el ritmo normal del corazón, ya sea más lento (bradiarritmias) o más rápido (taquicardias).
- **Pericarditis**. Enfermedades relacionadas con la cubierta que protege al corazón.
- **Cardiopatías congénitas**. Alteraciones del corazón producidas antes del nacimiento.
- **Insuficiencia cardíaca**. Cuando el sistema circulatorio es incapaz de

llevar a los órganos y tejidos la sangre necesaria para su funcionamiento.

A nivel mundial, cada año mueren cerca de 18 millones de personas por enfermedades cardiovasculares (Organización Mundial de la Salud), mientras que en México representaron casi el 20% de las defunciones totales en 2015, siendo la primera causa de muerte, incluso por encima de la diabetes, el cáncer y los accidentes (Instituto Nacional de Estadística y Geografía).



Por lo general, las enfermedades del corazón se desarrollan con el paso del tiempo y es posible que los primeros síntomas se presenten muchos años antes de padecer problemas cardíacos graves, aunque también es posible que la persona no tenga ningún signo de advertencia previo, aunado a que no siempre son muy obvios, tal es el caso de la fatiga crónica.

Sin embargo, algunos síntomas, como dolor de pecho, inflamación de los tobillos, dificultad para respirar o sentir palpitaciones en el pecho, pueden ser señales de que algo está mal con su corazón, por lo que es muy importante visitar lo antes posible a un médico para descartar cualquier mal cardíaco.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano. **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, Tepatlán: 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

Factores de riesgo

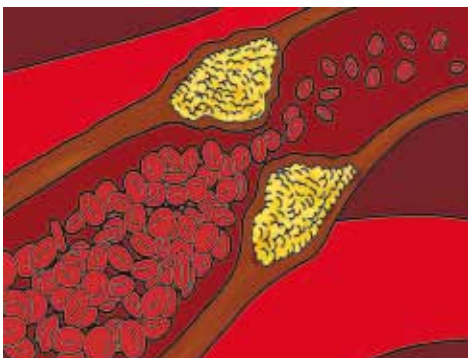
En el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares (trastornos que afectan al corazón y los vasos sanguíneos), intervienen diversos factores de riesgo, es decir, características, hábitos y contextos, capaces de incrementar las probabilidades de sufrir un padecimiento.

Así tenemos que existen factores “no modificables” que indican nuestra predisposición a la enfermedad, pero que no se pueden cambiar, por ejemplo la edad, el sexo y la herencia genética. Por otra parte, existen factores “modificables”, relacionados con el estilo de vida y sobre los que sí podemos actuar para atenuar el riesgo. A continuación, abordaremos algunos de los más importantes.

Colesterol

Es una sustancia grasa natural que está presente en todas las células del cuerpo y que es necesaria para su funcionamiento normal. La mayor parte se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de la alimentación. Básicamente, hay dos tipos de colesterol:

- **Colesterol malo.** Aquel que se deposita en la pared de las arterias y forma placas de ateroma, las cuales estrechan el paso normal de la sangre, originando la aterosclerosis y la enfermedad coronaria.



- **Colesterol bueno.** Éste no se acumula en las arterias, sino que recoge al colesterol malo, lo lleva al hígado para reciclarlo o eliminarlo.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, las personas con niveles mayores de 240 mg/dl de colesterol en la sangre tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto, que aquellas con cifras normales de 200 mg/dl. Una vez diagnosticado este exceso, conocido como hipercolesterolemia, el médico establecerá un tratamiento basado en la dieta, el ejercicio y el control del peso; además, de ser necesario, le sumará la acción de fármacos.

Hipertensión

Para que la sangre circule por el organismo es necesario que el corazón la bombee a una determinada presión. Si dicha tensión se sitúa por debajo de un nivel óptimo, se reconoce como “hipotensión”; en cambio, si está por encima se habla de una “hipertensión”. Se considera que una persona es hipertensa cuando sus cifras de tensión arterial son iguales o superiores a 140-90 mmHg.

La hipertensión castiga a las arterias, volviéndolas rígidas y más estrechas, con lo que se dificulta el riego sanguíneo y se multiplica el esfuerzo que debe hacer el corazón. Por todo ello, se incrementa significativamente el riesgo de sufrir un episodio cardíaco y cerebrovascular. El otro gran peligro de esta enfermedad es que es un mal silencioso, ya que generalmente no presenta síntomas. Por eso es importante conocer y controlar nuestras cifras de tensión arterial.

Diabetes

Se trata de una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de la glucosa en la sangre. Su acumulación, denominada hiperglucemia, daña progresivamente los vasos sanguíneos (especialmente del corazón y el cerebro), además de acelerar el proceso de arteriosclerosis (alteración que se caracteriza por el endurecimiento, aumento del grosor y pérdida de elasticidad de las paredes arteriales).

Lo anterior aumenta el peligro de padecer una enfermedad cardiovascular. De hecho, el riesgo de una persona con diabetes de tener un infarto es igual al de una persona sin diabetes que ya haya tenido uno o más ataques cardíacos. A su vez, incrementa la probabilidad de una enfermedad cerebrovascular (Fundación Española del Corazón).

Por ello resulta fundamental el control de la diabetes con apoyo de un especialista, mediante una dieta apropiada y ejercicio físico, aunados al posible uso de insulina y otros medicamentos.

Otros

La **obesidad** no solo disminuye la calidad de vida de quien la sufre, sino que también incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, ya que influye enormemente en el desarrollo de la aterosclerosis y la progresión de la hipertensión, la diabetes y el colesterol elevado, especialmente si la grasa se deposita en la zona abdominal.

Los fumadores de **tabaco** tienen tres veces más riesgo de sufrir un episodio coronario. La nicotina del cigarro facilita el daño de las paredes internas de las arterias, altera la coagulación y aumenta los niveles de colesterol.

El monóxido de carbono por su parte, disminuye el aporte de oxígeno al miocardio y aumenta el riesgo de formación de trombos, sin olvidar además que este daño se extiende a los fumadores pasivos.

El **estrés** provoca un aumento de la tensión arterial y la frecuencia cardíaca, que incrementan las necesidades de oxígeno del miocardio y provocan un sobreesfuerzo del corazón; además, influye en los niveles de colesterol en sangre, altera la coagulación (lo que facilita la formación de trombos) y daña las arterias.



Una de las características más importantes a tener en cuenta respecto a los factores de riesgo, es su efecto acumulativo, es decir que cuantos más tenga una persona, mayor será la probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular. Por eso es fundamental conocer a nivel personal nuestro nivel de riesgo y hacer los cambios en el estilo de vida que sean pertinentes para prevenir las enfermedades cardiovasculares

Hipertensión y enfermedad coronaria

Según la Organización Mundial de la Salud, la **hipertensión** afecta a mil millones de personas a nivel global, es decir, actualmente más de uno de cada cinco adultos sufre de presión arterial elevada, un trastorno que causa aproximadamente nueve millones de muertes cada año.



La hipertensión también es conocida como tener la "presión alta", una enfermedad en la que los vasos sanguíneos mantienen una tensión persistentemente elevada, lo que puede dañarlos con el tiempo.

Cada vez que el corazón late, bombea la sangre a través de los vasos sanguíneos, llevándola a todos los órganos y tejidos del cuerpo. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. **Cuanta más alta sea la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón.**

La presión arterial normal en adultos es de 120 mmHg cuando el corazón late (tensión sistólica) y de 80 mmHg cuando se relaja (tensión diastólica). Cuando la primera es igual o mayor a 140 mmHg y/o la segunda es igual o superior a 90 mmHg, se considera que la persona sufre de hipertensión (Instituto Mexicano del Seguro Social).

Sin embargo, la mayoría de las personas con hipertensión no muestran ningún síntoma, por ello se le conoce como el "**asesino silencioso**". En ocasiones provoca síntomas como dolor de cabeza, dificultad para respirar, vértigo, dolor torácico, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales, pero no siempre es así.

De acuerdo al Texas Heart Institute, un centro de cardiología y cirugía del corazón sin fines de lucro ubicado en Houston, Texas, la hipertensión puede afectar la salud de cuatro maneras principalmente:

- **Endurecimiento de las arterias.** La presión anormal en el interior de dichos vasos es causa de engrosamiento y estrechamiento. Si un coágulo de sangre obstruye el flujo sanguíneo al corazón o el cerebro puede producir un infarto al miocardio o un accidente cerebrovascular, respectivamente.
- **Aggrandamiento del corazón.** La presión arterial alta hace trabajar más al corazón. Del mismo modo que cualquier otro músculo del cuerpo que se somete a un exceso de ejercicio, el corazón aumenta de tamaño para realizar el trabajo adicional. No obstante, entre más grande, más sangre necesitará, pero menos podrá mantener una circulación adecuada. A consecuencia de esta situación, la persona afectada se sentirá débil y cansada, además le será difícil realizar actividades físicas. Si no se recibe tratamiento, el problema será cada vez mayor.
- **Daño renal.** La presión arterial alta y prolongada puede lesionar los riñones.
- **Daño ocular.** En las personas con diabetes, la hipertensión puede generar rupturas en los pequeños capilares de la retina del ojo, ocasionando derrames. Este problema se denomina retinopatía y puede causar ceguera.

Por otro lado, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la **enfermedad coronaria** representa una de las principales causas de muerte. Tan solo en 2012, fallecieron 7.4 millones de personas en el planeta.

También conocida como cardiopatía isquémica o enfermedad de la arteria coronaria, es con mucha frecuencia el resultado de una afección conocida como aterosclerosis, la cual ocurre cuando se forma una sustancia cerosa dentro de las arterias que suministran sangre al corazón.

Esta sustancia, llamada placa, está compuesta por colesterol, compuestos grasos, calcio y un material de coagulación de la sangre llamado fibrina. Actualmente, los médicos han encontrado que existen dos tipos de placa: Dura y suave. La acumulación de la primera es causa de que el flujo sanguíneo disminuya o se detenga, lo que impide que llegue suficiente oxígeno al corazón, provocando un **ataque cardíaco**.

Pero la mayoría de los infartos son causados por una placa suave, una parte inflamada de una arteria que puede estallar o romperse, lo que puede llevar a la formación de un coágulo de sangre y con ello un ataque cardíaco (Texas Heart Institute).

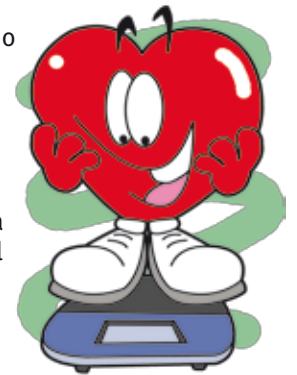
La aterosclerosis es un trastorno que puede estar presente durante muchos años sin causar ningún síntoma. A veces, este proceso puede

comenzar desde la infancia y manifestarse alrededor de los treinta años, aunque otras personas no tienen síntomas sino hasta que alcanzan los cincuenta o sesenta años.

A medida que el bloqueo de la arteria empeora, el lento suministro de la sangre al corazón puede causar algo llamado **angina de pecho**, caracterizado por un dolor, molestia u opresión debajo del esternón, el cual puede extenderse a los hombros, brazos, cuello, mandíbula o espalda, incluso se puede sentir como una indigestión.

Sin embargo, para ciertos pacientes con enfermedad coronaria, la angina puede no estar presente, ya que a veces, debido a la falta de oxígeno en el corazón (llamada isquemia), no causa ningún dolor, una condición conocida como isquemia silenciosa.

El **ataque cardíaco** se produce cuando el flujo de sangre al corazón se bloquea de repente. Si no se restablece rápidamente, esa parte del músculo comienza a morir, provocando problemas de salud e inclusive la muerte. Además, con el paso del tiempo, la enfermedad coronaria puede debilitar el músculo y conducir a una insuficiencia cardíaca y arritmias.

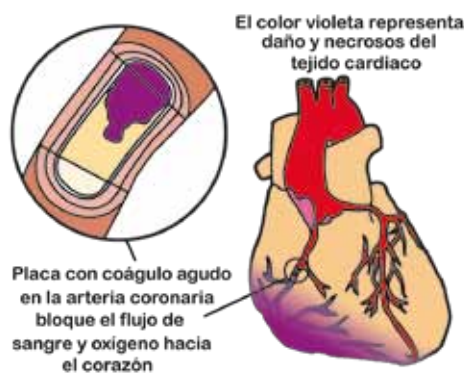


Existe una clara relación entre la hipertensión y la enfermedad coronaria, debido a que la presión arterial elevada acelera la formación de placas de ateroma que disminuyen el flujo sanguíneo hacia el corazón. Sin embargo, es un problema que podría prevenirse si se actúa sobre los principales factores de riesgo cardiovascular, como la disminución de los niveles de colesterol (especialmente el llamado "malo"), el tabaquismo, el sedentarismo y la obesidad.

El ataque cardiaco

El ataque cardiaco, también conocido como infarto de miocardio, es causado por un bloqueo de la arteria coronaria, la cual provee de oxígeno y nutrientes a este órgano vital.

Esto puede provocar la muerte del músculo cardiaco y entre más tiempo tarde la persona afectada en recibir el tratamiento adecuado, mayor será el daño al corazón.



Causas

Los infartos pueden ser causados por:

- Una acumulación de grasa llamada placa en el interior de la arteria coronaria, estrechándola o bloqueándola gravemente, interrumpiendo de esta forma el flujo de sangre a la sección del músculo cardiaco alimentado.
- Un coágulo de sangre proveniente de otra parte del cuerpo, que puede bloquear la arteria coronaria, ya de por sí estrechada por la placa.
- Un coágulo formado en el sitio, en la llamada placa “blanda”, la cual tiene una cubierta delgada y vulnerable sobre ella. Cuando ésta se rompe puede causar que se forme un trombo, bloqueando el paso de sangre.
- Una condición conocida como “espasmo de la arteria coronaria”, que provoca su estrechamiento. Esto puede ocurrir con o sin signos de acumulación de placa.

Tipos de infarto

Básicamente, los ataques al corazón se dividen en dos tipos según su gravedad. El más peligroso se denomina **infarto de miocardio con elevación del segmento ST**.

En éste la arteria coronaria está completamente bloqueada por un coágulo de sangre, por lo que toda la sección de músculo afectado comienza a morir.

Los médicos pueden decir si un paciente está teniendo un ataque de este tipo gracias a los cambios característicos que se muestran en un electrocardiograma. Una de estas modificaciones es una elevación en el segmento ST, que indica que se está dañando una gran cantidad del músculo cardiaco. De hecho es así como este infarto obtuvo su nombre.

En cambio, un **infarto de miocardio sin elevación del segmento ST** significa que el paso solo está bloqueado parcialmente, por lo que solo una parte del músculo cardiaco que recibe la arteria coronaria afectada puede dañarse.

Esta clase de ataque no produce la elevación del segmento ST en un electrocardiograma.

Síntomas

Un ataque cardiaco puede iniciar con un **dolor de pecho repentino y poderoso** que los pacientes a menudo expresan como una sensación de aplastamiento o compresión muy fuerte en su pecho.

La dolencia puede extenderse hacia el brazo, la mandíbula, el hombro, la espalda o el cuello. Otros síntomas pueden incluir una dificultad inexplicable para respirar, mareos, desmayos, sudoración o malestar estomacal.

Sin embargo, **no todos padecen estos síntomas clásicos**. Para algunas personas, un infarto se siente como una sensación de ardor, similar a una indigestión o acidez estomacal, además el dolor puede estar solamente en una pequeña parte del pecho. Asimismo, hay quienes no sienten nada en absoluto.

Por otra parte, a menudo los síntomas experimentados por las mujeres son diferentes a los hombres. Muchas ni siquiera lo saben. Ellas tienden a sentir una sensación de ardor en la parte superior del abdomen, así como mareos, malestar estomacal y sudoración. Con frecuencia no sufren el dolor típico en el pecho.

Hoy en día, el desarrollo de eliminadores de coágulos, llamados **agentes trombolíticos**, ha aumentado las tasas de supervivencia de los pacientes con ataque cardiaco cuando estos medicamentos son administrados tan pronto como sea posible.

Consecuencias

El resultado de un ataque cardiaco depende de varios factores:

- **El sitio donde ocurre el bloqueo coronario.** En el lado izquierdo del corazón suelen ser más peligrosos.
- **Si el ritmo es perturbado.** Si el bloqueo también causa un latido irregular llamado arritmia puede ser causa de muerte súbita.
- **Si el flujo de sangre del corazón es suministrado por otra fuente.** A veces, el organismo de una persona responde a un bloqueo gradual de una arteria al ensanchar otro vaso en la misma parte del corazón. Si éste es el caso, se tendrá un daño menos severo.
- **La rapidez en el tratamiento.** En la mayoría de los casos, recibir atención médica de manera oportuna reduce la cantidad de músculo cardiaco que se pierde.



Cada año, según datos de la Organización Mundial de la Salud, cerca de doce millones de personas mueren por infarto de miocardio o accidente cerebrovascular (el cual se produce de la misma forma que el ataque al corazón, pero en el cerebro). Muchos todavía piensan que solo afectan a los hombres de edad madura, pero lo cierto es que también ocurren en las mujeres. Además, cabe señalar que en la población femenina el riesgo aumenta considerablemente después de la menopausia.

Actividad física para la salud Cardiovascular

La actividad física reporta muchos beneficios a la salud. Estos beneficios se presentan por igual en personas de ambos sexos y de cualquier edad y raza.

Por ejemplo, la actividad física le ayuda a mantenerse en un peso saludable y le facilita realizar sus tareas diarias, como subir escaleras e ir de compras.

La actividad física también reduce el riesgo de sufrir muchas enfermedades, como la enfermedad coronaria, la diabetes y el cáncer.

La actividad física fortalece el corazón y mejora el funcionamiento de los pulmones.

Cuando se realiza con regularidad, la actividad física moderada e intensa fortalece el músculo cardíaco o músculo del corazón. Al hacerlo, mejora la capacidad del corazón para bombear sangre a los pulmones y al resto del cuerpo. Entonces circula más sangre hacia los músculos y las concentraciones de oxígeno en la sangre aumentan.

La actividad física reduce los factores de riesgo de la enfermedad coronaria.

Cuando se realiza con regularidad, la actividad aeróbica moderada e intensa puede disminuir el riesgo de la enfermedad coronaria. La enfermedad coronaria consiste en el depósito de un material graso llamado placa en el interior de las arterias coronarias.



La placa estrecha las arterias coronarias y reduce la circulación de la sangre al músculo cardíaco. Con el tiempo, una zona de la placa puede romperse y en su superficie puede formarse un coágulo de sangre.

Las personas inactivas tienen más probabilidad de presentar enfermedad coronaria. La inactividad es uno de los principales factores de riesgo para la enfermedad coronaria, así como lo son la presión arterial alta, los niveles altos de colesterol en la sangre y fumar.

Pautas para los niños y los adolescentes

- Los niños y jóvenes deben realizar 60 minutos o más de actividad física todos los días. Las actividades deben ser variadas y adecuadas a la edad y al desarrollo físico de cada uno. Los niños son activos por naturaleza.
- La mayor parte de la actividad física debe ser aeróbica y de intensidad moderada, por ejemplo, caminar, correr, saltar, jugar en el patio de juegos.
- Por lo menos 3 días a la semana se deben realizar actividades de fortalecimiento muscular, como jugar en los aparatos de un parque de recreo infantil, hacer flexiones de brazos en el suelo (lagartijas) y flexiones de brazos con barra.

Pautas para los adultos

- Algo de actividad física es mejor que nada. Los adultos que realicen poca actividad física deben aumentarla gradualmente. Se obtienen beneficios de salud con cantidades tan modestas como 60 minutos de actividad aeróbica moderada por semana.
- Para obtener mayores beneficios de salud se recomienda realizar por lo menos 150 minutos (2 horas y media) de actividad aeróbica moderada o 75 minutos (1 hora y cuarto) de actividad aeróbica intensa por semana. Otra alternativa consiste en combinar las dos. Por regla general se considera que 2 minutos de actividad moderada equivalen a 1 minuto de actividad intensa.
- Cuando realice una actividad aeróbica, hágalo durante por lo menos 10 minutos seguidos. Distribuya la actividad física en el transcurso de la semana. Las actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o alta deben realizarse 2 o más días por semana.

Pautas para los adultos de 65 años o más

- Las personas de edad avanzada deben mantenerse físicamente activas. Las personas de edad que realizan cualquier cantidad de actividad física obtienen algo de beneficios en materia de salud. Se debe aumentar gradualmente el grado de actividad y evitar al

principio las actividades intensas. Haga lo máximo que sus capacidades y estado de salud le permitan.

- Si tiene una enfermedad crónica, como diabetes o como una enfermedad del corazón, pregúntele al profesional de la salud qué tipo de actividades puede realizar y en qué cantidad.

Cómo iniciar y mantener un programa de actividad física.

La actividad física forma parte importante de un estilo de vida saludable para el corazón. Para comenzar un programa de actividad física y mantenerlo, convierta la actividad física en parte de sus costumbres diarias, lleve un registro de sus logros, realice las actividades sin ponerse en peligro de una lesión. Si no ha realizado actividades físicas por un tiempo, comience lentamente y aumente el grado de actividad.



Dr. Luis Aaron Quiroga Morales
 Director de planeación y gestión académica en
 el Instituto Iberoamericano de Ciencias del
 Deporte y el Movimiento Humano.
 Nutriólogo Clínico Deportivo.
 Especialista en el deporte de alto rendimiento,
 actividad física y salud.
 Facebook: Luis Aarón Quiroga Morales
 Twitter: @luisquiroganut
 Instagram: luisquiroga_nutriologo
 Horizonte 1357, Jardines plaza del sol.

¡Si tiene diabetes, piense en su corazón!

La diabetes y las enfermedades del sistema cardiovascular están estrechamente relacionadas. Las personas con diabetes desarrollan 2 a 4 veces más enfermedades cardiovasculares que las personas sin diabetes.

Las enfermedades cardiovasculares incluyen muchos problemas diferentes que afectan el corazón y los vasos sanguíneos.

Por ejemplo, el ataque cardíaco, la insuficiencia cardíaca o la denominada enfermedad coronaria en la que se afectan los vasos sanguíneos que suministran sangre al músculo del corazón.

Además, este término también incluye enfermedades de otros vasos en el cuerpo, por ejemplo, puede conducir a un derrame cerebral o reducir el flujo de sangre a las piernas.

El corazón es un tipo de motor que bombea sangre a una amplia red de vasos sanguíneos.

Quizás nunca nos hemos puesto a pensar que el corazón late entre 60 y 80 veces por minuto; esto es alrededor de 100,000 veces al día y cerca de 42 millones al año.

Increíble, ¿verdad? Además, en 24 horas, bombea alrededor de 7,000 litros de sangre por todo el cuerpo.

La sangre bombeada desde el corazón hacia la gran circulación libera su oxígeno y también los nutrientes que son transportados a través de las arterias hacia los tejidos, y ésta regresa con la sangre pobre en oxígeno a través de las venas.

En la diabetes existen factores de riesgo para que se alteren estos mecanismos y así se presenten las enfermedades del corazón. Estos factores son:

- Fumar
- “Presión arterial alta” (Hipertensión arterial sistémica).

- Sobrepeso y obesidad.
- Trastornos del metabolismo de las “grasas” (Alteraciones en los niveles del colesterol y triglicéridos)



El daño al corazón, especialmente en las personas con diabetes, se produce a través de dos mecanismos:

- Alteración de la circulación del propio corazón. Por ejemplo, causado por una constricción por endurecimiento o calcificación de las arterias que nutren a los músculos del corazón.
- El gasto cardíaco disminuye (insuficiencia cardíaca, con disminución de la función de la bomba), por lo que no se puede mantener la circulación normal. Esto a menudo conduce a un reflujo de sangre con síntomas como falta de aliento o retención de líquido en las piernas (edema).

Hay que conocer que la enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en la diabetes. Por lo tanto, un diagnóstico oportuno con tratamiento adecuado es absolutamente necesario para poder vivir.

Es momento de actuar, considere las siguientes medidas preventivas:

- Examen de órganos y arterias en peligro. (Por ej.: Pulso, índice tobillo-brazo, ecocardiografía, pruebas de esfuerzo, electrocardiograma).
- Peso corporal: establecer el peso objetivo, recomendaciones nutricionales individuales.
- Control de la glucosa en la sangre (HbA1c, glucosa en ayuno y dos horas después de los alimentos).
- Controlar los niveles de “grasas” en la sangre (bajando el colesterol LDL).

- Compruebe la presión arterial (<135/85 mmHg).
- Vigilar la función renal (creatinina en sangre, albúmina en la orina, función renal (tasa de filtración glomerular, GFR).
- Si es necesario, medicamentos con actividad cardioprotectora probada en una etapa temprana (por ejemplo, AAS, inhibidores de la ECA, bloqueadores AT-1, bloqueadores beta, estatinas).
- Actividad física moderada en forma regular.

Tu salud es importante, habla con tu médico tratante, y pregúntale:

- ¿Mi diabetes aumenta mi riesgo cardiovascular?
- ¿Tengo ya una afección cardiovascular?
- ¿Qué puedo hacer para controlar este riesgo?
- Si ya estoy tomando medicamentos, ¿todavía estoy en riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular?
- ¿Dónde puedo obtener más información?

Es por eso que, para prevenir las enfermedades cardiovasculares, las personas con diabetes tipo 2 siempre tienen que pensar en su corazón.



Dr. Gilberto Mauricio Leguizamó
Instituto de Diabetología, S. C.
Herrera y Cairo No. 2304
Colonia Ladrón de Guevara
44600 Guadalajara, Jal.

Insuficiencia cardiaca

La insuficiencia cardiaca es un síndrome (conjunto de signos físicos y síntomas), que se caracteriza por la incapacidad del corazón para bombear la sangre necesaria a todos los órganos del cuerpo y que entonces no pueden recibir el oxígeno que necesitan. Es cada vez más frecuente y se ha convertido en un verdadero problema de salud pública.

Casi cualquier enfermedad del corazón puede terminar en algún momento de su evolución en insuficiencia cardiaca, de tal manera que la presión arterial alta, enfermedades de las válvulas cardiacas, de las arterias coronarias o del músculo cardiaco propiamente dicho, sean las principales causas de insuficiencia cardiaca, ya que hacen que el corazón pierda fuerza para cumplir con su trabajo, que tenga que crecer y dilatarse para compensar la falla en su trabajo.

La población en general vive ahora más años, pero esto conlleva que también aparezcan más padecimientos relacionados con estas enfermedades y la edad. El corazón es una bomba que recibe y manda sangre a todas las partes del cuerpo. En la sangre (arterial), van sustancias muy necesarias, como el oxígeno y otros nutrientes (glucosa, ácidos grasos, etc.), para la función adecuada de cada órgano: El cerebro, los pulmones, los riñones, el propio corazón y así cada una de las células.

Además, la sangre que va de regreso (venosa), lleva productos de desecho del metabolismo; por ejemplo, el dióxido de carbono que se elimina por los pulmones en cada respiración u otras sustancias que son eliminadas por el hígado o los riñones, que si no se eliminan se acumulan en la sangre y ocasionan algunos problemas por toxicidad. Cuando el corazón no puede enviar esos nutrientes, aparecen signos de una mala función de los músculos, con cansancio anormal y fatiga con la actividad física habitual; en riñones con la consecuente retención de orina e hinchazón de las piernas y los tobillos; en cerebro con mareos, confusión o incluso en casos más serios con pérdida de conciencia. Puede haber taquicardia o arritmias.

Por otro lado, al no ser capaz de bombear esa sangre que le llega se puede ir estancando, por ejemplo en los pulmones y entonces se congestiona. Por ello, el paciente puede experimentar dificultad para respirar, tener sensación de ahogo, tanto más severa cuanto más daño haya en el corazón (insuficiencia del ventrículo izquierdo). Si los riñones no reciben suficiente sangre para filtrarla y eliminarla, disminuye entonces la producción de orina y el paciente comienza a retener líquidos. Como consecuencia se va a hinchar de las piernas o los tobillos (insuficiencia del ventrículo derecho).

El tratamiento está dirigido a corregir la enfermedad cardiaca que dio origen a la insuficiencia, aunque esto a veces es difícil de lograr, ya que el corazón puede estar muy afectado. Lo ideal es prevenir la insuficiencia cardiaca detectando a tiempo los padecimientos que pueden provocarla, evitando que el corazón se dañe. De ahí la importancia de acudir periódicamente con el médico si se tiene algún padecimiento, como puede ser la hipertensión arterial por ejemplo o si aparecen arritmias y taquicardias inexplicables.



Muchas de estas alteraciones se identifican con precisión en estudios de gabinete y laboratorio. Un electrocardiograma, una radiografía de tórax o un ecocardiograma cuando menos, darán una información muy valiosa. Otros estudios más sofisticados y más especializados se harán cuando a juicio del médico sean necesarios. El médico puede mejorar la frecuencia cardiaca para que el corazón no esté latiendo excesivamente rápido o con latidos irregulares y desiguales como en una arritmia, así mismo debe usar medicamentos que ayuden a que el paciente elimine el líquido extra que está congestionando los pulmones y que impide que el paciente respire adecuadamente. Un elemento muy importante es la disminución de la sal en la comida, ya que el sodio retiene líquido y agrava la condición del paciente. El control del peso corporal, con un buen estado nutricional y la suspensión del tabaquismo son indispensables.

Existen otras modalidades de tratamiento para casos más avanzados y que pueden incluso hacer necesario el trasplante cardiaco.



Dr. Enrique Fernández Valdez.
Profesor de Cardiología.
UNIVA.



RECETAS



PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Albóndigas vegetariananas (6 porciones)

Ingredientes

- 2 Huevos (110 g)
- 2 Claras de huevo (65 g)
- Nuez molida (90 g)
- 3 Tazas de frijoles de la olla
- 2 ½ Tazas de avena en hojuelas (240 g)
- ½ Taza de pan molido (60 g)
- 3 Tomates rojos bola medianos (690 g)
- 1 Cebolla mediana (250 g)
- 6 Ramas de perejil finamente picado (60 g)
- 2 Chiles chipotles adobados (8 g)
- 2 Dientes de ajo (4 g)
- 1 Cucharada sopera de mayonesa (15 g)
- 4 Cucharadas de aceite (40 ml)
- 1 Cucharada de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

- Pique finamente la mitad de la cebolla y mezcle muy bien con la avena, la nuez, el pan molido, los huevos y las claras, el perejil, la mostaza, la mayonesa, la sal y la pimienta.
- Forme las albóndigas y frías en una cazuela en el aceite caliente. Reserve.
- Licue los tomates rojos con la cebolla, los chiles, los ajos, la sal, la pimienta y 1/2 taza de agua.
- En la misma cazuela donde frió las albóndigas, sofría el caldillo. Cuando suelte el hervor, agregue las albóndigas, tape y deje a fuego bajo de 15 a 20 minutos, verificando la sazón.
- Sirva las albóndigas calientes, acompañadas con frijoles de la olla.

Las grasas y su función en el corazón

Nuestro organismo, como el de cualquier ser viviente, necesita de energía para trabajar. Esta energía la aportan las grasas, los azúcares y el oxígeno, elementos indispensables para que se formen las moléculas que permiten un buen funcionamiento de cada célula.

Se ha mencionado que las grasas constituyen “energía concentrada”, puesto que cada gramo proporciona 9 calorías, mientras que cada gramo de azúcares o hidratos de carbono aporta 4 calorías.

El trabajo que desarrolla el corazón es impresionante: Tiene que bombear (en condiciones de reposo) un promedio de 5 litros de sangre cada minuto. Late alrededor de 80 veces por minuto y en cada latido expulsa 62 ml de sangre.



En un día (1,440 minutos), el corazón late más de 115,000 veces. Si esto lo multiplicamos por 365 días nos da casi 42 millones de veces en un año.

Al multiplicarlo por el número de años que hemos vivido nos daremos cuenta que el trabajo desarrollado por el corazón no hay ninguna máquina, por fina, resistente y precisa que sea, que lo pueda igualar.

Para lograr esta proeza el corazón necesita de un aporte de energía que garantice el trabajo necesario para alcanzar su meta, en cada contracción y relajación, día tras día de nuestra vida.

Las moléculas involucradas en este proceso necesitan también de oxígeno para aumentar su rendimiento y eficiencia.

Después de una comida, el corazón utiliza los ácidos grasos (60-70%) y los azúcares o carbohidratos (-30%) para el aporte energético. En condiciones especiales de ayuno el corazón echa mano de algunos otros compuestos, como aminoácidos y cetonas en lugar de los ácidos grasos.

La ingesta aconsejada de ácidos grasos saturados es de un 5 a 6% del total de las calorías. La dieta es uno de los factores exógenos o ambientales que interviene en las alteraciones del metabolismo de las grasas relacionadas con un riesgo elevado de enfermedad de las arterias del organismo.

Además, la dieta también puede influir en el desarrollo de la aterosclerosis a través de su influencia sobre otros factores, como la obesidad, diabetes o hipertensión arterial.

El colesterol de la dieta se asocia con una elevación de las concentraciones en la sangre. La cifra máxima recomendada en la dieta es de 300 mg al día (una yema de huevo tiene 300 mg aproximadamente).

De tal forma que podemos decir que hay grasas “malas”, como las saturadas y trans, aunque también hay grasas “buenas”. Las grasas saturadas y trans se encuentran sólidas a temperatura ambiente, como el sebo, la manteca, la mantequilla o la margarina en barra.

Los ácidos grasos saturados son los principales responsables del aumento de las concentraciones plasmáticas del colesterol total y del colesterol de las lipoproteínas de baja densidad (LDL por sus siglas en inglés o el colesterol “malo”).

Entre las grasas “buenas” o sanas se consideran las formadas por los ácidos grasos monoinsaturados, como el ácido oleico presente en el aceite de oliva; los poliinsaturados, como el ácido linoleico que es el principal representante de esta categoría, que se encuentra en vegetales y verduras como linaza, canola, soya, nueces, semillas de calabaza y girasol. Un tipo de grasa poliinsaturada es el omega 3, que se encuentra en ciertos pescados como el atún, salmón, trucha, macarela y sardinas.

La Asociación Americana del Corazón (AHA por sus siglas en inglés), recomienda comer dos veces a la semana pescado (fuente de ácidos grasos omega 3), especialmente los mencionados, ya que no es alto su contenido de grasas saturadas y pueden contribuir a reducir las cifras de colesterol.

Debemos aprovechar los beneficios de algunos tipos de grasas y evitar los riesgos de otras.

Las recomendaciones alimentarias actuales incluyen:

- Evitar las grasas trans (parcialmente hidrogenadas).
- Limitar la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de calorías por día.
- Reemplazar las grasas saturadas por grasas más sanas monoinsaturadas o poliinsaturadas.



Es aconsejable revisar las etiquetas con la información nutricional de lo que compramos, retirar la grasa de la carne que se va a guisar, cocinar el pollo sin piel, usar aceite en lugar de manteca, evitar freír los alimentos o hacerlo con muy poca grasa.



Dr. Enrique Fernández Valadez.
Profesor de Cardiología.
UNIVA.

Cápsula informativa Yakult

Azúcar y Yakult

El azúcar es un endulzante utilizado en muchos alimentos para mejorar su sabor. Se le llama también sacarosa y brinda 4 calorías por cada gramo.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, una persona no debe consumir más del 10% de las calorías totales en un día de azúcares, lo que representa como máximo 150 o 200 calorías y traducido a gramos son 37.5 o 50 (en una dieta de 1,500 y 2,000 calorías, respectivamente).



Esta recomendación se debe a que un consumo mayor a estas cantidades se le ha relacionado con probabilidades de sobrepeso, obesidad y caries dental.

Yakult contiene 12.7 gramos de azúcar por cada frasco, lo que equivale a 51 calorías, cantidad que es adecuada conforme a lo establecido al 10% máximo del consumo total de calorías por una persona.

Una alimentación correcta es aquella que emplea todos los grupos de alimentos en cantidades adecuadas. Por otra parte, incluir probióticos es una estrategia eficaz de una alimentación apropiada para mejorar o mantener la salud.

Vida Sana Romance 99.5 FM

En **Yakult** nos pusimos románticos y a partir de este año nuestro programa "Vida Sana" se transmitirá en la estación "Romance 99.5" de FM, en el espacio de "El Observador" con Ricardo Mejía, desde donde seguiremos contribuyendo a la construcción de una sociedad más sana con mensajes de salud.

Tema

● Enfermedades del corazón

Horario

● 14 de febrero / 9:00 a.m.

Brincodigestivo Yakult



El Brincodigestivo Yakult es un inflable a través del cual se realiza un recorrido por las diferentes partes del sistema digestivo, con el objetivo de difundir los beneficios del *Lactobacillus casei Shirota*, además de enseñar a los alumnos de preescolar y primaria (1º a 3º) la importancia del aparato digestivo y una buena alimentación en la salud.

Mayores informes: Tel. 01 (33) 3134 5300 / Ext. 6103
E-mail: comunicacion@yakult.com.mx

Por una sociedad más sana



Es un producto a base de leche fermentada que contiene...

Más de **40,000**

millones de *Lactobacillus casei Shirota*
(bajo en calorías)



Exclusivo de la marca **Yakult**

Sabías que el *Lactobacillus casei Shirota*



Promueve el movimiento peristáltico



Crucigrama

Yakuamigo, ¿sabías que **Yakult 40LT** es un producto elaborado a base de leche fermentada y que contiene más de 40 mil millones de *Lactobacillus casei* Shirota?

Esto es 5 veces más que el producto **Yakult**, además es bajo en calorías.

A continuación, te invitamos a resolver el siguiente crucigrama del sistema digestivo con ayuda de tus papás.

Horizontal

- 1.- Conducto del aparato digestivo que comunica la boca con el estómago.
- 2.- Órgano que participa en muchas funciones, entre ellas la eliminación de sustancias tóxicas y la producción de bilis, sustancia esencial para la digestión.
- 3.- En el intestino _____ se lleva a cabo la absorción de los nutrientes.
- 4.- En el intestino _____ se realiza la parte final de la digestión, donde se absorbe el agua y se producen las heces.
- 5.- Produce sustancias conocidas como enzimas, las cuales tienen una participación muy importante en la digestión. De éstas, la más conocida de todas es la insulina.

Vertical

- 6.- Aquí da comienzo la digestión de los alimentos.
- 7.- Tiene la forma de un pequeño saco, donde se descomponen los alimentos en una mezcla líquida, la cual pasa más tarde al intestino delgado.
- 3.- Proceso de transformación de los alimentos ingeridos en compuestos más sencillos para ser aprovechados por el organismo.



RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880



Suehiro
Restaurant - Bar Japonés

WWW.SUEHIRO.COM.MX

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.

SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL



■ Demostrador (a)

Requisitos: Secundaria en adelante
Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

■ Chofer

Manzanillo

Requisitos: Secundaria en adelante
Mayor de 20 años
Licencia de manejo

■ Asesor de ventas

ZMG / Pto. Vallarta / Chapala

Requisitos: Preparatoria
Mayor de 20 años
Licencia de manejo (hombres)

¡Ven y forma parte de nuestro equipo!

Ofrecemos



Prestaciones superiores a las de Ley
Seguro de vida
Fondo de ahorro
Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.com.mx

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:

Oficina Guadalajara: Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 3134 5300 Ext. 4109 y 6502

Sucursal Pto. Vallarta: Josefa Ortiz de Domínguez No.481 / Col. Coapinole / Tel. 299 1594

Sucursal Chapala: Acapulco No.38 / Col. La Purísima / Tel. 765 5152
Sucursal Manzanillo: Revolución No.33 / Col. Las Brisas / Tel. 333 6936