

GUÍA DE BIENESTAR *Selecciones*

CONSEJOS ANTI-INFARTO

9 *cambios para*
salvar
tu vida



**CUIDADO CON
LA HIPERTENSIÓN**

**Una dieta
saludable para
EL CORAZÓN**

**Las principales
CARDIOPATÍAS**

¡MUÉVETE!

**¿Qué estudios
PRACTICARTE?**

Precio en MXN \$55.00 ~~\$59.00~~
Precio en dólares \$3.95 USD

GUÍA DE BIENESTAR

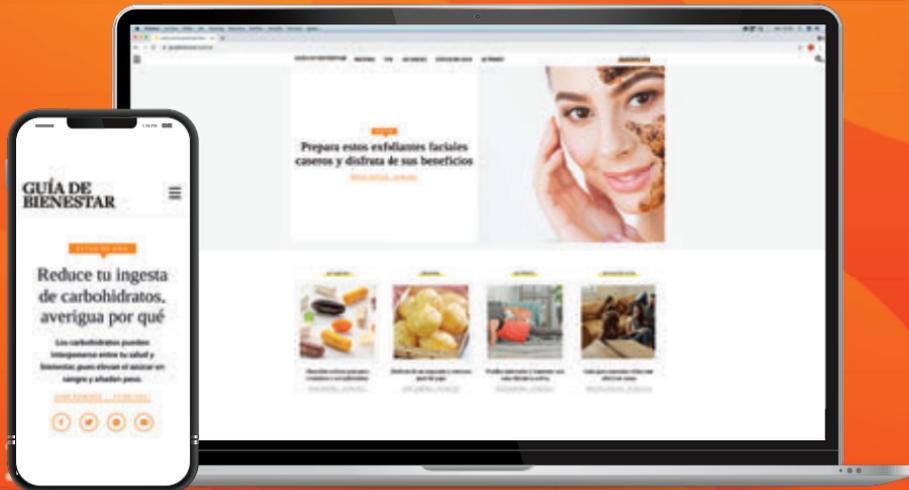
Visita nuestro nuevo sitio

y descubre un mundo de soluciones para tu salud.

A solo un clic 



guiadebienestar.com.mx



RECETAS ■ **TIPS** ■ **¿LO SABÍAS?** ■ **ESTILO DE VIDA** ■ **ACTÍVATE**

CARTA EDITORIAL

Un infarto de miocardio o un evento vascular cerebral (EVC, también llamado ictus o derrame) pueden afectar a cualquiera. Pero hay buenas noticias: la mayoría de las causas pueden evitarse mediante una prevención específica. En estas páginas aprenderás cómo se producen estas dos enfermedades y cómo puedes protegerte de los riesgos con algunas estrategias sencillas.

Parece mentira que sencillos cambios en el estilo de vida (pág. 16), controlar la presión arterial (pág. 34) y practicar algunos estudios a partir de cierta edad (pág. 36), literalmente pueden salvarte la vida. Los tests que te presentamos (pág. 62) te ayudarán a conocer más a fondo tu salud, personalidad, sentimientos y conducta y la relación que guardan con tu salud cardiovascular.

Por supuesto, no podemos dejar de lado la alimentación. Una dieta que incluya proteínas, frutas y verduras, grasas saludables, fibra y lácteos es la clave para tener un corazón saludable y vigoroso (pág. 76). También te ayudará a mantener a raya la arteriosclerosis (pág. 90), las cardiopatías (pág. 94) y la hipertensión (pág. 104).

Empieza hoy mismo a cuidar tu salud cardiovascular.

Los editores

ESCRÍBENOS: guiadebienestar@selecciones.com.mx

CONSEJOS ANTI-INFARTO

Conoce a tu adversario

- Las dos cardiopatías principales 06
- Un gran sistema de transporte 10
- La causa del problema 12
- 9 cambios que pueden salvar tu vida 16
- Infarto 20
- Evento vascular cerebral 26
- Identifica el desencadenante 28
- Tu cuerpo bajo fuego 30
- El enemigo silencioso 34
- Los estudios que se practican 36
- Blíndate 38
- Diabetes 44

Conoce tus riesgos

- Panorama general 50
- Tu cuerpo en cifras 56





Tu batería de pruebas

Alimentación	62
Condición física	66
Trabajo	68
Entorno cotidiano	69
Calidad de sueño	70
Amistades y colegas	71
Vida emocional	72
Nivel de felicidad	74

Tu dieta es crucial

Alimentación cardiosaludable	76
Arteriosclerosis	90
Cardiopatías	94
Circulación	99
Hipertensión	104

byneon
Neon147

byneon
Neon147

GUÍA DE BIENESTAR Selecciones

READER'S DIGEST MÉXICO

Ediciones con Estilo S.A. de C.V.

EDITORA DE ARTE ARELI GARCÍA

DISEÑADOR SAULO SÁNCHEZ

EDITORA ADRIANA VILLAGRA

CEO/DIRECTORA GENERAL MIREYA CUENTAS MONTEJO

DIRECTORA DE FINANZAS PATRICIA SÁNCHEZ

DIRECTORA COMERCIAL ALEJANDRA HERRERA

GERENTE DE MERCADOTECNIA LORENA COBIÁN

GERENTE DE TRADE MARKETING EDITH JIMÉNEZ

PLANNER DIGITAL MARCO ORTIZ

SUPERVISORA DE PRODUCCIÓN: BISBY MARTÍNEZ

Colaboraciones externas

TRADUCCIÓN: ELICIA LÓPEZ OROZCO

EDICIÓN: ANOUK KELLY

Créditos de fotografías e ilustraciones

PORTADA Y CONTRAPORTADA: ADOBE STOCK

INTERIORES: ADOBE STOCK, I STOCK PHOTO

Ventas de Publicidad

direccion.general@selecciones.com.mx

publicidad@selecciones.com.mx

CONTACTO 55 5351 2215

Servicio a clientes

DESDE CUALQUIER PARTE

DE LA REPÚBLICA MEXICANA: 55 5351 2500

LUNES A VIERNES 9:00 A 19:00 HRS.; SÁBADO 9:00 A 13:00 HRS.

servicio.clientes@selecciones.com.mx

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC. (USA)

WHITE PLAINS, NUEVA YORK, ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

PRESIDENTA Y DIRECTORA EJECUTIVA

BONNIE KINTZER

EDITORA EN JEFE DE REVISTAS INTERNACIONALES

BONNIE MUNDAY

Nos preocupamos por el ambiente

El papel utilizado en *Guía de Bienestar Selecciones* proviene de bosques renovables y de manejo responsable, es decir, que no agota este recurso natural y no genera deforestación.

Nota a los lectores

El propósito de esta publicación consiste en proporcionar información útil y práctica. No pretende sustituir la opinión del doctor ni usarse con el fin de modificar cualquier tipo de programa médico o terapéutico que haya sido indicado por el facultativo o el especialista. Los lectores siempre deberán asegurarse de consultar a su médico antes de seguir un consejo o de iniciar cualquier ejercicio o régimen alimentario. La mención de productos específicos no implica en ningún caso que los autores o los editores los recomienden o los patrocinen. Estos se mencionan meramente a título informativo.

Podrás conocer nuestro aviso de privacidad en:
www.selecciones.com/legal

Guía de Bienestar Selecciones, núm. 89, agosto de 2021, es una publicación mensual editada por Ediciones con Estilo, S.A. de C.V., Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6, Colonia Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo, C.P. 11590, Ciudad de México. Tel. 555351 2200, www.selecciones.com.mx
Editora responsable: Adriana Villagra Peña. Reserva de Derecho al Uso Exclusivo No. 04-2012-071117544900-102, ISSN: 2007-7998; ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido núm. 15786, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura de la editora de esta publicación.

Ediciones con Estilo, S.A. de C.V. no se hace responsable de los ofrecimientos, promociones y calidad de los productos de sus anunciantes.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Ediciones con Estilo, S.A. de C.V.

Distribuida por Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., Lucio Blanco 435, San Juan Tlihuaca, Alcaldía Azcapotzalco, Ciudad de México, C.P. 02400, tel. 555230 9500

Impresa por Quad / Reproducciones Fotomecánicas S.A. de C.V., Durazno 1, Colonia Las Peritas, Alcaldía Xochimilco, Ciudad de México, C.P. 16010. Este número se terminó de imprimir el 3 de agosto de 2021.

Conoce a tu
adversario



Las cardiopatías principales

Cada año, millones de personas en todo el mundo sufren un infarto o un evento vascular cerebral (EVC). Podría parecer que esto sucede sin previo aviso, pero casi todos los casos son resultado de disfunciones preexistentes y, como verás más adelante, no son inevitables si se previenen o tratan a tiempo.

Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:

 <https://bit.ly/byneons>

Escanea el código:



Cardiopatía es el término médico que designa un trastorno que afecta al corazón y los vasos sanguíneos y que puede alterar la circulación de tal manera que se produce un infarto o un EVC. La sangre fluye constantemente por el cuerpo, transportando oxígeno y nutrientes a millones de células. En el centro de este maravilloso sistema se encuentra el corazón, una bomba que impulsa el plasma a través de una red de 100,000 kilómetros de vasos sanguíneos. Incluso cuando estás en reposo, los 5 litros de sangre presentes en esos conductos viajan a través del organismo una vez por minuto.

Pero ¿qué pasa si algo interrumpe la circulación? Las consecuencias podrían ser drásticas, pues los órganos vitales dejarían de recibir oxígeno. No te preocupes, seguir un plan de acción te ayudará a contrarrestar los riesgos, mejorar tu salud y aumentar las posibilidades de llevar una vida larga, activa y feliz.

Factores de riesgo comunes

Son muchos los factores que contribuyen al desarrollo de las cardiopatías. Algunos, como el tabaquismo, la hipertensión, la falta de ejercicio y el sobrepeso, son bien conocidos. Sin embargo, vale la pena saber que el estrés también puede favorecer un infarto o un EVC, que las personas diabéticas corren mayor riesgo de presentarlos y que los niveles elevados de colesterol en la sangre endurecen las



arterias, lo cual aumenta la probabilidad de un ataque cardíaco o un EVC.

Nuevos peligros

Existen otros elementos relacionados con las cardiopatías que los científicos han descubierto recientemente. Por ejemplo, ahora se sabe que el exceso de grasa abdominal es un factor de riesgo grave. Los ronquidos y la inflamación de las encías también se consideran peligrosos. A lo largo de estas páginas encontrarás recomendaciones sobre cómo tratar estos factores y consejos para hacer cambios permanentes que te protegerán de por vida.

Toma la iniciativa

Si no sientes ningún malestar, es difícil imaginar que podrías estar en peligro, sobre todo si eres una persona joven. Investigadores de Israel demostraron esto al recopilar los registros médicos de más de 41,000 jóvenes. Uno de cada 10 de ellos sabía que tenía antecedentes familiares, pero no tenía más disposición a hacer ejercicio o a dejar de fumar que quienes no presentaban ningún riesgo genético. Desafortunadamente, los afectados tienen mayores probabilidades de desarrollar sobrepeso y padecer afecciones como hipertensión arterial y niveles elevados de glucosa en la sangre.

La información que te presentamos te ayudará a saber que puedes hacer muchas cosas para mejorar tu salud. Si descubres un factor

de riesgo como la hipertensión, aprenderás a organizar tu vida diaria para prevenir los peligros derivados de esta enfermedad.

Algo muy frecuente

Casi cualquier persona es susceptible a una cardiopatía. No obstante, la mayoría de nosotros podemos hacer algo para reducir el riesgo personal de enfermedad. A medida que los científicos conocen más sobre cómo se desarrollan las enfermedades cardiovasculares, es evidente que nuestro estilo de vida desempeña un papel muy importante. Aquí encontrarás métodos no solo para reducir el riesgo, sino para revertir algunos de los daños que ya pueden tener tus arterias.

El estilo de vida es importante

Las investigaciones médicas sugieren que el estilo de vida es importante para determinar la probabilidad de que una persona desarrolle una cardiopatía. Esto no significa que debas renunciar a todos los placeres de la vida. Hay cambios pequeños que puedes hacer para mejorar notablemente la salud de tu corazón.

Por ejemplo, beber vino tinto o comer chocolate amargo con moderación, recibir un buen masaje o reír con tus amistades son “acciones protectoras”. Sigue leyendo para descubrir cómo incorporar estas estrategias de defensa a tu vida y, al mismo tiempo, mejorar tu bienestar general. 



Un gran sistema de transporte

La sangre recorre miles de kilómetros por el cuerpo, transportando oxígeno y nutrientes. El corazón desempeña un papel fundamental en esto: bombea el plasma rico en oxígeno que recibe de los pulmones hacia las arterias, que a su vez lo distribuyen a miles de millones de células. También se encarga de llevar la sangre “usada” de regreso a los pulmones a través de las venas para que pueda recargar oxígeno. Entre más libres estén las arterias, mejor funciona el sistema.

Uno de los vasos sanguíneos que irrigan la cabeza y el cuello es la arteria carótida. El cerebro necesita aproximadamente el 20% de la sangre y el 25% del oxígeno del cuerpo para funcionar de manera óptima.

La aorta es la arteria más grande e importante del organismo. Se extiende desde el corazón

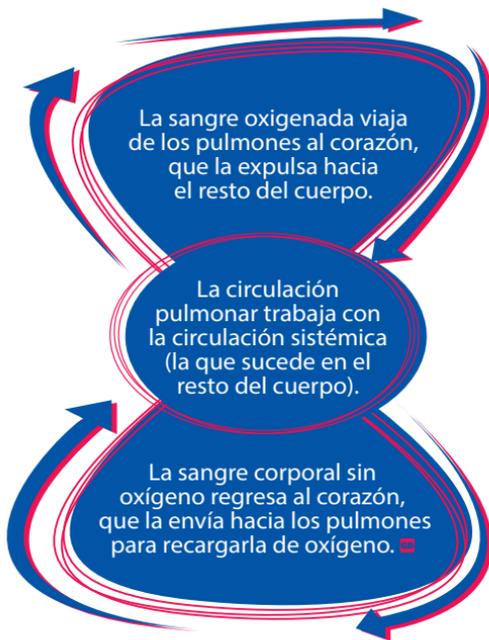
hasta la parte inferior del abdomen y transporta sangre rica en oxígeno a una presión elevada.

Una gran red de arterias y venas abastece las piernas. La actividad física ayuda a mantener los vasos sanguíneos limpios a fin de que la sangre pueda viajar libremente hacia los músculos y otros tejidos. **GB**

Circulación sanguínea en forma de ocho



El plasma circula por dos vías independientes que confluyen en el corazón, lo cual permite que los tejidos solo reciban sangre rica en oxígeno.



La causa del problema

Para reducir el riesgo de sufrir un infarto o un evento vascular cerebral (EVC), vale la pena entender cómo y por qué se desarrollan las cardiopatías. Todo empieza con unos pequeños cambios en las paredes de las arterias, cuando las grasas de la sangre, o lípidos —compuestos por colesterol, calcio y otras sustancias—, se depositan en ellas.

Poco a poco, estos depósitos (que pueden endurecerse) estrechan las arterias y obstruyen el flujo sanguíneo. Como consecuencia, las paredes arteriales se engrosan, lo cual dificulta que se estiren y contraigan para regular el paso de la sangre. Entonces, cuando corres, tus arterias son incapaces de dilatarse para llevar más sangre rica en oxígeno a los músculos. ¿El resultado? Te quedas sin aliento rápidamente o sientes dolor en el pecho.

El término médico para el endurecimiento de las arterias es arteriosclerosis, y lo que se adhiere a las paredes arteriales se denomina placa. La formación de placas dentro de las arterias coronarias, que suministran sangre al músculo cardíaco, se conoce como enfermedad arterial coronaria. Cuando las arterias se estrechan, son incapaces de llevar suficiente plasma al músculo cardíaco para satisfacer una mayor demanda de oxígeno, por ejemplo, durante la actividad física.

Una opresión en el pecho

Un síntoma común de la enfermedad arterial coronaria es una sensación dolorosa o presión en el pecho llamada angina. El malestar puede aparecer debido a un esfuerzo físico, emociones intensas como la ira, o una comida pesada. La angina de pecho indica que tu corazón no tiene un suficiente suministro de oxígeno cuando lo necesita.

Los síntomas son similares a los de un calambre muscular durante el ejercicio. La sensación de pesadez y opresión en el pecho puede extenderse hacia los brazos, el cuello, la mandíbula, la espalda o el estómago. La molestia suele desaparecer después de unos minutos y no causa daño. Sin embargo, se trata de una señal de alarma importante. Si tienes una experiencia de este tipo, no dejes de acudir al médico para que te aconseje si debes cambiar tu estilo de vida.



En caso de que el dolor aumente repentinamente, o si se presenta sin haber hecho ningún esfuerzo y no cede a pesar del descanso o al tomar un medicamento de venta libre, busca atención especializada urgente. Un coágulo de sangre puede bloquear una arteria coronaria. Los médicos llaman a esto “angina inestable”, y podría ser el precursor de un ataque cardíaco. **GB**

¿Lo sabías?

Qué es el colesterol

Esta sustancia desempeña un papel importante en la salud cardiovascular. Se presenta en forma de pequeños paquetes en la sangre llamados lipoproteínas, formados por lípidos (grasas) y proteínas. Hay dos tipos de ellas: el colesterol LBD (lipoproteínas de baja densidad) o “malo” y el colesterol LAD (lipoproteínas de alta densidad) o “bueno”. Un exceso de LBD —a menudo resultado de una alimentación rica en grasas— aumenta el riesgo de padecer arteriosclerosis o estrechamiento de las arterias. Por su parte, el colesterol “bueno” se encarga de transportar las LBD al hígado, donde se descomponen en ácido biliar, protegiendo así al corazón.

Cuando el colesterol “malo” se eleva, las lipoproteínas de baja densidad pueden empezar a adherirse a las paredes arteriales. Estas placas estrechan las arterias, lo que dificulta el paso de la sangre para transportar oxígeno y nutrientes. Luego se adhieren más LBD a las placas pegajosas y empieza un círculo vicioso.

Selecciones
READER'S DIGEST

80
AÑOS

1940-2020

¡80 AÑOS HACIENDO HISTORIA!

¡DE INFORMARTE, DE HACERTE SUSPIRAR, REÍR,
LLORAR, DE MANTENERTE SALUDABLE Y DIVERTIDO!

9 cambios que pueden salvar tu vida

Independientemente de dónde vivas, la edad que tengas o cuál sea tu género, los resultados de todos los estudios a gran escala tienen un mensaje importante: la mayoría de las cardiopatías se pueden prevenir porque se relacionan con nuestro estilo de vida.

Una de estas investigaciones es el Estudio Interheart, estudio global sobre el riesgo de las enfermedades cardiovasculares que brinda pruebas convincentes de que los cambios que realizan las personas en su estilo de vida pueden mejorar la salud arterial y reducir el riesgo de sufrir un infarto o evento vascular cerebral (EVC). Más de 15,000 hombres y mujeres de 52 países participaron en este estudio; todos habían sufrido un ataque cardíaco. Se preguntó a los participantes sobre su estilo de vida, sus antecedentes médicos y familiares y sus condiciones de vida. Se les examinó minuciosamente, se midió su perímetro de cadera y cintura y se les tomaron muestras de sangre. Los resultados se compararon con los de personas sanas que vivían en los mismos lugares.

Cuando los científicos analizaron los datos, llegaron a una conclusión sorprendente: solo nueve factores eran responsables del 90% de todos los primeros infartos. La investigación dejó en claro que, si bien la cifra total de cardiopatías varía de un país a otro, en prácticamente cada región geográfica hombres y mujeres de todas las edades y orígenes étnicos corren el mismo riesgo por las mismas nueve razones.



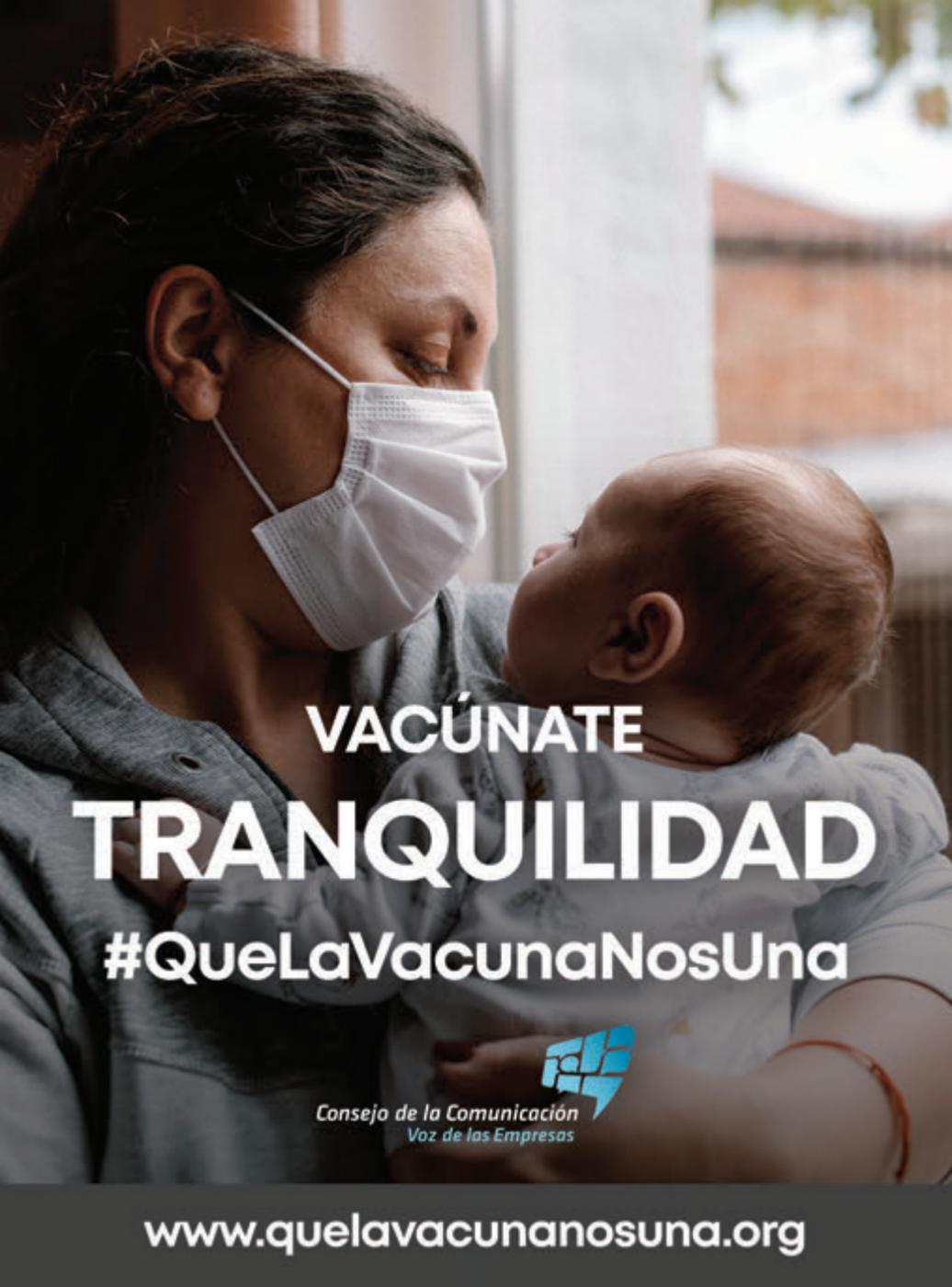
Basándose en esta investigación, los expertos están convencidos de que los infartos —la principal causa de muerte en el mundo— se pueden prevenir en gran medida. El mensaje de todos los estudios sobre la prevención de ataques cardíacos es claro: si cambias tu estilo de vida, vivirás más tiempo. 

Entra en acción

Los 9 factores del Estudio Interheart

Cada uno de los nueve factores de riesgo identificados en el Estudio Interheart está relacionado con hábitos poco saludables. Cada uno de ellos se puede evitar haciendo cambios en el estilo de vida para reducir el riesgo de sufrir un infarto o EVC.

- 1. Niveles elevados de lípidos en la sangre.**
- 2. Fumar.**
- 3. Presión arterial elevada.**
- 4. Diabetes.**
- 5. Estrés.**
- 6. Obesidad, sobre todo con grasa abdominal.**
- 7. Bajo consumo de frutas y verduras.**
- 8. Falta de ejercicio.**
- 9. Consumo excesivo de alcohol.**

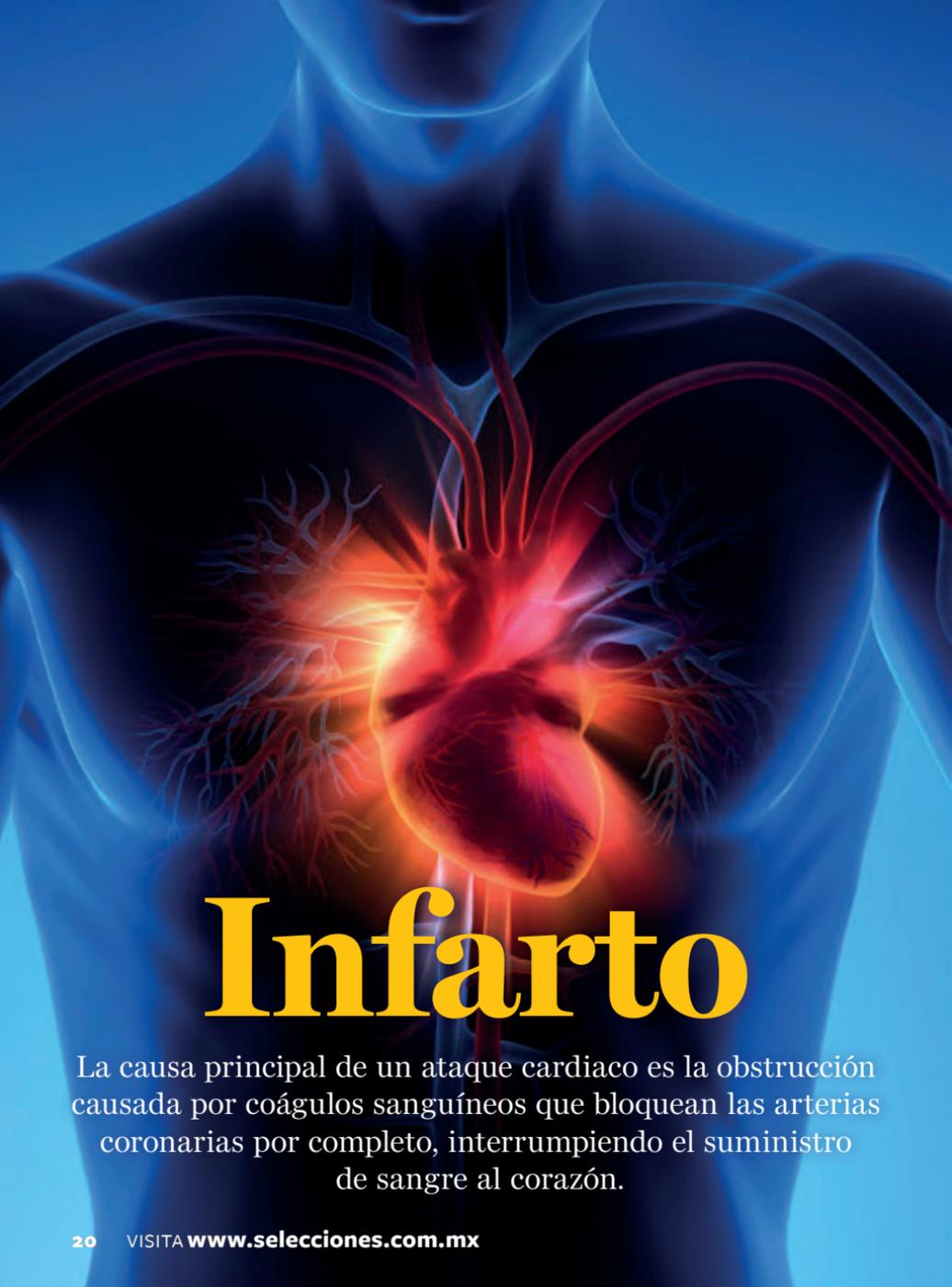
A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a white surgical mask, looking down at a baby. The baby is wearing a light blue shirt and is looking up at the woman. The background is slightly blurred, showing what appears to be a window or doorway with a brick wall outside.

VACÚNATE
TRANQUILIDAD
#QueLaVacunaNosUna

The logo consists of a stylized blue square divided into smaller squares, resembling a grid or a window pane.

Consejo de la Comunicación
Voz de las Empresas

www.quelavacunanosuna.org



Infarto

La causa principal de un ataque cardiaco es la obstrucción causada por coágulos sanguíneos que bloquean las arterias coronarias por completo, interrumpiendo el suministro de sangre al corazón.

Existen dos tipos de placas: las duras y las blandas. Las primeras contienen más calcio y pueden llegar a ser relativamente grandes. Provocan que se estrechen las arterias, obstruyendo el flujo sanguíneo y causando dolor de pecho o hipertensión. Las blandas son aún más peligrosas. Causan un menor estrechamiento en las arterias, pero contienen lípidos y material celular y pueden romperse sin previo aviso. El desgarro hace que los lípidos se derramen en la arteria y formen un coágulo que bloquea el flujo de sangre hacia alguna parte del corazón. Las rupturas de las placas blandas, que son más difíciles de detectar, ocasionan cerca del 85% de los infartos. Pruebas como las tomografías computarizadas miden los depósitos de calcio, también conocidos como placas duras.

Otras causas

Un infarto también puede ocurrir cuando una arteria se contrae espasmódicamente y detiene el flujo sanguíneo. Este tipo de espasmos suelen deberse al estrechamiento de las arterias o al abuso de drogas (cocaína o anfetaminas), al tabaquismo (especialmente en mujeres que toman pastillas anticonceptivas), a ciertas infecciones virales o al estrés. Algunas de las causas más comunes de un ataque cardíaco son:

- Coágulos de material celular que se desplazan al corazón y se alojan en un vaso coronario, lo que se conoce como embolia coronaria.

Entra en acción

Haz ejercicio

Si padeces angina de pecho, has tenido un infarto o te has sometido a una cirugía del corazón, no debes temerle al ejercicio. Por el contrario, realizar actividad física regularmente es la mejor manera de fortalecer tu músculo cardíaco. El ejercicio mantiene bajo control la presión arterial, los niveles de colesterol en la sangre, el peso y la diabetes tipo 2, y disminuye el riesgo de sufrir otro infarto. Cualquier persona que padezca alguna enfermedad cardíaca puede incorporar la actividad física a su vida e incluso practicar deporte. Lo mejor es empezar poco a poco e ir aumentando gradualmente.



- Coágulos de sangre (trombos) que se forman en respuesta a un accidente o, en casos raros, por tomar pastillas anticonceptivas.
- Anomalías congénitas en las arterias coronarias.
- Enfermedades poco comunes como la trombocitosis, trastorno de la coagulación de la sangre que favorece la formación de trombos.

Paredes vasculares débiles

La arteriosclerosis genera otros problemas. Por ejemplo, la formación de placa puede debilitar las paredes vasculares y provocar un abombamiento llamado aneurisma. Como la sangre fluye a través de las arterias a una presión muy alta, los aneurismas pueden romperse en casos extremos.

Los antecedentes familiares aumentan significativamente el riesgo de desarrollar un aneurisma, al igual que el tabaquismo y la hipertensión arterial. El aneurisma más común es el de la aorta, la arteria principal que transporta sangre del corazón a todo el organismo.

Tener arterias obstruidas en otras partes del cuerpo puede provocar dolor y trastornos

Un infarto puede ocurrir cuando una arteria se contrae espasmódicamente y detiene el flujo sanguíneo. Esto puede relacionarse al tabaquismo o incluso al estrés.

graves como la gangrena, que ocurre cuando los tejidos mueren por no recibir suficiente cantidad de sangre.

Los niños también corren riesgo

Los problemas cardíacos no solo afectan a los adultos. Investigaciones recientes han encontrado indicios de vetas de grasa en las paredes arteriales de algunos niños, lo que preocupa bastante a los científicos y médicos. Además, según diversos estudios, la capacidad de los vasos sanguíneos infantiles para renovarse solos también puede verse afectada.

Ecografías para detectar aneurismas

Muchos expertos consideran que los aneurismas son bombas de tiempo por una buena razón: apenas hay una advertencia antes de que estalle una arteria dilatada. En el mejor de los casos, un síntoma que delata la existencia de un aneurisma de la aorta abdominal es una sensación pulsante en el vientre, a menudo acompañada de dolor en la zona lumbar.

Los adultos mayores corren un riesgo especialmente elevado. Un posible aneurisma puede detectarse de forma temprana y sin complicaciones mediante una ecografía realizada en un consultorio o clínica, señalan los expertos. La detección temprana puede salvar vidas. Diversos estudios internacionales han demostrado que hacer pruebas específicas en personas mayores de 65 años reduce el número de aneurismas aórticos abdominales que se rompen.

Al igual que en los adultos, los factores de riesgo para los niños son: niveles elevados de lípidos en la sangre, presión arterial alta, obesidad y diabetes. Las evidencias de que la arteriosclerosis puede aparecer desde la niñez son muy convincentes. Por eso, médicos y nutriólogos ofrecen tratamientos para menores con sobrepeso. En ellos, los niños aprenden a cambiar su alimentación y se les anima a hacer más actividad física.

La respuesta está en lo que comes

Si eliminas las grasas nocivas que circulan por la sangre, ayudarás a mantener tus arterias limpias y libres de placa sin importar tu edad. Esto significa limitar el consumo de grasas saturadas y reducir los niveles de colesterol “malo” o LBD haciendo ejercicio. **GB**

¿Ayuda tomar vitaminas?

Muchas personas que padecen cardiopatías creen poder reducir su riesgo cardiovascular con la ayuda de vitaminas en forma de comprimidos. No obstante, sociedades especializadas como la Asociación Estadounidense del Corazón señalan que no se debe esperar un efecto beneficioso en el desarrollo de las enfermedades coronarias al tomar vitaminas adicionales. Aun así, varios especialistas y pacientes han reportado efectos positivos —por ejemplo, en la presión arterial— si las vitaminas y los minerales se utilizan específicamente y bajo supervisión médica.

Síguenos en Instagram



**Reacciona con nosotros
y comparte el mejor contenido**

Selecciones.com.mx



Evento vascular cerebral

La arteriosclerosis puede afectar todas las arterias del cuerpo. Cuando se forman placas en las carótidas —arterias responsables de suministrar sangre al cerebro—, los vasos se estrechan y se reduce el flujo sanguíneo.



Esto se denomina evento vascular cerebral (EVC). Aunque no puede decirse que equivale a una angina de pecho, la reducción del flujo sanguíneo hace que el cerebro reciba menos oxígeno y nutrientes.

Se cree que esta es una de las razones por las que algunos adultos mayores se quejan de que ya no pueden pensar tan bien, se vuelven olvidadizos o les cuesta trabajo concentrarse. Sucede, sobre todo, en personas diagnosticadas con hipertensión o cardiopatías.

Hay dos tipos

Los eventos vasculares cerebrales son mucho más complicados que los ataques cardiacos. A la mayoría de ellos se les llama EVC isquémicos y son causados por coágulos. Es probable que se formen tras la rotura de placas arteriales, como sucede en el tipo más común de infarto, o cuando estas placas son arrastradas desde el corazón, una arteria carótida u otra parte del cuerpo. Si los coágulos bloquean los vasos se habla de una embolia, y si se alojan en el cerebro se trata de una embolia cerebral.

Por otro lado, aproximadamente uno de cada cinco EVC sucede debido a un desgarro en la pared de una arteria del cerebro. Esto se conoce como evento vascular cerebral hemorrágico; los pacientes con hipertensión suelen ser los más afectados. Las consecuencias de un EVC hemorrágico suelen ser más graves que las de uno isquémico. 

Identifica el desencadenante

Tanto los infartos como los eventos vasculares cerebrales (EVC) suelen ser resultado de una arteriosclerosis que se ha desarrollado por décadas. Sin embargo, un ataque repentino suele estar precedido por un desencadenante.

Los desencadenantes estimulan al sistema nervioso para que inunde el cuerpo con hormonas del estrés, sobrecargando el corazón y los vasos sanguíneos. También pueden provocar un aumento repentino en la presión arterial o hacer que el corazón lata con mayor rapidez. Además, estrechan los vasos sanguíneos, favorecen la formación de coágulos, incrementan el daño en las paredes internas de las arterias y alteran el ritmo cardiaco, causando incluso que el corazón se detenga.

A lo largo de estas páginas aprenderás más sobre los riesgos de la arteriosclerosis y lo que

puedes hacer para detener esta enfermedad e incluso revertirla.

Los mini EVC

Un accidente isquémico transitorio (AIT), también conocido como mini evento vascular cerebral, se produce cuando una arteria del cerebro se bloquea temporalmente. Los efectos —como dificultad para hablar o músculos faciales caídos— suelen desaparecer a los pocos minutos, pero pueden durar hasta 24 horas. Aunque el AIT es un trastorno temporal, nunca debe tomarse a la ligera. Sin tratamiento, una de cada cuatro personas que sufre un mini EVC tendrá uno más grave en las próximas semanas. Después de un AIT es necesario consultar al médico de inmediato. 

Estoy tomando píldoras anticonceptivas. ¿Eso aumenta mi riesgo de tener un EVC?

Probablemente no. En un inicio, las píldoras anticonceptivas contenían dosis muy elevadas de estrógenos, lo que podía aumentar la posibilidad de desarrollar coágulos sanguíneos. Algunos estudios encontraron que las mujeres mayores que consumieron ese tipo de píldoras eran ligeramente más propensas a padecer cardiopatías, pero solo mientras las tomaban. Hoy en día, las dosis de hormonas que se usan son mucho menores y no parecen aumentar el peligro de sufrir un infarto en mujeres jóvenes sin otros factores de riesgo (como tabaquismo, diabetes o hipertensión). En el caso de los EVC, el riesgo consiste en un caso adicional al año por cada 24,000 mujeres que no fuman y tienen una presión arterial normal.

Tu cuerpo
bajo fuego

Las peligrosas células grasas

La obesidad aumenta el riesgo de inflamación. Diversos estudios descubrieron que las personas que se mantienen en forma tienen un menor número de glóbulos blancos, en tanto que aquellas con obesidad presentan una cifra más grande. Normalmente, entre mayor es el porcentaje de grasa corporal, mayor es la cifra de glóbulos blancos. Es decir, las células grasas producen sustancias que promueven la inflamación. Los investigadores también determinaron que mantenerse en forma neutraliza los efectos dañinos de la obesidad. Es decir, el estado físico es importante en la lucha contra la inflamación.

Al oír la palabra “inflamación” pensamos en una zona de la piel enrojecida, caliente e hinchada; es decir, un lugar donde el sistema inmunitario se defiende provocando calor y curándose a sí mismo, como cuando se infecta una herida. En las arterias sucede lo mismo: nuestro sistema inmunitario reacciona de forma similar contra lo que identifica como un “atacante”. Los científicos siguen descubriendo el papel clave que desempeña esta “inflamación” interna en el proceso conocido como arteriosclerosis.

Muchos investigadores ya no están convencidos de que el colesterol elevado desencadene por sí solo la arteriosclerosis (depósito de placas llenas de grasa en la pared interna de las arterias). La mayoría de los expertos parten ahora de que el daño arterial es provocado y mantenido por procesos inflamatorios. En este proceso, los glóbulos blancos —el ejército defensivo del sistema inmunitario— migran a los depósitos de placa blanda dentro de las paredes arteriales y los bombardean con sustancias químicas, haciendo que se forme aún más placa. Si esta se rompe aparecen coágulos, que pueden causar un infarto. Los niveles altos de inflamación en la sangre pueden significar un riesgo entre tres y cuatro veces mayor de sufrir un ataque cardíaco.

La teoría de la inflamación encaja bien con las investigaciones que han demostrado que varios factores de riesgo, como el colesterol elevado,

Mantenerse en forma protegerá a tus arterias de la dañina inflamación.

la hipertensión, la diabetes y la obesidad, también detonan un proceso inflamatorio.

Reconoce la inflamación

Los médicos esperan poder usar estos nuevos hallazgos para predecir el riesgo de sufrir un infarto o un evento vascular cerebral (EVC). Diversas sustancias químicas en la sangre actúan como “indicadores” de inflamación en el cuerpo. Una de ellas, la PCR (proteína C reactiva) aumenta cuando hay inflamación. Los niveles elevados de PCR también se pueden deber a factores de riesgo cardiovascular como el tabaquismo, el colesterol alto y el exceso de grasa abdominal. Existe una relación entre consumir mucho pescado y tener niveles más altos de vitamina C y niveles más bajos de PCR.

Prueba PCR de alta sensibilidad

Hoy en día, para medir los procesos inflamatorios asociados con el desarrollo de cardiopatías se considera un indicador específico en la sangre. Este método se conoce como prueba de PCR de alta sensibilidad. Varias investigaciones han descubierto que los niveles de PCR aumentan incluso años antes del primer infarto o EVC. Los valores elevados de esta proteína también pueden indicar nuevos ataques cardiacos, EVC o diabetes. Para obtener una imagen precisa, los cardiólogos usan la prueba de PCR como parte de una prueba combinada que también mide los niveles de colesterol y lípidos en la sangre, conocidos como triglicéridos. 

LIDERAZGO EN ACCIÓN

Curso integral que te impulsará a obtener el éxito.

Conoce y desarrolla áreas cruciales para los líderes, así como estrategias y herramientas que fortalecerán tus capacidades para impactar en el ámbito personal, familiar, académico y laboral.



Lenguaje claro y sencillo.



Dinámica evaluación en línea.



Test de autoayuda.



Testimonios.



Ideas prácticas para acceder a grandes oportunidades de crecimiento.



Cuadros que sintetizan la información más relevante.

Encuentra el camino al éxito en tu desarrollo personal y profesional, y emprende una aventura hacia la excelencia.

¡ADQUIERE EL TUYO!

Llama de todo México al 55 5029 2340



PINSA
PUBLICACIONES INTERACTIVAS

El enemigo silencioso

Para que te des una mejor idea de las consecuencias de la hipertensión, imagina un río que se abre paso a través de un desfiladero muy estrecho.

Si padeces presión arterial elevada, tienes tres veces más probabilidades de sufrir una cardiopatía o un evento vascular cerebral (EVC) que las personas con niveles más bajos, y tu riesgo de morir a causa de cualquiera de las dos enfermedades es dos veces mayor.

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre fluye por las arterias y oprime las paredes de los vasos sanguíneos. Este impulso es necesario para que el plasma circule por todo el cuerpo, pero cuando es demasiado alto, los músculos de las arterias se engrosan y endurecen, dañando las paredes internas. Entonces, las células sanguíneas y los depósitos de grasa se acumulan en las zonas dañadas y forman placas. Como consecuencia, se produce un endurecimiento de las arterias, que avanza rápidamente.

Mide tu presión regularmente

¿Cuándo fue la última vez que te mediste la presión arterial? Si no te acuerdas, programa una cita con tu médica hoy mismo. Una de cada tres personas con hipertensión no sabe que la padece, pues no hay síntomas reales. Los EVC o infartos de miocardio —que son evitables—, a menudo ocurren como resultado de una hipertensión no tratada. Cada año se podrían salvar miles de vidas si hubiera más personas que vigilaran constantemente las cifras de su presión arterial.

Al medir la presión se determinan dos valores: el más alto y el más bajo. El primero indica la presión sistólica o la fuerza que se ejerce en las paredes arteriales cuando el corazón se contrae y bombea sangre hacia ellas. El segundo valor señala la presión diastólica o la fuerza de la sangre en las arterias cuando el corazón se relaja entre latidos.

- La presión arterial ideal es de 120 sobre 80 o menos (presión sistólica/presión diastólica).
- A una presión arterial constante de 140 sobre 90 se le denomina hipertensión y debe tratarse sin importar la edad.

La presión sanguínea se mide en milímetros de mercurio (mm Hg). Si la tuya es muy alta, reducir tan solo 10 mm Hg en la presión sistólica y 5 mm Hg en la diastólica disminuirá hasta 38% el riesgo de sufrir un EVC y 16% la probabilidad de tener un infarto. **GB**



Los estudios que se practican

Si presentas síntomas como dolor en el pecho o dificultad para respirar, que podrían indicar un riesgo cardíaco, el médico te remitirá con un especialista. Es posible que te soliciten uno de los siguientes estudios:

■ **Electrocardiograma (ECG):** se trata de una imagen de la actividad eléctrica del corazón. Puede tomarse mientras estás en posición recostada o, si los síntomas se producen al hacer esfuerzo, mientras usas una caminadora eléctrica o una bicicleta estática. En ocasiones, la actividad cardíaca se monitorea a lo largo de 24 horas (ECG de larga duración).

■ **Resonancia magnética (RM):** examen imagenológico que utiliza imanes potentes para crear imágenes transversales del interior del cuerpo. Esto permite a los especialistas ver la

estructura física del corazón. Para ello, debes acostarte y deslizarte dentro de un escáner con forma de túnel. El estudio no causa dolor, pero es ruidoso.

■ **Gammagrafía con radionúclidos:** serie de pruebas en las que se inyectan diminutas cantidades de sustancias radiactivas en el torrente sanguíneo. Una cámara especial las registra conforme llegan al corazón; las imágenes muestran qué tan potente es el bombeo. En una de estas pruebas, la gammagrafía de perfusión miocárdica (GPM), se aplica una inyección de isótopos después de hacer ejercicio en una bicicleta estática o caminadora eléctrica; luego se realiza una exploración para mostrar el flujo sanguíneo en el músculo cardíaco.

■ **Tomografía computarizada (TC):** examen de rayos X que proporciona imágenes transversales precisas del interior del cuerpo. A veces se emplea para determinar cuánto calcio hay en las arterias coronarias, ya que las placas duras están formadas por calcio y colágeno.

■ **Angiografía:** consiste en una radiografía que, tras la inyección de un medio de contraste, ayuda a visualizar las arterias coronarias.

Si los estudios preliminares revelan una enfermedad arterial coronaria grave, es probable que se recomiende una cirugía. Las arterias coronarias se pueden abrir (mediante una angioplastia o dilatación con balón), o bien es posible colocar una o varias derivaciones. 

Entra en acción

Higiene bucal

La inflamación de las encías aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Cepillarte los dientes tres veces al día y usar hilo dental mantendrá tus encías saludables. Visita al dentista una vez al año, o antes si notas sangrado. Pídele que remueva la placa dental. Usar enjuague bucal una vez al día también reduce el número de bacterias que causan inflamación de las encías (gingivitis) y acumulación de placa.



Blíndate

Hoy en día se sabe que las enfermedades cardiovasculares son mucho más complicadas de lo que se creía, y que una gran cantidad de factores influyen en el proceso individual del padecimiento. Es frecuente que el diagnóstico se realice de forma retrospectiva, es decir, cuando ya ha ocurrido un infarto o evento vascular cerebral (EVC). Podrías tener arteriosclerosis y no saberlo. Por eso es muy importante conocer los factores de riesgo y tratarlos a tiempo.

Diseña una estrategia

El primer paso para prevenir un infarto o un EVC es identificar tus propios factores de riesgo y desarrollar una estrategia para contrarrestarlos. Después, debes ponerla en acción.

Empieza hoy mismo

Vuelve a leer los nueve factores identificados en el Estudio Interheart (consulta la p. 18) y observa cuántos de ellos se aplican o podrían aplicarse a ti. ¿Qué puedes hacer en este momento para minimizar el riesgo? ¿Renunciar al siguiente cigarrillo? ¿Comer una pieza de fruta? ¿Dar una caminata rápida?

Recuerda que los cambios son más fáciles cuando se realizan poco a poco. Imagina que viajas a un lugar que te gustaría conocer. Cada paso que das te acerca a tu objetivo. Cada etapa del viaje puede representar una satisfacción, y todo lo que aprendas a lo largo del camino es algo que recordarás siempre.

Fíjate objetivos

Estas páginas ofrecen recomendaciones para hacer cambios profundos en tu estilo de vida que pueden ayudarte a reducir el riesgo de padecer diabetes, cardiopatías, infartos y EVC. Pero cada quién debe establecer sus propios objetivos. Por ejemplo, si tienes sobrepeso, estas podrían ser algunas de tus metas:

- Disminuye la ingesta de calorías y consume menos grasas saturadas. Reemplaza la carne y los embutidos por nutritivas verduras rojas o verdes, o bien por pollo y pescado.
- Reduce entre el 5 y el 7% de tu peso corporal. Es decir, si actualmente pesas alrededor de 90 kilos, tendrías que bajar unos 5 kilos.
- Muévete más. Un nivel ideal de ejercicio consiste en caminar a paso rápido durante 30 minutos, 5 veces a la semana.



Entra en acción

Cuanto más sepas sobre la arteriosclerosis, mayores serán tus probabilidades de prevenirla, detenerla e incluso revertirla. Como ya has visto, muchos daños se pueden evitar al cambiar tu estilo de vida. Cuando sepas a lo que te enfrentas y aceptes que este tipo de enfermedad puede afectar a cualquier persona, habrás dado el primer paso.

Nuevos hallazgos

El desarrollo de las cardiopatías aún no se conoce muy bien; los científicos se esfuerzan por entender mejor las conexiones. Lo que sí saben es que desempeñan un papel importante:

■ **Las células grasas.** Normalmente funcionan como reservas de energía y pueden brindar “combustible” en forma de ácidos grasos cuando el cuerpo los necesita. El tejido adiposo también produce hormonas que regulan el peso corporal, como la leptina, que inhibe la sensación de hambre. Si hay sobrepeso, el tejido adiposo libera sustancias inflamatorias. Se cree que estas promueven algunas de las complicaciones asociadas a la obesidad, como la resistencia a la insulina, la diabetes, los infartos y la artritis.

■ **El fibrinógeno.** Esta proteína que produce el hígado es importante para la coagulación sanguínea. Los niveles elevados no indican

Las papas no cuentan como verduras...

...al menos en lo que respecta a las cinco porciones de frutas y verduras que se recomienda consumir diariamente para prevenir infartos y EVC, entre otros padecimientos. Las papas saben bien y son saludables (si no están fritas), pero también son carbohidratos que contienen almidón, como el arroz y el pan.

Autoridades internacionales recomiendan comer 3 porciones de verduras cocidas y 2 porciones de fruta al día. Por supuesto, lo mejor son los productos orgánicos frescos. No obstante, las verduras enlatadas o congeladas y las frutas secas también cuentan. Un amplio estudio europeo realizado a largo plazo (llamado EPIC) demostró que ingerir muchas frutas y verduras contrarresta el aumento de peso.

Sé feliz

De acuerdo con la ciencia, la risa y la felicidad pueden ayudar a protegernos de las cardiopatías. Los investigadores descubrieron que el tejido que recubre las paredes internas de los vasos sanguíneos se expande al reírnos, una reacción saludable que aumenta el flujo sanguíneo. Por el contrario, cuando estamos estresados o de mal humor, los vasos se contraen. Escuchar música también aumenta el flujo de sangre a las arterias. Es sabido que cuando nos sentimos alegres el cerebro libera endorfinas ("hormonas de la felicidad"), que tienen un efecto positivo en nuestro sistema vascular.

la presencia de inflamación, y se miden tanto en personas con resistencia a la insulina como en aquellas que han padecido una enfermedad coronaria, infarto o EVC. Según diversas investigaciones, el fibrinógeno no solo funciona como un indicador de riesgo, sino que contribuye activamente al desarrollo de la arteriosclerosis.

■ **La lipoproteína (a).** Aproximadamente el 20% de la población mundial tiene niveles altos de Lp(a) en la sangre. Varios estudios han demostrado que, además del incremento de las concentraciones de colesterol "malo" o LBD, un valor elevado de Lp(a) también aumenta el riesgo de desarrollar un infarto o EVC. Por eso, los análisis de la presencia de lipoproteína (a) en el plasma permiten obtener tanto una evaluación de riesgos más específica, incluso en personas jóvenes, como un pronóstico confiable de distintas enfermedades cardiovasculares.

■ **La homocisteína.** Tener niveles elevados de esta proteína en la sangre se relaciona con un mayor riesgo de padecer hipertensión o sufrir un infarto. Se cree que la homocisteína daña las células que recubren las arterias coronarias. Sustancias antioxidantes como el ácido fólico, presente sobre todo en las frutas y verduras crudas y el pan integral, tienen la capacidad de reducir los niveles de la proteína. Sin embargo, aún se desconoce si esto también podría minimizar el riesgo de desarrollar cardiopatías. 

Llévanos a todas partes

S



Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:

👉 <https://bit.ly/byneons>

👉 <https://t.me/joinchat/pSfQJC2GgtY5NTfH>

(Entra en cualquiera de los dos enlaces o escanea el código de la derecha)

Escanea el código:



Diabetes

El número de personas que padecen esta enfermedad —factor de riesgo para el desarrollo de cardiopatías— aumenta con rapidez. Los expertos han detectado una conexión con el creciente porcentaje de sobrepeso entre la población.



En el mundo hay cerca de 400 millones de personas diabéticas, quienes, lamentablemente, tienen hasta ocho veces más probabilidades de morir por una enfermedad cardiovascular que su contraparte.

Existen dos formas principales de diabetes mellitus. El tipo 1 por lo general se desarrolla en la infancia; el tipo 2 es el más común, responsable del gran aumento de personas con diabetes. En ambos tipos la insulina desempeña un papel importante. Esta hormona producida por el páncreas es necesaria para que las células absorban la glucosa, principal fuente de energía del cuerpo. Una alteración en el metabolismo de la glucosa puede provocar niveles anormalmente elevados de ella en la sangre y dañar el organismo.

La diabetes tipo 1 ocurre por falta o insuficiencia de insulina y requiere tratamiento de por vida. El tipo 2 suele desarrollarse en etapas posteriores, aunque cada vez se diagnostica en personas más jóvenes. El problema es que el cuerpo no produce suficiente insulina o las células son menos sensibles a ella (algo

Investigaciones han descubierto que perder entre el 5 y 7% de tu peso puede reducir en un 60% el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Lo que los expertos saben

Un estudio alemán con personas mayores de 60 años que padecían síndrome metabólico descubrió que la mayoría de las que siguieron un programa de dieta y ejercicio recuperaron los niveles normales de glucosa en la sangre y redujeron los factores de riesgo de sufrir cardiopatías. Su peligro de desarrollar diabetes disminuyó, en promedio, un 70%. En cambio, los participantes de un grupo de control que solo tomaron medicamentos redujeron el riesgo de desarrollar diabetes tan solo un 31 por ciento.

denominado como resistencia a la insulina); esto hace que el organismo no pueda metabolizar la glucosa correctamente. Entonces se crea un círculo vicioso: los niveles de glucosa en la sangre aumentan y el cuerpo produce insulina, pero debido a la intolerancia a ella no tiene la capacidad de utilizarla. El nivel de glucosa en la sangre sigue aumentando y, como resultado, se produce aún más insulina.

Factores de riesgo

Si eres resistente a la insulina tienes un riesgo alto de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos 10 años. Algunas de las causas son hereditarias, pero la obesidad y la falta de ejercicio sin duda agravan el problema. Los expertos llaman “síndrome metabólico” al conjunto de factores de riesgo para el desarrollo de la diabetes y los problemas cardiovasculares. Estos incluyen la resistencia a la insulina, pero también el exceso de grasa abdominal, la hipertensión, niveles anormales de lípidos (grasas) en la sangre y niveles elevados de glucosa sanguínea. De igual forma, el síndrome metabólico se relaciona con procesos inflamatorios y con una tendencia de la sangre a coagularse con demasiada rapidez.

Diabetes tipo 2: se puede prevenir

Tu médica puede utilizar dos sencillas pruebas de glucosa para averiguar si eres intolerante a ella y, por tanto, probablemente

resistente a la insulina. Si el resultado de alguna es anormal, la experta puede aconsejarte hacer cambios en tu estilo de vida, como reducir el consumo de calorías y grasas saturadas, sustituir la carne roja por pollo o pescado magro y comer más frutas y verduras. El aumento de la actividad física —lo ideal es dar una caminata a paso moderado de 30 a 40 minutos al día, cinco veces a la semana— incrementa la sensibilidad de las células musculares a la insulina para que puedan metabolizar mejor la glucosa. Las investigaciones han demostrado que perder entre 5 y 7% de tu peso corporal puede reducir un 60% el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. [GB](#)

Entra en acción

La grasa abdominal es peligrosa

Este tipo de grasa libera lípidos que fluyen por la sangre hacia el hígado, donde pueden acumularse en forma de triglicéridos. Al aumentar la concentración de triglicéridos, también lo hace el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Además, estas grasas tienden a interferir con el metabolismo de la glucosa en el hígado. Algunos estudios han demostrado que la afluencia de lípidos hacia el hígado es mayor durante la noche. Más aún, la grasa en el abdomen puede aumentar el peligro de desarrollar resistencia a la insulina, lo que explica en parte por qué las personas con esta característica corren un mayor riesgo de padecer diabetes. Como puedes ver, existen razones suficientes para deshacerte del sobrepeso.

SUSCRÍBETE O REGALA UNA SUSCRIPCIÓN

CUMPLIMOS 80 AÑOS EN
MÉXICO CON NUESTRA
MEJOR VERSIÓN:
¡MÁS ACTUAL, COMPLETA,
SALUDABLE Y DIVERTIDA
QUE NUNCA!

Selecciones
READER'S DIGEST

80 AÑOS
1940-2020

DESCUENTO DEL

45%

con ENVÍO GRATIS



RECIBE GRATIS
LA REIMPRESIÓN
DE NUESTRO EJEMPLAR
NÚM. 1 DE DICIEMBRE
DE 1940



* Al pagar la suscripción.

Precio regular	Ahorro	PAGA SOLO
\$696.00	-\$312.00	\$384.00
		1 EJEMPLAR AL MES POR 1 AÑO

SUSCRÍBETE ¡YA! ESTAMOS ESPERANDO TU LLAMADA

55 5985 2424

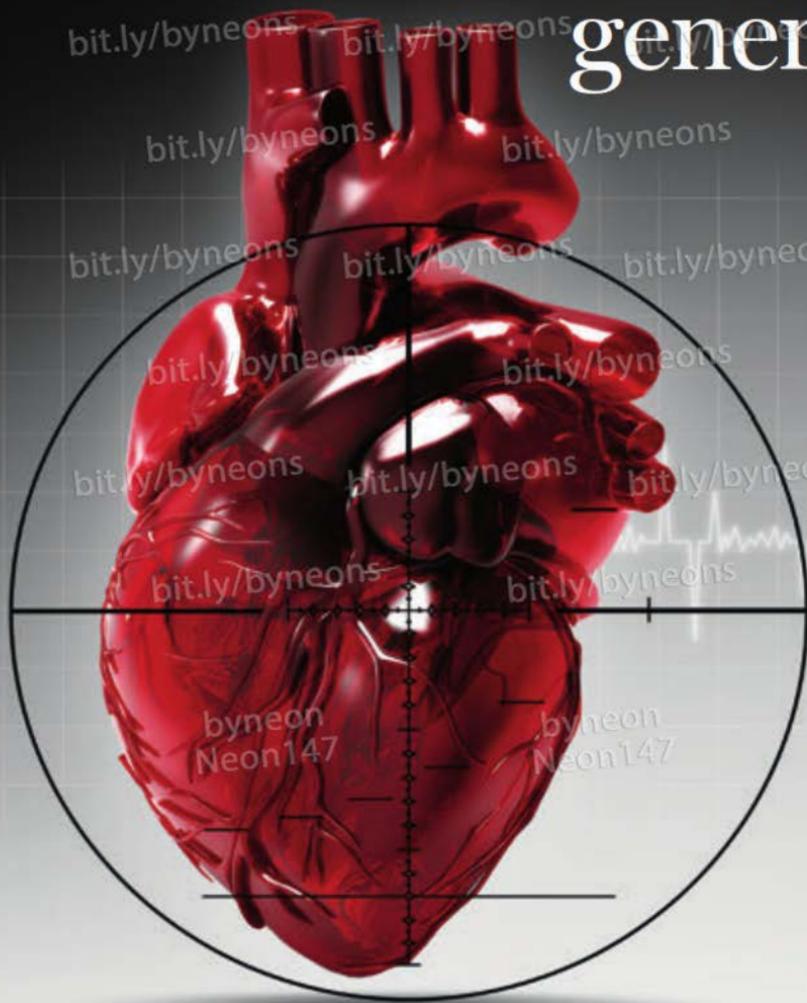
Menciona la clave SG-08

www.selecciones.com/suscribete/s08

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores dentro de la República mexicana.

Conoce tus
riesgos

Panorama general





En las siguientes páginas encontrarás varios tests que te ayudarán a evaluar de qué manera afecta tu salud tu estilo de vida. Al conocer tu perfil de riesgo podrás tomar mejores decisiones sobre qué aspectos debes cambiar para protegerte mejor de los infartos y eventos vasculares cerebrales (EVC).

¿Cómo se evalúan los riesgos?

Si tienes más de 35 años, es probable que tu médica de cabecera te sugiera hacerte un chequeo diseñado, entre otras cosas, para detectar los primeros síntomas de una enfermedad cardiovascular. El sistema de clasificación que se usa para evaluar el riesgo de los pacientes toma en cuenta la edad, el sexo, la presión arterial sistólica, los niveles de colesterol y el hábito de fumar. En cuanto al colesterol, lo que importa es la relación entre el total y el “bueno” o LAD: entre mayor sea el porcentaje de este, mejor. Una vez que tenga todos los resultados, la experta elaborará tu perfil de riesgo.

Tener un panorama es importante

Al decidir si debe aconsejarte un tratamiento con fármacos y/o remitirte con un cardiólogo, la médica de cabecera también tomará en cuenta si tienes antecedentes familiares de infarto o EVC o señales de alguna cardiopatía, en especial angina de pecho o enfermedad arterial periférica.

Luego, la especialista verificará si tienes problemas como diabetes u obesidad y determinará tu peso y talla. El resultado de estas medidas le dará tu índice de masa corporal o IMC. La fórmula científica para determinar el nivel de riesgo es más sofisticada, pero hay calculadoras en Internet en las que puedes introducir tus datos y determinar tu riesgo general. Para usarlas debes conocer tu presión arterial y niveles de colesterol total y LAD.

Cuidado con estos factores

Si se juntan varios factores de riesgo, pueden reforzarse mutuamente. En estos casos, la probabilidad de sufrir daños en la salud es mucho mayor. La obesidad, la hipertensión y la diabetes aumentan el riesgo cardiovascular. La obesidad, combinada con un alto consumo de sal o un consumo excesivo de alcohol, también eleva el riesgo. Una mala alimentación puede contribuir a que se produzcan obesidad, diabetes, hipertensión y niveles altos de colesterol, elementos que también influyen en el riesgo general. El estrés incrementa el peligro tanto de forma directa como a través del aumento de la presión arterial. Y, entre mayor edad tenga una persona, más riesgo corre de desarrollar hipertensión causada por estrés.



Fumar: un mal hábito

Los hábitos también influyen, especialmente el tabaquismo, que se considera como un factor particularmente grave.

- Si eres hombre, tienes menos de 50 años, no fumas, y tu presión arterial y niveles de colesterol son normales, el riesgo de padecer una cardiopatía en los próximos 10 años es menor al 10 por ciento. Si uno de estos factores cambia (por ejemplo, debido a que fumas), el peligro de sufrir un infarto o EVC aumenta entre un 10 y un 20 por ciento.
- Si eres mujer y tu edad está entre 50 y 59 años, el tabaquismo aumenta el riesgo de forma considerable. Este crece hasta un 30% si también tienes presión arterial alta y niveles elevados de colesterol “malo” o LBD.

Los peligros de la vida moderna

Nadie puede protegerse de todos los riesgos, pero es posible evitar algunos peligros evidentes. Si, por ejemplo, reducimos al mínimo el consumo de alimentos poco saludables y comemos muchas frutas y verduras frescas, esto tendrá un efecto positivo en nuestros niveles de colesterol en la sangre y ayudará a normalizar la presión arterial. Existen reglas dietéticas sencillas pero vitales, como sustituir las grasas animales por aceites vegetales y mantener el consumo calórico bajo control.

Aunque no lo creas, la contaminación del aire propia de las ciudades también es un enemigo de la salud cardiovascular. Así que considera tener mayor contacto con la naturaleza (como dar un paseo por el parque o el campo). Estas acciones sin duda resultarán benéficas para tu corazón y tus pulmones.



Un equilibrio saludable

Al reducir el estrés en el trabajo o en la vida diaria e incorporar aunque sea un poco de actividad física a tu rutina, aumentarás las probabilidades de evitar un infarto o EVC, incluso si pasas gran parte del día en una silla. Más adelante te compartiremos la importancia de llevar una alimentación cardiosaludable, aumentar tu condición física, mejorar la calidad del sueño y lidiar con la presión, así como equilibrar tu vida emocional y ser más feliz.

Pocas personas podemos escapar de los aspectos nocivos de la vida moderna. En realidad, el objetivo es lograr un equilibrio saludable. Se trata de una relación riesgo-beneficio: puedes decidir qué peligros son aceptables, cuáles puedes evitar y cuáles compensar. 

Controla tu riesgo

Muchos adultos mayores que llevan una vida saludable están exentos de las enfermedades cardiovasculares. Este es el caso especialmente de quienes comen bien, no permanecen en posición sentada todo el día y no se exponen a niveles elevados de estrés. Sin embargo, en general, y cada vez en más países, el riesgo de desarrollar cardiopatías aumenta conforme envejecemos. Con el paso de los años todos empezamos a sentir los efectos de factores perjudiciales para nuestra salud, como la contaminación. Entre más años tengas, más atención deberás prestar a tus propios factores de riesgo, algunos de los cuales ya te hemos explicado.

DESCUBRE LOS **LIBROS SELECTOS** Y COMIENZA HOY TU COLECCIÓN

**¡A UN PRECIO
SENSACIONAL!**

Reader's Digest te invita a pertenecer al "Círculo de Lectores" de los **LIBROS SELECTOS**. Recibe periódicamente un tomo con **4 apasionantes novelas, best sellers internacionales**. A partir del 2º envío, recibirás gratis ¡fabulosos regalos sorpresa coleccionables!



**PRIMER
ENVÍO
GRATIS**

**¡RECIBE EL
PRIMER VOLUMEN
CON 50%
DE DESCUENTO!
SOLO
\$149.00**

- ✓ Historias de autores reconocidos internacionalmente.
- ✓ Lo mejor en romance, aventura, misterio ¡y mucho más!
- ✓ Novelas magistralmente condensadas. Cada una con aproximadamente 117 páginas, para un total de 468 páginas en cada volumen.

PRECIO EN LIBRERÍA DE 4 NOVELAS:	PRECIO DE UN LIBRO CON 4 BEST SELLERS:	COSTO DEL PRIMER ENVÍO:	RECIBE EL PRIMER VOLUMEN POR SOLO:
\$999.00	\$299.00	GRATIS	\$149.00

*El costo de los siguientes ejemplares será de \$299.00 más 39.00 por gastos de envío. En el momento que decidas, podrás cancelar la suscripción.

LLAMA Y ORDENA HOY

55 5351 2402

o en www.selecciones.com/cb

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores dentro de la República mexicana.

Tu cuerpo en cifras





Una fórmula importante: el IMC

Varios estudios médicos han confirmado que las personas con un exceso de grasa —sobre todo en el área del abdomen— corren más riesgo de sufrir un infarto o evento vascular cerebral (EVC). Una de las mejores formas de saber si pesas mucho para tu estatura es calcular el índice de masa corporal (IMC). Esta fórmula describe la relación entre el peso y la altura.

Vigila tu cintura

La circunferencia de la cintura también es crucial, ya que indica cuánta grasa tienes en el abdomen. Toma una cinta métrica y mídela. La Organización Mundial de la Salud recomienda que no sea mayor a 94 cm en los hombres y superior a 80 cm en las mujeres.

Incluso si tu IMC está dentro de un rango saludable, es posible que corras un mayor riesgo de desarrollar problemas a largo plazo si el peso en tu zona abdominal es excesivo. Para averiguarlo, calcula tu índice cintura-cadera (ICC). Primero mide la cintura en su punto más estrecho con el abdomen relajado. Luego mide la cadera en el punto más ancho. Divide la medida de tu cintura entre la de la cadera. El resultado será

**La frecuencia cardíaca en reposo
es una buena forma de evaluar
tu condición física.**

tu ICC. En las mujeres, este índice no debe ser mayor a 0.8 y en los hombres a 0.9.

Mide tu pulso

Es posible evaluar tu condición física midiendo el pulso en reposo. Esto se demostró en un estudio de casi 130,000 mujeres que habían pasado por la menopausia sin antecedentes de problemas cardíacos. Aquellas con la frecuencia de pulso más baja en reposo (inferior a 62

Averigua tu IMC

Para calcular el IMC, divide tu peso (kg) entre tu estatura (m) elevada al cuadrado. Puedes recurrir a herramientas específicas en línea o utilizar una calculadora convencional. Supongamos que pesas 70 kg y mides 1.65 m.

1. Mide tu estatura en metros y elévala al cuadrado: $1.65 \times 1.65 = 2.72$
2. Divide 70 kg entre 2.72: $70 \div 2.72 = 25.7$. Ese es tu IMC.

Resultados:

Menos de 19.9: peso insuficiente

20–24.9: peso ideal

25–29.9: sobrepeso

30–39.9: obesidad

40 y más: obesidad grave

latidos por minuto) eran significativamente menos propensas a sufrir un infarto o morir de una cardiopatía en los siguientes ocho años que las que tenían una frecuencia de pulso en reposo más alta (mayor a 76 latidos por minuto). Se encontraron resultados similares en el caso de los hombres.

Si deseas medir tu pulso en un momento tranquilo, asegúrate de tener un reloj con segundero a la mano. A continuación, coloca las puntas de los dedos índice, medio y anular sobre la parte interna de la muñeca, debajo del pulgar, o coloca los dedos índice y medio en la hendidura situada a la derecha o izquierda de la tráquea, directamente debajo de la mandíbula a la altura de la manzana de Adán. Ahora mira el reloj y cuenta los latidos durante 15 segundos. Multiplica ese número por cuatro y obtendrás tu frecuencia de pulso en reposo por minuto.

Procura tomarte el pulso cuando tengas un estado de ánimo tranquilo y relajado. Un momento ideal sería después de despertar. El pulso promedio en reposo es de 70 latidos por minuto. Anota la cifra en un cuaderno; la frecuencia que tengas debe bajar a medida que te pongas en forma.

Otros factores importantes

Como hemos mencionado anteriormente, fumar eleva el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Esto aumenta con la



edad y no disminuye hasta cinco años después de haber abandonado el hábito. Si fumas, recuerda que es un factor de riesgo grave y que sería prudente dejarlo.

Algunos estudios también han encontrado una relación importante entre la gingivitis y las cardiopatías. Vigila las encías inflamadas, enrojecidas o sangrantes. Las personas que fuman, rechinan los dientes o están bajo mucho estrés corren un mayor riesgo de padecer enfermedades de las encías. Cuida tus dientes y visita al dentista regularmente. 

Circunferencia abdominal

Reducir la grasa abdominal puede disminuir significativamente el riesgo de sufrir un EVC. En un estudio alemán se examinó a 379 participantes que habían tenido un EVC o mini EVC y los compararon con 758 personas del mismo grupo de edad. Lo que encontraron fue que había una estrecha correlación entre el riesgo y la circunferencia de su cintura.

Los hombres con una cintura mayor a 102 cm y las mujeres con una cintura de más de 89 cm tenían un riesgo cuatro veces mayor que las personas con cinturas normales. La relación cintura-cadera (circunferencia de la cintura dividida entre la circunferencia de la cadera) también es muy importante. Las personas con una relación de más de 0.97 (en el caso de los hombres) o de 0.84 (en el caso de las mujeres) presentaron casi ocho veces más probabilidades de sufrir un EVC que aquellas con una proporción de menos de 0.92 (en hombres) y 0.78 (en mujeres).

Tu batería

de pruebas

**¿Cuántas porciones de lo siguiente consumes a la semana?
(salchichas, embutidos, carnes grasas como jamón o salami)**

- Ninguna 15
- 1 5
- Más de 1 0

¿Qué tan seguido comes pasteles, tartas, galletas o frituras?

- Casi todos los días 0
- 2-3 veces a la semana 5
- 1 vez a la semana o menos 15

¿Con qué tipo de grasa sueles cocinar?

- Manteca de cerdo 0
- Margarina 5
- Aceite de oliva 15

¿Cuál de estos métodos usas con más frecuencia para cocinar?

- Freír 0
- Freír en una sartén 5
- Asar a la parrilla o cocer al vapor 15

¿Qué se parece más a tu desayuno habitual?

- Nada; nunca como por la mañana 0
- Un café y un pan de camino al trabajo 0
- Un desayuno abundante con tocino, huevos y pan 0
- Un pan tostado integral con mermelada 5
- Cereal integral rico en fibra con fruta fresca 10
- Avena o fruta con yogurt sin grasa 15

¿Revisas las etiquetas en busca de grasas saturadas, hidrogenadas o trans (las “malas”) y lo tomas en cuenta al comprar alimentos?

- Sí, siempre 15
- A veces 5
- Nunca 0

¿Revisas las etiquetas para conocer el contenido de sal de un producto y evitas los que tienen un alto contenido de ella?

- Sí, casi siempre 10
- A veces 5
- Nunca 0

Nota: Se recomienda no consumir más de 6 g de sal (2.4 g de sodio) al día. Por eso, es mejor alejarse de los alimentos con más de 1.5 g de sal (0.6 g de sodio) por cada 100 g; en su lugar, elige aquellos con 0.3 g de sal (0.1 g de sodio o menos) por cada 100 g.

¿Qué se acerca más a tu consumo habitual de alcohol?

- Abstinencia: cero alcohol 10
- Consumo moderado: una copa pequeña de vino o un vaso pequeño de cerveza (en mujeres) o el doble de esa cantidad (en hombres) algunos días de la semana 15
- Consumo excesivo: más de lo indicado en “consumo moderado” 0

Nota: Una copa pequeña de vino o vino espumoso o un vaso pequeño de cerveza = 10 g de alcohol puro.

¿Comes arroz blanco, pasta de harina blanca, pan blanco o cereales azucarados?

- Todos los días 0
- 3-4 veces a la semana 5
- 1-2 veces a la semana o menos 15

RESULTADOS

■ **Riesgo bajo**
100 puntos o más

■ **Sin influencia considerable**
50-99 puntos

■ **Riesgo alto**
49 puntos o menos

¡El placer de cocinar lo mejor de la gastronomía internacional!

Una serie de libros con la que tendrás un auténtico tesoro de guías culinarias. Sorpréndete con la diversidad de recetas exquisitas, saludables y fáciles de preparar que recibirás periódicamente hasta la puerta de tu casa.

SENSACIONAL
50% DE DESCUENTO
EN TU PRIMER VOLUMEN

Solo \$149.⁰⁰

**A PARTIR DEL 2° VOLUMEN,
 TE ENVIAREMOS ÚTILES
 REGALOS**
¡COLECCIONALOS, SON GRATIS!



**¡COMIENZA HOY
 TU COLECCIÓN!**

PRECIO EN LIBRERÍA POR CADA RECETARIO:	PRECIO EN READER'S DIGEST DE CADA VOLUMEN:	COSTO DEL PRIMER ENVÍO:	POR EL PRIMER VOLUMEN SOLO PAGAS:
\$ 500.00	\$ 299.00	GRATIS	\$ 149.00

Encuentra día con día la receta perfecta, desde una comida ligera hasta impresionantes banquetes dignos de grandes celebraciones.

- ✓ Mariscos
- ✓ Cocina italiana
- ✓ Desayunos
- ✓ Ensaladas
- ✓ Cenas
- ✓ Parrilladas
- ✓ Sopas
- ✓ Repostería
- ¡Y mucho más!

* El costo de los siguientes ejemplares será de \$299.00 más \$39.00 por gastos de envío. Recibirás un nuevo volumen y un regalo coleccionable cada 2 o 3 meses de forma automática. En el momento que decidas, podrás cancelar la suscripción.

ORDENA ¡YA! - 55 5351 2412
 o en www.selecciones.com/seriesdecocina

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores dentro de la República mexicana.

Condición física

Existen muchas pruebas de que la falta de actividad física desempeña un papel importante en el desarrollo de las cardiopatías. Desafortunadamente, la mayoría de los trabajos actuales implican estar en una silla casi todo el día, y las cómodas tardes frente al televisor tampoco ayudan mucho. Tú, ¿qué tanto te mueves?

¿Qué actividades realizas al menos una vez a la semana?

- Ir al gimnasio, correr, andar en bicicleta o practicar algún deporte 15
- Pasear en el parque 10
- Subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor 5
- Solo utilizar el control remoto de la televisión 0

¿Cuánto te mueves a lo largo de un día de trabajo (ya sea en casa o fuera de ella)?

- Voy un par de veces a la fotocopidora o a servirme café 0
- Camino al menos una parte de mi trayecto o subo las escaleras varias veces al día 5
- Camino al menos una tercera parte del tiempo que estoy en el trabajo 10
- Tengo un trabajo que requiere esfuerzo físico, por lo que constantemente estoy en movimiento 15

¿Cuántas horas al día las pasas fuera de una silla o la cama?

- 6 o más 15
- 3-5 5
- Menos de 3 0

Suma 5 puntos por cada hora a la semana que dediques a las siguientes actividades:

- Tareas domésticas ____
- Jardinería ____
- Bricolaje (carpintería, electricidad, plomería, etc.) ____
- Pasear al perro, ir a pie o en bicicleta a la tienda ____

¿Cuántas veces a la semana practicas ejercicio vigoroso?

- Por lo menos 30 minutos, cinco veces a la semana 15
- 2 horas o menos en total 5
- Ninguna 0

¿Cuántas horas a la semana pasas frente al televisor?

- 15 o más 0
- 5-14 5
- Menos de 5 15

¿Puedes subir dos tramos de escaleras sin hacer pausas?

- Sí, incluso caminando rápido 15
- Sí, caminando a paso normal 10
- No 0

¿Te consideras una persona activa?

- Sí 10
- No 0

¿A cuál de estas actividades dedicas tu tiempo libre?

- Acostarte frente al televisor e ir al refrigerador de vez en cuando 0
- Relajarte con un buen libro y pasar tiempo de calidad con la familia 5
- Pasear en el parque y salir a comer con tus amistades 10
- Escalar, jugar fútbol o hacer un entrenamiento igual de extenuante 15

¿Correrías para alcanzar un autobús que está a punto de partir?

- Sí 10
- No 0

RESULTADOS

■ **Riesgo bajo**
60 puntos o más

■ **Sin influencia considerable**
36-59 puntos

■ **Riesgo alto**
35 puntos o menos

Trabajo

El estrés en el trabajo también puede afectar tu riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Responde “sí” o “no” a las siguientes preguntas (omite esta sección si trabajas de manera independiente, no tienes trabajo o ya te jubilaste).

1. **¿Te sientes bajo presión constante en el trabajo?**
2. **¿A veces piensas que tu supervisor inmediato es injusto?**
3. **¿Utilizas el transporte público para ir al trabajo?**
4. **¿Regularmente laboras más de 45 horas a la semana?**
5. **¿Llevas trabajo contigo a casa más de una vez a la semana?**
6. **¿Envías correos electrónicos y realizas llamadas laborales desde casa?**

SUMA TUS RESPUESTAS CON “SÍ”

RESULTADOS

■ **Riesgo bajo**

0-2 sí

■ **Sin influencia considerable**

3-4 sí

■ **Riesgo alto**

5-6 sí

Entorno cotidiano

Tu riesgo cardiovascular puede verse afectado por diversos factores del entorno, desde las personas con las que vives hasta el aire que respiras. Responde “sí” o “no” a las siguientes preguntas.

1. **¿Vives con alguien que fuma?**
2. **¿Vives cerca de una avenida principal?**
3. **¿Regularmente caminas o usas la bicicleta cuando hay tráfico pesado?**
4. **¿Tu casa o trabajo suelen ser lugares ruidosos?**
5. **¿La mayoría de las veces consumes tu comida en envases de plástico?**
6. **¿La mayoría de los días solo ves a personas con las que trabajas?**

SUMA TUS RESPUESTAS CON “SÍ”

RESULTADOS

■ Riesgo bajo

0-2 sí

■ Sin influencia considerable

3-4 sí

■ Riesgo alto

5-6 sí

Calidad de sueño

¿Cuántas horas duermes en promedio?

- 5 o menos 0
- 6-8 15
- 9 o más 0

¿Qué se acerca más a tus hábitos de sueño?

- Duermo bien toda la noche 15
- A veces me despierto y voy al baño, pero puedo volver a dormir 15
- Me cuesta trabajo conciliar el sueño, pero duermo bien el resto de la noche 5
- A menudo me despierto varias veces y me cuesta trabajo volver a dormir 0
- Me despierto muy temprano por la mañana y no puedo volver a dormir 0

¿Te sucede lo siguiente a menudo durante el día?

- Después de despertar, aún sientes cansancio 0
- Durante el día casi siempre sientes cansancio y sueño 0
- Si te sientas, el sueño te vence de forma inesperada 0
- Debes tomar una siesta 10

¿Roncas? (responde “sí” si tu pareja o hijos dicen que lo haces, aunque tú creas que no).

- Sí 0
- No 15

¿Duermes en la misma habitación que una persona que ronca?

- Sí 0
- No 10

RESULTADOS

■ **Riesgo bajo**
35 puntos o más

■ **Sin influencia considerable**
16-32 puntos

■ **Riesgo alto**
Hasta 15 puntos

Amistades y colegas

¿Cuál de los siguientes adjetivos o frases describe mejor tu vida personal?

- Agotadora 0
- Aburrida 0
- Una sensación de seguridad 15
- Un caos agradable 10

Si estás en una relación, ¿cómo la describirías?

- Feliz y con una sensación de seguridad 15
- Como un compromiso 5
- Siempre discutiendo y con conflictos 0
- Infeliz 0

¿Cuántas amistades tienes en las que puedes confiar?

- Ninguna 0
- 1-2 5
- 3-5 10
- Más de 5 15

¿Te llevas bien con al menos uno de tus vecinos?

- Sí 10
- No 0

En la última semana, ¿cuántas veces al día te han abrazado?

- Ninguna 0
- 1-3 5
- 4 o más 15

RESULTADOS

■ **Riesgo bajo**
40 puntos o más

■ **Sin influencia considerable**
16-39 puntos

■ **Riesgo alto**
Menos de 15 puntos

Vida emocional

Tus sentimientos, hábitos, actitudes e intereses influyen en la probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Descubre qué puede aumentar el riesgo de sufrir un infarto o evento vascular cerebral (EVC).

¿A veces no puedes dormir por preocupaciones económicas?

- Sí 0
- No 10

¿Te tomas un tiempo para relajarte todos los días, aunque solo sean unos minutos?

- Sí 15
- No 0

¿Cómo calificarías tu salud en general?

- Muy buena 15
- Con solo unos problemas menores 10
- Tengo varios problemas de salud que me preocupan 0

¿Alguna vez has experimentado crisis de pánico? ¿Ataques repentinos de ansiedad, temblores y corazón acelerado?

- Sí 0
- No 5

¿A menudo sientes soledad?

- Sí 0
- No 10

¿Con frecuencia estás irritable o tienes ataques de ira?

- Sí 0
- No 10

¿A veces sientes que no vale la pena cambiar las cosas?

- Sí 0
- No 10

¿Tienes pasatiempos o actividades que te hagan salir de casa al menos una vez por semana?

- Sí 15
- No 0

¿Cuentas con intereses que estimulen tu mente (como resolver crucigramas, leer, aprender un idioma, jugar ajedrez)?

- Sí 15
- No 0

¿Te describirías como una persona con buen humor?

- Sí 15
- No 0

¿Qué piensas sobre los próximos cinco años?

- Me emocionan 15
- Sé que podré lidiar con los problemas 10
- Pensar en el futuro me asusta 0

RESULTADOS

■ **Riesgo bajo**
80 puntos o más

■ **Sin influencia considerable**
30-79 puntos

■ **Riesgo alto**
Menos de 30 puntos

Nivel de felicidad

¿Con qué frecuencia experimentaste estas sensaciones en la última semana?

- Tuve esperanzas sobre el futuro
- Me sentí feliz
- Disfruté la vida
- Sentí que tenía la misma capacidad que los demás

Para cada una de estas cuatro sensaciones, suma los siguientes puntos:

0 = rara vez o nunca (menos de 1 día a la semana)

1 = a veces o una pequeña parte del tiempo (1 o 2 días a la semana)

2 = en ocasiones o la mitad del tiempo (3 o 4 días a la semana)

3 = casi siempre o todo el tiempo (5 a 7 días a la semana)

Si no tienes plena seguridad, anota tus sensaciones todos los días antes de acostarte durante la próxima semana y repite este test.

RESULTADOS

Suma los puntos para las cuatro sensaciones. La máxima puntuación posible es 12 (un estado de ánimo constantemente feliz) y la más baja es 0 (nada feliz). Entre más alta sea tu puntuación, mayor protección tendrás contra las cardiopatías.

Punto de inflexión

Ahora que has examinado de cerca tu vida, seguramente has obtenido una gran cantidad de conocimientos nuevos sobre tu salud, tu personalidad, tus sentimientos y tu conducta. Entre más “riesgos elevados” hayas obtenido en los tests, más acciones deberás tomar para mantener o mejorar tu salud cardiovascular. 

Tu alimentación
es crucial



Los fundamentos de una alimentación saludable para el corazón son sencillos. Se relacionan con el consumo de una amplia gama de productos; elegir grasas sanas; incluir más cereales y panes integrales, verduras, frutas y legumbres; reducir la ingesta de comidas altas en sal, y beber alcohol con moderación.

Una nutrición adecuada es esencial para una buena salud y la clave para tener un corazón fuerte y vigoroso. Basa tu dieta en una selección de estos cinco grupos de alimentos: proteínas, grasas saludables, frutas y verduras, granos integrales y lácteos, y tu riesgo de padecer cardiopatías disminuirá considerablemente (así al instante! No necesitas consumir todos los grupos en cada comida, así que elige cuanto quieras, pero asegúrate de servirte la cantidad diaria correspondiente y el tamaño adecuado de las porciones.

Proteínas

¿Quieres alejarte de los ataques cardíacos? Come proteínas. Ningún otro grupo de alimentos brinda más protección contra las causas de los infartos. Las carnes magras de res, cordero y cerdo, así como los huevos, están repletos de vitaminas del complejo B, que reducen la homocisteína. El pescado aporta ácidos grasos omega 3, que estabilizan el ritmo del corazón y protegen contra la formación de coágulos. El pavo y el pollo sin piel

son bajos en grasas saturadas que obstruyen las arterias, y al igual que todos los alimentos proteicos ayudan a contrarrestar los antojos. Las legumbres, como los garbanzos y los frijoles (porotos), no solo son ricos en proteínas de alta calidad, sino una de las mejores fuentes naturales de fibra soluble, encargada de transportar el colesterol fuera del cuerpo y estabilizar el nivel de glucosa en la sangre.

Sin embargo, este grupo también puede representar una amenaza para el corazón. Algunas proteínas contienen un exceso de grasa saturada, que obstruye las arterias, eleva el nivel de colesterol “malo” (LBD, o lipoproteínas de baja densidad) y el riesgo de sufrir un infarto. Es importante mantener el consumo total de grasas saturadas en alrededor del 7% o menos del total de calorías diarias.

Cambia y baja

Grasas dañinas

Cocinar con mantequilla (manteca) cámbialo por Cocinar con aceite vegetal.

Carne en los salteados cámbiala por Frutos secos o semillas.

Salami en el sándwich cámbialo por Carne magra y aguacate (palta).

Elote (choclo) y papas fritas cámbialos por Almendras y nueces pecanas.

Adquiere el hábito de comer pescado

Los alimentos marinos más saludables para el corazón son los pescados de agua fría como el salmón, el atún, el arenque, las sardinas y las anchoas, pues son ricos en ácidos grasos omega 3. Procura incluir tres o cuatro porciones de pescado a la semana, comiendo salmón o atún enlatado dos veces a la semana y cenando pescado fresco una o dos veces más.

Aunque otros ejemplares no contienen tantos omega 3, la mayoría son estupendas fuentes de proteínas, por lo que, si prefieres un bagre o una mojarra en vez de salmón, adelante. Si realmente detestas el sabor del pescado, sustitúyelo por otro tipo de proteínas magras y obtén los omega 3 de linaza molida o cápsulas de aceite de pescado. Mejor aún, consume un puñado pequeño de frutos secos sin sal varias veces a la semana. Algunos estudios han demostrado que disminuyen hasta en un 50% el riesgo cardiovascular.

Redescubre la res, el cerdo y las legumbres

Antes se creía que la carne vacuna y el cerdo estaban prohibidos para quienes deseaban mejorar la salud del corazón, pero actualmente ambos se crían con menos grasa. De hecho, la carne es 15% más magra hoy que hace 30 años. Las legumbres también deben ser parte de tu dieta varias veces a la semana. Prepara guisos con habas o lentejas, y sopas con frijoles (porotos) o garbanzos.



Los ácidos grasos omega 3, presentes en el pescado, parecen reducir la viscosidad de la sangre, reduciendo la probabilidad de que se formen coágulos y de sufrir un infarto.

Grasas saludables

¿Para qué usar mantequilla (manteca) repleta de grasas saturadas o picar bocadillos llenos de grasas trans, perjudiciales para las arterias, si puedes comer como si estuvieras en el Mediterráneo... mojando un pedazo de pan crujiente en aceite de oliva, comiendo pescado fresco o un puñado de almendras entre comidas? Los estudios han demostrado que estos alimentos son ricos en grasas monoinsaturadas que protegen el corazón. Consúmelas en vez de las grasas saturadas para disminuir el colesterol “malo” (LBD), aumentar el “bueno” (LAD) y reducir los niveles de triglicéridos. Si bien debes consumir muy poca grasa saturada, la grasa insaturada puede equivaler al 20% de tu ingesta diaria de calorías. Solo cuida las porciones: los aceites y los frutos secos están repletos de calorías, así que un poco rinde mucho.

Di “no” a las grasas saturadas y trans

En su mayoría, las grasas saturadas son de origen animal, como la crema (nata), la mantequilla (manteca) y los productos lácteos enteros. Por su parte, las grasas trans son aceites vegetales alterados químicamente y se encuentran sobre todo en comidas procesadas y envasadas. Para evitar las grasas saturadas, quítale la piel al pollo antes de comerlo; recorta la grasa visible en todas las carnes; elige aderezos que no tengan más de 1 g de grasa saturada por cucharada (busca variedades hechas con aceite de canola o de oliva), y sustituye la crema por yogurt en las recetas.

¡ACABA CON LAS PLAGAS DE UNA VEZ POR TODAS!

¡2 DISPOSITIVOS A UN PRECIO SENSACIONAL!

Diles adiós a las arañas, hormigas, cucarachas, roedores y demás bichos rastreros que invaden tu casa y son focos de infección para tu familia.

SÚPER RENDIMIENTO DE 365 DÍAS, LAS 24 HRS.

MÁS FÁCIL, IMPOSIBLE. ¡SOLO CONÉCTALO Y LISTO!

- ➔ 100% seguro para tu familia y mascotas.
- ➔ Incluye 2 dispositivos de operación eléctrica.
- ➔ Indicador con luz nocturna.
- ➔ Medidas: 8.7 x 5.6 x 5.5 cm.



EL REPELENTE ELECTRÓNICO MÁS EFECTIVO, INOFENSIVO Y ECONÓMICO.

¡SORPRÉNDETE CON SU PODER!

AHUYENTADOR DE PLAGAS.

Precio: \$549.60 o 3 pagos de \$183.20 c/u

Al monto total de tu orden se agregarán \$69.90 por gastos de manejo y envío. Ofrecimiento válido solo para la República mexicana.

¡ORDENA YA! • 55 5351 2402

www.selecciones.com/plagas

Evita las golosinas empacadas y los productos de panadería industrial, y opta por margarina libre de grasas trans o aceite de oliva.

Usa grasas monoinsaturadas

Compra aceite de oliva en aerosol para darles al pan tostado y a las verduras un toque ligero y sabroso, en vez de untarles mantequilla (manteca) o margarina. Haz de los aceites de canola y oliva tu primera opción para preparar aderezos, marinar, saltar y cocinar huevos revueltos, carne o verduras. También puedes usar aceite de oliva en aerosol, en vez de mantequilla, para engrasar moldes refractarios.

Despídete de las frituras y opta por frutos secos

Las grasas monoinsaturadas presentes en los frutos secos (y los omega 3 de las nueces de Castilla) los convierten en excelentes bocadillos. Sin embargo, límitate a una porción y guarda el resto. Elige frutos secos sin sal a fin de mantener la presión bajo control. Además de cacahuates (maní), almendras y nueces de Castilla, prueba pistaches, nueces de macadamia y avellanas. Añádelos al cereal o ensaladas e inclúyelos en pasteles, yogurt y postres de frutas. Y no te olvides de la crema de cacahuete, que posee enormes cantidades de grasa monoinsaturada, proteínas, vitamina E y fibra. Trata de encontrar una marca baja en sal y úntala en el pan tostado del desayuno, o usa una cucharada para acompañar palitos de zanahoria o rodajas de manzana o pera como refrigerio.



Frutas y verduras

Es difícil exagerar los beneficios para la salud de las frutas y las verduras. Son los alimentos de los que dependieron nuestros antepasados antes de que aprendiéramos a preparar comida. Los investigadores creen que el cuerpo humano evolucionó al punto de esperar grandes dosis de antioxidantes, fitoesteroles que reducen el colesterol y fibra soluble, todos ellos presentes en frutas y verduras. Sin ellas aumenta el riesgo de desarrollar cardiopatías.

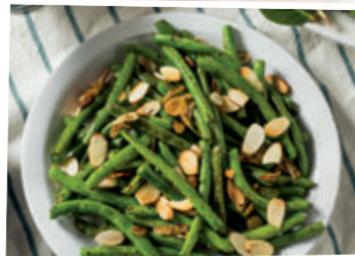
Entre mayor variedad de productos agrícolas consumas, mejor. Así no te aburrirás de comer siempre lo mismo e ingerirás una amplia gama de nutrientes. Algunos nutricionistas usan la frase “comer un arcoíris”. Significa usar los colores como guía: prueba arándanos azules, plátanos (bananos), manzanas, zanahorias, jitomates, ejotes (judías verdes) y berenjenas; cada uno es una bomba nutritiva a su manera. Recuerda que debemos comer siete porciones (cinco verduras y dos frutas) al día.

Consume más productos agrícolas

Te ayudará a disminuir el riesgo de padecer cardiopatías. Estas son algunas sugerencias:

■ **Refrigerios de verduras.** Come apio, pimiento morrón (pimentón), pepino y zanahorias en palitos, ya sea solos o con un aderezo como hummus o tzatziki bajo en grasa.

■ **Batidos.** Mete en la licuadora fresas (frutillas) congeladas, jugo de naranja y rodajas de



plátano, pera o nectarina. Agrega yogurt natural y esparce germen de trigo o frutos secos.

■ **Fruta fría.** Compra melón o sandía, córtalos en cubitos y guárdalos en un recipiente hermético en el refrigerador. Así tendrás un tentempié fácil y rico en antioxidantes cuando se te antoje picar algo dulce.

■ **Bocadillos saludables.** Conserva unos mangos, un tazón de jitomates *cherry* o plátanos y manzanas en la barra de la cocina. Si los ves, te acordarás de comerlos.

■ **Dobles porciones.** ¿Suenan rico? Pero solo de verduras. Así consumirás menos grasa, reducirás tu ingesta de calorías y aumentarás la de fibra.

■ **Incluye verduras.** Guarda una bolsa de zanahorias, calabacines (zapallitos) y otras verduras ralladas en el refrigerador y agrégalas a sopas, guisos, salsas y ensaladas.

■ **Empieza la comida con una ensalada.** Compra hojas mixtas para ensalada y agrégales pepino, pimiento morrón, apio, hongos y jitomates. Tendrás menos espacio para los platos más calóricos que siguen.

Fibra y cereales integrales

Si comes un desayuno alto en fibra y cereales integrales, disminuirás un 15% el riesgo de sufrir un infarto; si cambias completamente



de granos refinados a enteros, la reducción será del 30 por ciento. Los granos enteros están repletos de vitaminas y un cúmulo de fitoquímicos que protegen el corazón, así como de fibra insoluble que ayuda a la digestión. Algunos, como la cebada y la avena, también contienen fibra soluble que disminuye los niveles de colesterol en la sangre.

La fibra es la parte de los alimentos de origen vegetal que el organismo no puede digerir. Existen dos tipos: la insoluble, que pasa por el aparato digestivo sin modificarse, y la soluble, que forma un gel en los intestinos. Ambas son importantes para la salud general y del corazón. En el intestino delgado, la fibra soluble disminuye la absorción de glucosa en la sangre; esto permite que los niveles de insulina y glucosa no aumenten con demasiada rapidez y reduce el riesgo de desarrollar diabetes y cardiopatías. La fibra soluble atrapa el colesterol dañino y lo elimina del cuerpo como desecho. La insoluble ayuda a evitar el estreñimiento al acelerar el paso de la comida por los intestinos.

■ **Alimentos ricos en fibra soluble:** avena, legumbres, chícharos (arvejas), salvado de arroz, cebada, cítricos, fresas, ciruelas pasas, coles (repollos) de Bruselas y peras.

■ **Alimentos ricos en fibra insoluble:** pan de granos enteros, cereales de trigo, pasta y arroz integral, cebada y otros cereales, col, betabel, zanahorias, manzanas y mangos.

Expertos detectaron que los voluntarios que consumieron más de 24 gramos de fibra al día tenían 50% menos probabilidades de desarrollar una presión arterial elevada, en comparación con quienes ingirieron menos de 12 gramos al día.

Los expertos recomiendan consumir 30 gramos de fibra al día. Para disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, te recomendamos lo siguiente:

- Elige un alimento rico en fibra, como la avena. Esto te ayudará a reducir los niveles de colesterol “malo” (LBD).
- Consume frutas y verduras enteras, más que jugos de frutas y verduras; en lo posible, cómelos con cáscara.
- Procura comer más alimentos poco procesados. Ingiera arroz integral en vez de blanco, y pan integral o de granos enteros. Come las papas con cáscara y no peles las manzanas, peras, duraznos (melocotones) o nectarinas.
- Aumenta la ingesta de verduras ricas en fibra, como col y zanahorias.
- Incluye legumbres en tu dieta un par de veces a la semana.



Lácteos

Hay buenas noticias sobre los productos lácteos: ayudan a disminuir la presión arterial y a proteger las arterias gracias a su contenido de calcio, magnesio y potasio. En el estudio Enfoques alimentarios para detener la hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés), las personas que consumieron abundantes frutas y verduras y tres porciones diarias de productos lácteos bajos en grasa disminuyeron su presión arterial 11.4/5.5 mmHg en promedio. Quienes siguieron la misma dieta, pero sin los lácteos, redujeron la presión un promedio de

7.2/2.8 mmHg. Los expertos creen que la proteína sérica, presente en los productos lácteos, actúa como los medicamentos ampliamente recetados para controlar la presión arterial llamados inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA).

Además, agregar leche al cereal de la mañana, consumir un envase pequeño de yogurt a media tarde o incluir queso parmesano rallado bajo en grasa en el espagueti del almuerzo eleva el consumo de calcio, un mineral indispensable para tener huesos sanos. Por si fuera poco, los lácteos aportan proteínas de alta calidad, vitaminas del complejo B, cinc y fósforo. Es importante consumir tres porciones de lácteos al día. Si quieres reducir tu presión arterial, sigue estos consejos:

- Empieza el día con cereal integral mezclado con una taza de leche descremada.
- Bebe café a base de leche, como *latte* o capuchino, en vez de negro.
- Agrega yogurt descremado a tu cereal.
- Añade una rebanada de queso bajo en grasa a tu sándwich.
- Ralla queso descremado sobre verduras o ensaladas.
- Acompaña un plato de pasta larga o corta con queso ricota.
- Prepara aderezos con yogurt bajo en grasa o leche ácida.
- Disfruta un helado de yogurt como postre.
- Toma un vaso de leche descremada tibia antes de dormir. **CB**



VIVIR MÁS Y MEJOR

¡sí es posible con *Guía de Bienestar!*

SOLO \$384.00
por 12 ejemplares

AHORRA
\$312.00
sobre el
precio regular
de \$696.00



Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:

➤ <https://bit.ly/byneons>

➤ <https://t.me/joinchat/pSfqJC2GgtY5NTFh>

(Entra en cualquiera de los dos enlaces o escanea el código de la derecha)

Escanea el código:



¡LLAMA AHORA!

SUSCRIPCIÓN ANUAL

45%
DE DESCUENTO
+
ENVÍO GRATIS



Ordena hoy
y recibe una
colección de
música con
4 CDs
GRATIS*



* Al pagar la suscripción.

SUSCRÍBETE ¡YA! Menciona la clave G-08

55 5351 2528

www.selecciones.com/gb

Arteriosclerosis

Considera eliminar

- Alimentos procesados que contienen grasas trans.

Considera aumentar el consumo de

- Aceite de oliva.
- Almendras.
- Aguacate (palta).
- Avena.
- Lentejas.
- Tofu.
- Salmón.
- Sardinas.
- Manzanas.
- Peras.
- Cítricos.

Considera limitar

- Carnes rojas, mantequilla (manteca) y otros alimentos con grasas saturadas.
- Alimentos con alto contenido de colesterol, como huevos, camarones y vísceras.

A medida que pasan los años, nuestras arterias pierden parte de su elasticidad y se endurecen. Esto puede provocar una afección progresiva llamada arteriosclerosis o endurecimiento de las arterias. La aterosclerosis es el tipo más común de arteriosclerosis y sucede por una acumulación de placa de grasa en las arterias.

En el sitio de los depósitos de grasa de la aterosclerosis suelen formarse coágulos de sangre, lo que genera un alto riesgo de sufrir



un infarto o evento vascular cerebral (EVC). La placa aterosclerótica está formada principalmente por colesterol, y diversos estudios han relacionado la aterosclerosis con niveles elevados de colesterol y triglicéridos en la sangre.

Se desconoce la causa exacta de la aterosclerosis. Sin embargo, la mayoría de los expertos coinciden en que una susceptibilidad genética y una combinación de factores relacionados con el estilo de vida aceleran su proceso; entre ellos están una alimentación rica en grasas, fumar, estrés excesivo y falta de ejercicio. La diabetes mal controlada y la hipertensión arterial también pueden contribuir.

La importancia de la nutrición

Los investigadores señalan que la alimentación desempeña un papel fundamental tanto en el desarrollo como en el tratamiento de la aterosclerosis. Algunas recomendaciones para retrasar su aparición o prevenirla son:

■ **Limita el consumo de grasas.** La ingesta total de grasas no debe superar el 20-35% de las calorías, y las grasas saturadas (presentes sobre todo en productos animales) no deben representar más del 10% de las calorías. Algunas estrategias son reducir las porciones de carne, sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva, comer productos lácteos bajos en grasa y aumentar la cantidad de verduras. Además, se sugiere eliminar el consumo de ácidos grasos trans y grasas hidrogenadas. Las grasas trans son resultado

Entra en acción

Come más soya.

La soya es una fuente de salud. Se ha demostrado que tan solo 25 g de proteína de soya (alrededor de 1 ½ tazas de edamame) al día ayudan a reducir los niveles de colesterol “malo” hasta en un 15% en personas con cifras elevadas.

de la hidrogenación y se sabe que aumentan el colesterol “malo” o LBD; están presentes en alimentos procesados como galletas dulces y saladas y papas fritas.

■ **Vigila los niveles de colesterol.** Aunque se cree que consumir alimentos con un alto contenido de colesterol no es tan perjudicial como llevar una dieta rica en grasas, en algunas personas con problemas de salud como la diabetes, una ingesta elevada de colesterol puede aumentar los niveles de lípidos en la sangre. Los expertos recomiendan limitar el colesterol de la dieta a 200-300 mg al día, más o menos la cantidad de 1 ½ yemas de huevo.

■ **Elige grasas saludables para el corazón.** Los ácidos grasos omega 3 del salmón, las sardinas y otros pescados de agua fría reducen los niveles de triglicéridos en la sangre, así como la tendencia a formar coágulos. Por su parte, las grasas monoinsaturadas del aceite de oliva, las almendras y los aguacates (paltas) pueden ayudar a reducir el colesterol “malo” cuando reemplazan a las grasas saturadas.

■ **Come fibra.** El salvado de avena, la avena, la cebada, las lentejas, la goma guar, el psilio y las frutas que contienen pectina como las peras, las manzanas y los cítricos, contienen fibra soluble que reduce los niveles de colesterol en la sangre, probablemente al interferir con la absorción intestinal de los ácidos biliares, lo que obliga al hígado a utilizar el colesterol circulante para producir más bilis.



■ **Incorpora más alimentos ricos en antioxidantes.** Las frutas y verduras de colores contienen betacaroteno y vitaminas C y E, que según algunos estudios evitan que el colesterol “malo” (LBD) se acumule en la placa aterosclerótica.

Más allá de la dieta

A menudo se recetan medicamentos como los betabloqueantes, las estatinas y los bloqueadores de los canales de calcio para prevenir la acumulación de placas de grasa en las arterias. También hay ciertos cambios en el estilo de vida que pueden incluso ayudar a revertir la enfermedad.

■ **Haz ejercicio.** Varios estudios han demostrado que el ejercicio de leve a moderado puede proteger contra el desarrollo de la aterosclerosis.

■ **Deja de fumar.** Además de causar otras afecciones, fumar daña la estructura y el funcionamiento de los vasos sanguíneos.

■ **Aprende formas saludables de lidiar con el estrés.** El estrés provoca un aumento de la presión arterial, lo que combinado con la aterosclerosis puede elevar el riesgo de sufrir cardiopatías. Procura salir a caminar o aprender ejercicios de relajación.

■ **Acude a revisiones periódicas.** El médico puede ayudarte a controlar tu presión arterial y tus niveles de glucosa en la sangre. **GB**



Cardiopatías

Considera eliminar

- Alimentos salados como los encurtidos.

Considera aumentar el consumo de

- Cítricos.
- Verduras de hoja verde.
- Salmón.
- Trucha.
- Tofu.
- Avena.
- Manzanas.
- Peras.
- Aceite de oliva.
- Panes y cereales integrales.
- Linaza (lino).
- Frutos secos.

Considera limitar

- Carnes rojas, mantequilla (manteca) y otros alimentos ricos en grasas saturadas.
- Alimentos procesados que contengan grasas trans.
- Alimentos con un alto contenido de colesterol, como los huevos, los camarones y las vísceras.

Las enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos siguen siendo las principales causas de muerte en el mundo, a pesar de las importantes reducciones en su incidencia desde la década de 1960. Es imposible controlar algunos factores de riesgo, como la herencia, la edad avanzada y el género. Además, algunas personas corren un mayor peligro debido a un



trastorno hereditario llamado hipercolesterolemia familiar, que provoca niveles elevados de colesterol en la sangre.

Con mucha mayor frecuencia, las cardiopatías están relacionadas con el estilo de vida. Por ejemplo, la inactividad y el tabaquismo, junto con una dieta deficiente, influyen en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Estos factores de riesgo controlables conducen a niveles elevados de colesterol en la sangre, lo que favorece la acumulación de depósitos de grasa en las arterias coronarias.

Otras condiciones vinculadas al desarrollo de cardiopatías son la obesidad, que aumenta la probabilidad de sufrir infartos y contribuye a otros factores de riesgo cardiovascular; la hipertensión arterial, que puede provocar infartos y eventos vasculares cerebrales (EVC); la diabetes, una enfermedad que afecta el corazón, los vasos sanguíneos y otros órganos vitales, y el consumo excesivo de alcohol, que perjudica el corazón y los vasos sanguíneos.

La importancia de la nutrición

Una alimentación saludable para el corazón también protege contra el cáncer, la diabetes y la obesidad. Estas son algunas recomendaciones importantes:

■ Consume muchas frutas y verduras.

Numerosos estudios relacionan una dieta rica en frutas y verduras frescas con una reducción del 25% o más en infartos y EVC.

Si una dieta incorrecta es capaz de fomentar cardiopatías, una adecuada podría reducir el peligro incluso para quienes tienen factores de riesgo incontrolables.

■ **Busca fuentes de ácidos grasos omega 3.**

El salmón, las sardinas, el arenque, la trucha y otros pescados grasos de agua fría tienen un alto contenido de ácidos grasos omega 3, que reducen la tendencia de la sangre a coagularse. Para obtener este beneficio se recomienda consumir de dos a tres porciones de pescado a la semana. Estas grasas también se hallan en el aceite de canola, soya y linaza (lino), las semillas de linaza y los frutos secos.

■ **Incluye fibra soluble.** La pectina, el salvado de avena y otros tipos de fibra soluble ayudan a reducir los niveles de colesterol y a mejorar el metabolismo de la glucosa en personas con predisposición a desarrollar diabetes. La avena, el salvado de avena, el psilio, la linaza, las lentejas, las legumbres, las manzanas, las peras y otras frutas tienen un alto contenido de fibra soluble. Una combinación de legumbres y cereales integrales es una buena alternativa a la carne baja en grasa.

■ **Come alimentos integrales.** Varios estudios han encontrado que las dietas ricas en alimentos integrales (como pan y cereales) reducen el riesgo de padecer cardiopatías. Estos alimentos contienen una variedad de vitaminas y minerales importantes, así como fitoquímicos con propiedades antioxidantes.

■ **Elige grasas saludables y limita su consumo.** Las grasas poliinsaturadas omega 6 —presentes en los aceites de cártamo, girasol, maíz, semilla de algodón y soya— reducen los



niveles de colesterol cuando sustituyen a las grasas saturadas en la alimentación. Por su parte, las grasas monoinsaturadas de los aceites de oliva y canola ayudan a reducir los niveles de colesterol total y “malo” al reemplazar a las grasas saturadas en la dieta. Las margarinas blandas con esteroides vegetales también contribuyen a disminuir los niveles de colesterol cuando se consumen como parte de una alimentación saludable para el corazón. Se recomienda llevar una dieta en la que menos del 20 al 30% de las calorías provengan de estas grasas.

■ **Ingiera soya.** Investigaciones han demostrado que agregar proteína de soya a una dieta baja en grasas reduce el riesgo de desarrollar cardiopatías. La soya contiene unos compuestos vegetales llamados isoflavonas que parecen beneficiar al corazón y ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre. Encuentra la proteína de soya en el tofu y las bebidas de soya.

■ **Habla con el médico sobre los complementos.** Los estudios respecto a si los complementos alimenticios ayudan a prevenir las cardiopatías no han sido concluyentes. Es mejor buscar la mayoría de los nutrientes en los alimentos y consultar a un especialista antes de tomar cualquier complemento nuevo, sobre todo vitamina A, aceite de pescado y hierro.

■ **Come un puñado de frutos secos al día.** Los frutos secos y las semillas son fuentes importantes de fibra, vitamina E, ácidos grasos



esenciales y minerales, todos relacionados con la salud del corazón.

■ **Prueba el vegetarianismo.** Diversas investigaciones han demostrado que llevar una dieta vegetariana saludable baja en grasas y rica en frutas, verduras y legumbres, puede ser eficaz para reducir el colesterol.

■ **Limita el consumo de alcohol.** Una copa de vino tinto o un vaso de cerveza puede ser “saludable para el corazón”. Pero una cantidad excesiva podría provocar un aumento de la presión arterial, obesidad u otras afecciones.

La obesidad significa, automáticamente, correr el riesgo de padecer cardiopatías.

Más allá de la dieta

Para quienes no tienen la predisposición a padecer cardiopatías, estas medidas pueden reducir drásticamente el riesgo:

■ **No fumes.** Fumar, o estar expuesto al humo pasivo, daña las células sanguíneas, la estructura y función de los vasos sanguíneos y la estructura del corazón.

■ **Haz ejercicio con regularidad.** Se recomienda realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada varias veces a la semana.

■ **Acude a revisiones periódicas.** Una visita anual al médico es suficiente para controlar tu presión arterial y niveles de colesterol en la sangre. Un examen de detección de diabetes también es útil, sobre todo si tienes antecedentes familiares de diabetes o sobrepeso. **GB**

Circulación

Considera comer más

- Cítricos.
- Cebolla.
- Ajo.
- Salmón.
- Sardinas.

Considera limitar

- Alimentos fritos.
- Alimentos salados.

La hipertensión arterial y la aterosclerosis son los trastornos circulatorios o vasculares más comunes, pero hay otros, como diversas anomalías de la coagulación y enfermedades caracterizadas por la reducción del flujo sanguíneo. Algunas afecciones comunes son los aneurismas, la claudicación intermitente, la flebitis y la enfermedad de Raynaud.

Los aneurismas son protuberancias en forma de globo que se forman en segmentos debilitados de las arterias, sobre todo en la aorta (la arteria más grande del cuerpo), que proviene directamente del corazón. Muchos aneurismas son consecuencia de una debilidad congénita; no obstante, otros se deben a la aterosclerosis y la hipertensión arterial.

Algunos de los síntomas de la claudicación intermitente son dolor intenso en las piernas y calambres que ocurren al caminar. El dolor lo provoca la falta de oxígeno debido a un flujo sanguíneo inadecuado. Esta condición es



común en las personas que padecen diabetes o aterosclerosis, por ejemplo.

Por su parte, la flebitis se refiere a cualquier inflamación de una vena; las venas grandes y superficiales de la parte inferior de las piernas suelen ser las más afectadas. Aunque causa dolor, la flebitis superficial no es tan peligrosa como cuando se inflaman las venas ubicadas más profundamente en las piernas, preparando el terreno para la tromboflebitis. En este padecimiento se forman coágulos en el sitio de la inflamación y los fragmentos pueden desprenderse y viajar al corazón y los pulmones.

Finalmente, la enfermedad de Raynaud se caracteriza por periodos de entumecimiento, hormigueo y dolor en los dedos de las manos y los pies debido a la constricción o espasmos de las pequeñas arterias que transportan sangre a las extremidades. En muchos casos, la exposición al frío detona este padecimiento, aunque el estrés también puede desencadenar los episodios. Por razones desconocidas, las mujeres son nueve veces más propensas a padecer la enfermedad de Raynaud. Algunos pacientes también pueden tener lupus, artritis reumatoide u otros trastornos autoinmunitarios inflamatorios.

La hipertensión arterial y la aterosclerosis son los trastornos vasculares más comunes. Seguir una dieta baja en sal y comer frutas y verduras puede controlarlas.

La importancia de la nutrición

No existen tratamientos dietéticos específicos para los trastornos circulatorios. Sin embargo, estas medidas pueden ser útiles para controlar las afecciones principales y mejorar tu bienestar general.

■ Sigue una dieta baja en grasas y sal.

Llevar una alimentación baja en grasas y sal puede ayudar a prevenir los trastornos circulatorios causados por la aterosclerosis y la hipertensión arterial, especialmente en los aneurismas.

■ **Come frutas y verduras frescas.** Consumir cantidades abundantes de ellas te proporcionará la vitamina C necesaria para fortalecer y mantener saludables los vasos sanguíneos.

■ **Ingiera más cebolla y ajo.** Estas verduras son muy buenas para mejorar el flujo sanguíneo. Después de picar el ajo, déjalo reposar durante unos 10 minutos antes de cocinarlo. Esto permitirá que la alicina y sus potentes derivados se activen y liberen todo el poder nutricional del ajo.

■ **Incluye más pescado.** Una dieta que incorpore varias porciones de pescado graso u otras fuentes de ácidos grasos omega 3 a la semana, así como alimentos ricos en vitamina E, te ayudará a reducir la inflamación y la formación de coágulos. El ácido gamma linolénico —sustancia presente en los aceites de onagra y borraja— posee un efecto similar, pero



primero consulta al médico, ya que podría interactuar con algunos medicamentos que estés tomando.

Más allá de la dieta

En combinación con una dieta equilibrada, seguir estos pasos puede favorecer tu salud en general y evitar que se agraven los problemas circulatorios:

- **Haz ejercicio.** Un programa de actividad física, combinado con una dieta muy baja en grasas, es útil para quienes padecen problemas de circulación.
- **No fumes.** Evita este hábito y trata de alejarte del humo pasivo.
- **Usa compresas calientes.** En los casos de enfermedad de Raynaud, aplicar compresas calientes en manos y pies o evitar la exposición a temperaturas frías puede minimizar o incluso evitar los episodios.
- **Toma los medicamentos necesarios.** La flebitis se puede tratar con aspirina y otros fármacos antiinflamatorios. Para la tromboflebitis puedes tomar medicamentos que disuelvan los coágulos; es posible que requieras otras medidas para evitar que los coágulos lleguen a órganos vitales.
- **Consulta al médico.** Los pacientes con obstrucciones graves podrían necesitar una cirugía para eliminarlas. 

Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:

▶ <https://bit.ly/byneons>

▶ <https://t.me/joinchat/pSfqJC2GgtY5NTFh>

(Entra en cualquiera de los dos enlaces o escanea el código de la derecha)

Escanea el código:



“BUSCA Y ENCUENTRA” es una extraordinaria serie didáctica, ideal para que los niños comiencen a acercarse a los libros.

- ▶ Se divierten sin aparatos electrónicos.
- ▶ Desarrollan habilidades de aprendizaje.
- ▶ Despiertan su imaginación.
- ▶ Ejercitan su mente ¡Y MUCHO MÁS!



Primer volumen a solo
\$149.00



**FANTÁSTICOS REGALOS
COLECCIONABLES
¡COMPLETAMENTE GRATIS!**



PRECIO EN LIBRERÍA POR UN LIBRO:	PRECIO EN READER'S DIGEST DE CADA VOLUMEN:	COSTO DEL PRIMER ENVÍO:	POR EL PRIMER VOLUMEN SOLO PAGAS:
₱ 500.00	₱ 349.90	GRATIS	₱ 149.00

* El costo de los siguientes ejemplares será de \$349.90 más \$69.90 por gastos de envío. Recibirás un nuevo volumen y un regalo coleccionable cada 2 o 3 meses de forma automática. En el momento que decidas, podrás cancelar la suscripción.

ORDENA ¡YA! - 55 5351 2501
o en www.selecciones.com/buscayencuentra

Oferimiento exclusivo para nuevos suscriptores dentro de la República mexicana.

Hipertensión

Considera comer más

- Verduras de hoja verde.
- Lácteos bajos en grasa.
- Legumbres.
- Frutas, en especial plátano (banano).
- Frutos secos y semillas.
- Pasta de trigo integral.
- Zanahorias.
- Camote (batata).

Considera moderar el consumo de

- Alimentos salados y procesados, como los pepinillos en salmuera.

Considera limitar

- Productos ricos en grasas saturadas.
- Alcohol.
- Bebidas con cafeína.

¿A quién afecta?

Aproximadamente 970 millones de personas alrededor del mundo padecen hipertensión. En etapas incipientes esta enfermedad no produce síntomas, así que la gente no se da cuenta de que padece una afección potencialmente mortal. La hipertensión no controlada lesiona el corazón y los vasos sanguíneos, lo cual puede ocasionar eventos vasculares cerebrales (EVC), infartos y otras consecuencias graves. Entre el 5 y el 10% de los casos la hipertensión se debe a una causa específica, como el estrechamiento de una arteria, el embarazo, alteraciones de las glándulas suprarrenales



o efectos secundarios de algún medicamento. Sin embargo, por lo general es imposible identificar el origen de la alteración; en ese caso, se habla de hipertensión idiopática.

Nadie sabe con exactitud a qué se debe la hipertensión, pero al parecer se trata de una combinación de factores. La herencia, la diabetes, la obesidad y algunos padecimientos incrementan el riesgo. Otros elementos responsables son el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y un estilo de vida sedentario. La presión arterial tiende a elevarse con la edad; por lo tanto, a partir de los 40 años todas las personas deben acudir a consulta una vez al año para revisar sus cifras.

La importancia de la nutrición

Los hábitos alimentarios desempeñan un papel destacado tanto en la prevención como en el tratamiento de la hipertensión. La dieta DASH (Enfoques alimentarios para detener la hipertensión), avalada por numerosas organizaciones médicas como la American Heart Association y la Clínica Mayo, ayuda a reducir las cifras de presión arterial. Este es un resumen de la dieta y algunas estrategias complementarias.

■ Incluye 6-8 porciones de cereales al día.

Dale preferencia a los productos integrales; aportan más nutrientes y fibra.

■ Ingiere 4-5 porciones de frutas y verduras todos los días. Algunos alimentos como las zanahorias, las verduras de hoja verde,

La hipertensión se debe a una combinación de factores, pero la herencia, la diabetes, la obesidad y otras afecciones aumentan el riesgo.

el camote (batata) y el melón contienen nutrientes beneficiosos que ayudan a revertir la hipertensión (fibra, vitaminas y minerales como el potasio y el magnesio).

■ **Come 2-3 porciones de productos lácteos descremados.** Según estudios, el consumo habitual de alimentos ricos en calcio, como los lácteos con bajo contenido de grasa, ayuda a reducir las cifras de presión arterial.

■ **Limita el consumo de carne, pollo y pescado a 170 g o menos al día.** Lo mejor es reducir la ingesta general de carne y elegir los cortes más magros.

■ **Toma 4-5 porciones de frutos secos, semillas o legumbres a la semana.** Contienen minerales saludables. Sin embargo, también suelen aportar muchas calorías; por eso, cuida el tamaño de las porciones.

■ **Consuma un máximo de 2-3 porciones diarias de grasa.** Elige opciones saludables como el aceite de oliva, las almendras y el aguacate (palta). Evita los ácidos grasos saturados o trans, ya que elevan la presión arterial. Limita el consumo de grasa al 30% o menos de tu ingesta calórica total; como máximo, puedes asignar el 10% de esa cantidad a ácidos grasos saturados de origen animal. Esto implica reducir el consumo de mantequilla (manteca) y margarina, ingerir lácteos bajos en grasa, preferir los cortes de carne magra y adoptar métodos de cocción que requieran poca grasa.



■ **Reduce el consumo de sal.** Para que la dieta DASH sea eficaz es fundamental disminuir la ingesta de sodio. Solo necesitas entre 1,500 y 2,300 mg diarios. Evita los alimentos procesados, que suelen estar repletos de sodio.

■ **Benefíciate del potasio.** Existen nutrientes que ayudan a prevenir la hipertensión. El potasio, un electrolito que preserva el equilibrio de sales y líquidos en el cuerpo, te permitirá mantener cifras normales de presión arterial. Encuéntralo en lácteos, legumbres, verduras y frutas como el plátano (banano).

■ **Aumenta el calcio.** Según estudios, las personas con bajas concentraciones de calcio corren mayor peligro de desarrollar hipertensión. Consume habitualmente lácteos bajos en grasa, bebidas de soya enriquecidas con calcio, sardinas enlatadas y verduras de hoja verde.

■ **Disminuye el alcohol y la cafeína.** Aunque, al parecer, tomar una copa de vino u otra bebida alcohólica al día disminuye el riesgo de sufrir un infarto, el consumo excesivo cancela cualquier beneficio y podría incrementar la probabilidad de padecer hipertensión. En exceso, la cafeína también eleva la presión arterial.

Más allá de la dieta

Llevar una dieta saludable es fundamental para mantener la presión arterial bajo control, pero debes complementarla con otros cambios en el estilo de vida.



Algunos investigadores creen que vivir en un estado de estrés constante influye en el desarrollo de la hipertensión.

■ **Haz ejercicio.** El ejercicio aeróbico disminuye la presión arterial, pues permite que el corazón se acostumbre a trabajar con mayor eficacia. Adelgazar, aunque sea un poco, también ayuda a bajar la presión arterial.

■ **No fumes.** Dejar el hábito puede traducirse en una reducción de hasta 10 puntos en las cifras de presión arterial.

■ **Reduce el estrés.** El estrés estimula la producción de hormonas suprarrenales y eleva la presión arterial temporalmente. La meditación, el yoga, las técnicas de biorregulación (*biofeedback*), el autohipnotismo y otros métodos de relajación ayudan a disminuir la presión arterial.

■ **Ten cuidado con algunos medicamentos.** Los fármacos de venta libre contra resfriados y alergias, así como las pastillas para adelgazar, elevan la presión arterial. En algunas mujeres, el uso de píldoras anticonceptivas y hormonoterapia reconstitutiva produce hipertensión.

■ **Consulta a la médica.** Si a pesar de poner en marcha estas medidas no consigues revertir la hipertensión y normalizar tus cifras de presión arterial en seis meses, es posible que la experta te indique un tratamiento farmacológico.

■ **Atender las enfermedades subyacentes.** La diabetes y el colesterol elevado, padecimientos que aumentan el riesgo de sufrir cardiopatías, suelen estar relacionados con la hipertensión. 

Agua Pascual®

36 AÑOS
Pascual
COOPERANDO CON MÉXICO



LA MARCA
MEXICANA
QUE SIEMPRE ESTARÁ
CONTIGO

SOCIEDAD COOPERATIVA TRABAJADORES DE PASCUAL, S. C. L.
Clavijero No. 60, Col. Tránsito, Cuauhtémoc, C.P. 06820, CDMX

www.pascual.com.mx

 [Pascual](#)

 [Pascual](#)

COMEBEN



EN TODO EL INTERIOR DE LA REPÚBLICA
800 727 2825
CDMX Y ÁREA METROPOLITANA
55 51 32 08 56

Disfruta de todo nuestro contenido:

Sección: Conoce a tu adversario

Las dos cardiopatías principales

Un gran sistema de transporte

La causa del problema

9 cambios que pueden salvar tu vida

Infarto

Evento vascular cerebral

Identifica el desencadenante

Tu cuerpo bajo fuego

El enemigo silencioso

Los estudios que se practican

Blíndate

Diabetes

Sección: Conoce tus riesgos

Panorama general

Tu cuerpo en cifras

Sección: Tu batería de pruebas

Alimentación

Condición física

Trabajo

Entorno cotidiano

Calidad de sueño

Amistades y colegas

Vida emocional

Nivel de felicidad

Sección: Tu dieta es crucial

Alimentación cardiosaludable

Arteriosclerosis

Cardiopatías

Circulación

Hipertensión