

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Hábitos de vida saludables. Autor: Calixto N. Llanes Publicado: 21/09/2017 | 05:56 pm

¿Cómo me protejo el corazón?

Reducir en un 25 por ciento la carga de enfermedades cardíacas y cerebrovasculares hasta 2025 es la meta de la Federación Mundial del Corazón, a la que debemos sumarnos desde la asunción de hábitos de vida saludables

Publicado: Sábado 27 septiembre 2014 | 11:29:10 pm.

Publicado por: Juventud Rebelde

Nuestro corazón, un poco más grande que nuestro puño, es refugio de sentimientos y emociones —según los poetas—, pero desde el punto de vista biológico es el órgano más importante del sistema circulatorio, encargado de impulsar la sangre a todas las células para que nuestros órganos funcionen y podamos mantenernos con vida.

Sin embargo, ¿cuántas veces nos hemos preguntado en qué medida nuestro estilo de vida nos impide tener un corazón sano? Alrededor de 17 millones de personas en el mundo fallecen cada año por ignorar esta interrogante, y en Cuba la cifra asciende a 22 000 a causa de enfermedades cardíacas, a la par que 8 000 mueren debido a las cerebrovasculares, padecimientos que se sitúan entre las primeras causas de morbilidad y mortalidad.

Pensar en lo prevenible de estas dolencias no tiene que circunscribirse a la jornada de este lunes 29 de septiembre, cuando una vez más se celebre el Día Mundial del Corazón, pues la única manera de contribuir a la meta de la Federación Mundial del Corazón en lo concerniente a reducir en un 25 por ciento la carga de enfermedades cardíacas y cerebrovasculares hasta el 2025, es haciendo cada día lo que pueda garantizarnos bienestar.

¿Qué debo cambiar, qué puedo prevenir?

Entre las enfermedades del corazón más frecuentes, las cardiopatías isquémicas se posicionan en el primer lugar de una lista en la que también aparecen las insuficiencias cardíacas, los trastornos del ritmo, las valvulopatías y las cardiopatías congénitas.

Los accidentes hemorrágicos o isquémicos cerebrales, por otra parte, encabezan la enumeración de aquellas enfermedades de origen vascular, entre las que se pueden mencionar las derivadas de trastornos vasculares periféricos o asociadas a enfermedades renales.

Factores de riesgo no modificables como la edad, el sexo o la carga genética condicionarán la aparición de estas dolencias, explica a **JR** la doctora Marleny Cruz Cardentey, especialista de Primer Grado en Cardiología del Hospital Hermanos Ameijeiras, en La Habana.

«No podemos transformar los antecedentes patológicos familiares pues el hecho de que nuestros abuelos y padres hayan padecido enfermedades de este tipo favorece que se nos presenten a nosotros, como tampoco podemos luchar contra el tiempo pues la edad, el envejecimiento, propicia la aparición de la aterosclerosis, entendida como la enfermedad de obstrucción de las arterias, principal causa que origina las cardiopatías isquémicas, por ejemplo.

«El ser hombre o mujer condiciona para los primeros una mayor probabilidad de presentar este tipo de dolencia, y es este otro factor no modificable. Sin embargo, sí podemos actuar frente a los hábitos tóxicos como el tabaquismo y el alcoholismo, la asunción de una dieta saludable y la práctica sistemática de ejercicio físico», apuntó.

También el hábito de fumar duplica el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y cerebrovasculares pues la nicotina y otras sustancias presentes en el cigarro alteran la función normal de las arterias y por consiguiente, la del corazón, afirma el cardiólogo Alfredo Dueñas Herrera, jefe del Departamento de Cirugía Preventiva del Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, quien insiste en que la ausencia de regulaciones legales más estrictas en relación con el tabaquismo y el poco respeto de las existentes en diferentes espacios sociales crea un clima favorable a la tolerancia de este hábito y por tanto, al futuro padecimiento de estas enfermedades.

«Si los hombres consumen más de 60 mililitros de alcohol a diario y las mujeres, más de 30 se “dispara” un elemento nocivo que atenta contra las normales funciones de nuestro aparato circulatorio», agrega.

El también profesor consultante de la Facultad Manuel Fajardo de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana destaca que la cultura alimentaria de la población cubana favorece la aparición de estos males.

«Privilegiamos en nuestra dieta los alimentos más dañinos, no los combinamos de la manera correcta, nos excedemos en la cantidad de sal y grasa y además, no manejamos bien los horarios de comida, todo lo cual atenta contra un estilo de vida saludable».

Coincide con el especialista su colega Cruz Cardentey cuando asevera que las dislipidemias o trastornos para el metabolismo de los lípidos, que inciden en la aparición de enfermedades cardiovasculares, pueden evitarse simplemente si se mantiene una dieta sana y equilibrada, con la incorporación de más frutas y vegetales y la ingestión de menos alimentos ricos en colesterol.

«La misma cantidad de dinero que destinamos a comprar un pan, una pizza, un dulce, un plato de spaguettis o

de papas fritas puede utilizarse para comprar pepino, habichuela, zanahoria, col, tomate y otros vegetales. Su presencia en las comidas permite que la absorción de la grasa a nivel intestinal sea menor y con ello, podemos evitar algún tratamiento basado en determinados medicamentos».

Disminuir la sal en la elaboración de las comidas es esencial, añade Dueñas Herrera, en tanto esta es una causa directa de la hipertensión arterial, enfermedad crónica no transmisible que más tarde propicia la emergencia de enfermedades cardíacas y cerebrovasculares.

«Enfrentar el sedentarismo y los bajos niveles de ejercicio físico que predominan en nuestra cotidianidad, y asumir conductas responsables en relación con la dieta desde edades tempranas es lo que realmente puede garantizarnos un excelente estado de salud», acotó.

—¿Cuán frecuente puede ser el padecimiento de estas enfermedades en jóvenes?

—No es común que un joven o un adolescente presente padecimientos asociados al corazón, aunque se han reportado casos de infartos en quienes no sobrepasan los 30, los 35 y hasta los 40 años de edad.

«No obstante, sí es frecuente encontrar a hipertensos jóvenes y menores de 18 años, y ya sabemos que padeciendo esta enfermedad crónica, es mayor el riesgo de padecer cardiopatías isquémicas y otras. Recientes investigaciones arrojan que entre los fumadores, el 11 por ciento comenzó a hacerlo antes de los diez años, y este hábito tóxico —que ha disminuido en la población en general pero no en los jóvenes— incidirá favorablemente en la emergencia de estos padecimientos».

Lo importante es que desde la adolescencia y la juventud se ponderen hábitos de vida saludables, afirma la especialista Cruz Cardentey, y para ello la educación familiar y escolar deben situarse en la misma línea, subrayó el galeno.

La prevención de los padecimientos, en especial los asociados al corazón, siempre será la mejor vía para enfrentarlos, enfatiza la especialista Cruz Cardentey, aunque las instituciones de nuestro Sistema de Salud cuentan en todo el país con una red dotada de medios diagnósticos y terapéuticos para atender dolencias de ese órgano, la cual incluye desde los medicamentos hasta la revascularización quirúrgica coronaria y el tratamiento intervencionista coronario percutáneo.

Siempre será menos costoso evitar que curar, asegura Dueñas Herrera. «Al Sistema de Salud cubano le golpea el bloqueo estadounidense en lo referente a la compra de equipos, piezas de repuesto, medicamentos y no siempre la voluntad y la solidaridad de otras naciones puede ser la solución a nuestras necesidades. Sin embargo, y es el sentido humano lo que se debe destacar, la salud de la población es el interés primordial del país y se refleja en el valor que se le da a su cuidado de manera preventiva y no curativa, cuando ya el mal halló lugar», reflexionó el doctor.

Aliviar el estrés

Uno de los factores que más puede incidir en la aparición de enfermedades crónicas que afectan al corazón es el estrés. Les proponemos algunos consejos que pueden ayudar a aliviar estas tensiones de la vida diaria.

Lo primero es identificar la causa del estrés y practicar técnicas de relajación. Es importante mantener un estilo de vida que conjugue la actividad física, reírse, socializar con los amigos y conocer los límites de uno mismo ante situaciones de tensión emocional.

Se debe dedicar tiempo a un hobby, tener más contacto con la naturaleza, hacer cosas creativas como pintar, escribir o algún trabajo manual.

El adecuado uso de la respiración es uno de los métodos de relajación que más se utilizan para aliviar el estrés, ya que permite que la mente esté consciente y activa. Pero para que resulte efectiva, basta con intentar practicarla dos veces al día por diez minutos cada vez.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/en-red/2014-09-27/como-me-protejo-el-corazon>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde