

behealthSM



EL

Mejor gesto

DE

AMOR PROPIO,

es

cuidar

TU corazón



@BeHealthPR | www.behealthpr.com

¿LA RISA PUEDE MEJORAR LA SALUD DE TU CORAZÓN?

LA RESPUESTA ES SÍ

El efecto de la risa en nuestro sistema cardiovascular es vasodilatador. **Aquí te lo explicamos con 4 aspectos clave:**



La risa genera sustancias hormonales, como las endorfinas, que producen un **estado de bienestar psicológico**, de tal manera que esta ayuda a proteger el aparato cardiovascular.



Cuando reímos, el endotelio (la capa interior de los vasos sanguíneos) se relaja, **mejorando así la circulación de la sangre y disminuyendo la presión arterial.**



Reír ayuda a aumentar el HDL (colesterol bueno) y potencia la actividad de los linfocitos, **agentes que ayudan al sistema inmunológico ante la presencia de células tumorales.**



Reír reduce el nivel de **hormonas asociadas al estrés** y aumenta el nivel de óxido nítrico, una sustancia que mejora la circulación, reduce la inflamación de los vasos sanguíneos y **previene la formación de placas de colesterol.**



Entonces, ¿por qué no incorporar más risas a nuestras vidas?

¡TU CORAZÓN TE LO AGRADECERÁ!

4 BENEFICIOS DE CONECTAR con la naturaleza, para el alma y el corazón



01 ► DISMINUYE EL ESTRÉS

Puede ayudarte a reducir la **liberación de hormonas** del estrés como el cortisol.

02 ► MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO

La luz solar aumenta la producción de serotonina, una hormona que se asocia con el **estado de ánimo positivo**.



03 ► REDUCE LA PRESIÓN ARTERIAL

Reduce la **frecuencia cardíaca** y relaja los vasos sanguíneos.

04 ► NIVELA LA FRECUENCIA CARDÍACA

Tomar aire fresco reduce el estrés y nivela la **frecuencia cardíaca**.

*¡Salgamos, exploremos y dejémonos envolver
por el abrazo sanador de la naturaleza!*

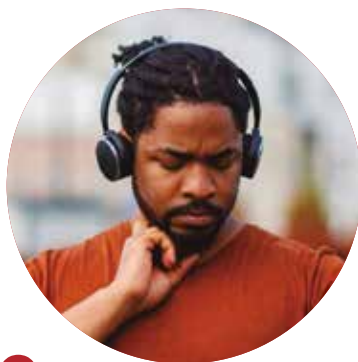


30 Factores de riesgo y síntomas de EAP que no debes ignorar



08

El Mindfulness como
instrumento para
mejorar la salud
cardiovascular



10

Consejos del
Dr. Luis Renta
para prevenir
la enfermedad
arterial periférica



18

Habla y lenguaje:
desafíos en la
recuperación
de accidentes
cerebrovasculares



20

La autoestima, un escudo fuerte para proteger tu corazón

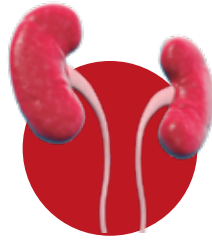
58

Entendiendo las enfermedades del corazón en Puerto Rico



66

Consejos y técnicas para manejar el estrés emocional y sus consecuencias en la salud del corazón



36

¿Cómo se relaciona la enfermedad renal crónica con la enfermedad arterial periférica?

62

Descubre los sorprendentes beneficios del ejercicio para tu corazón y mente



77

Claves para una circulación sanguínea saludable

EQUIPO DE TRABAJO

behealthSM

Ileana Santiago, M.B.A. Lic. R-726 | CEO

Ingerny Polanco | Project Manager

Rosmary Cernadas | Editora

Marcela Castro | Directora Creativa

y desarrollo de marca de BeHealth Business

José Manuel Fiallo | Diseñador Gráfico Multimedia

Anaeli Santiago | Directora Creativa y

desarrollo de marca PR Me Encanta

Lina Pérez | Diseñadora Gráfica & Multimedia

Edgardo García | Producción & Diseñador Multimedia

Alejandra González | Periodista Multimedia

David Barreto | Periodista Multimedia

Patricio Domínguez | CDO

Amanda Marcolin | Analista Digital

Andrés Felipe Alonso | Ad trafficker

Cindy Guzmán | Data y Programación

Kendry Rosario | Data & Programación

Alejandra Montenegro | Editora Audiovisual

Yakish Quintana | Community Liaison

Julie Gotay, Glorily Santiago & Lynn Arrieta |

Administración

Para comunicarse con nosotros

puede hacerlo a través de

info@behealthpr.com

Todos los derechos reservados ©2024.

Prohibida su reproducción total

o parcial sin autorización.

Copyright © 2024 – BeHealth Business

Lily García

EDITORIAL



CORAZÓN AGRADECIDO... **CORAZÓN SALUDABLE**

Todos conocemos personas que se dedican a quejarse constantemente, centrándose en lo que han perdido o en lo que ya no está presente, sin aprovechar la oportunidad de reconocer las múltiples bendiciones que tienen frente a ellos. La realidad es que la forma en que percibimos la vida determina nuestra reacción ante ella. Puedes ver las pérdidas como oportunidades para crecer y aprender, expresando tu gratitud, o puedes optar por verlas desde la perspectiva de una víctima, sintiéndote disminuido por los desafíos que la vida te ha presentado.

Lo que muchos desconocen es que, más allá de la fortaleza espiritual que acompaña al agradecimiento, este también conlleva numerosos beneficios para la salud. En el ámbito de la salud mental, diversos estudios han demostrado que los síntomas de la depresión y la tristeza disminuyen cuando practicamos la gratitud. Es natural que aquellos que encuentran motivos para agradecer experimenten una mayor felicidad en su día a día y tengan la capacidad de construir relaciones interpersonales más saludables.

Además, se ha descubierto que el agradecimiento reduce los niveles de ansiedad al mantenernos enfocados en el presente, en lo que tenemos y reconocemos hoy en nuestras vidas. Este cambio de perspectiva nos permite vivir el momento actual, disminuyendo el estrés no porque no haya caos externo, sino porque el agradecimiento se convierte en el ancla que nos mantiene en paz y equilibrio internos.

Es natural que, si el agradecimiento reduce la tristeza, la ansiedad y el estrés, también se convierta en una medicina eficaz para la salud cardiovascular. Nuestro cuerpo responde a nuestras emociones, y diversos estudios han demostrado que el bienestar derivado del agradecimiento tiene un impacto positivo en los marcadores de riesgo cardiovascular, como el fallo cardíaco, la función cardíaca y la actividad del sistema nervioso autónomo.

Este descubrimiento ha impulsado el crecimiento significativo de la llamada "*investigación en gratitud*", especialmente en pacientes con enfermedades cardiovasculares. Los sentimientos

de bienestar y felicidad asociados con el agradecimiento se han revelado como una fuerza curativa positiva para el corazón.

¿Cómo puedes aprender a ser más agradecido? Comienza escribiendo diariamente algo por lo cual dar gracias, ya sea algo aparentemente insignificante que marcó la diferencia en tu día o una de tus grandes bendiciones. Establecer esta rutina de buscar cosas para agradecer aligerará tu corazón.

Además, es fundamental reducir la velocidad en la vida cotidiana. La prisa es enemiga del mindfulness y amiga del estrés. Al tomar el tiempo para respirar y vivir en el momento presente, nos volvemos más conscientes de las maravillas que nos rodean, permitiéndonos apreciarlas y agradecer su presencia en nuestras vidas.

Practica la gratitud cuando sientas que la ansiedad, el enojo o la tensión aumentan. Cambia tu enfoque mental y sumérgete en el recuerdo de un momento en el que experimentaste profundo agradecimiento, ya sea por un gesto generoso o por haber hecho feliz a alguien.

Finalmente, no hay mejor manera de cultivar la gratitud que expresándola verbalmente a los demás. Agradece a tu pareja, hijos, nietos, amigos o incluso a las personas que realizan tareas cotidianas, reconociendo su importancia en tu vida. Validar a los demás refuerza los lazos y nos conecta con la energía positiva del agradecimiento. Practica la gratitud por ti, por tus seres queridos y por tu corazón.

**Por: Gilvic Carmona
De Jesús, M.A, PsyD**

Psicólogo y especialista
en Neurociencia
Cognitiva basada en
Mindfulness

EL MINDFULNESS COMO INSTRUMENTO PARA MEJORAR LA SALUD CARDIOVASCULAR



Hoy en día, disfrutamos de la ventaja de habitar un planeta caracterizado por numerosos avances tecnológicos, un vasto banco de conocimiento global y un sinfín de oportunidades. No obstante, la sofisticación del mundo ha traído consigo el estrés en nuestras vivencias cotidianas, acompañado de diversas condiciones de salud relacionadas. Tanto el Centro de Control de Enfermedades (CDC) como la Organización Mundial de la Salud (OMS) coinciden en que el cáncer, las enfermedades autoinmunes y los problemas cardiovasculares ocupan los primeros puestos entre las causas de muerte en la mayoría de las personas. En contraste, en las denominadas

zonas azules, como Cerdeña y la Península de Nicoya en Costa Rica, se observa que las personas viven más de 100 años y no tienden a padecer estas condiciones. Aunque se reconoce que no es el único factor de bienestar, prácticas meditativas como el yoga, la contemplación y, sobre todo, el mindfulness actúan como elementos protectores contra estas enfermedades.

Numerosos estudios científicos en el ámbito cardiovascular han revelado que alrededor del 44% de las personas con riesgo de sufrir un infarto al corazón o un accidente cerebrovascular presentan niveles elevados de estrés, afectando a una medida conocida como la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV, por sus siglas en inglés). Esta medida describe la rapidez con la que el corazón realiza pequeños cambios en el intervalo de tiempo entre cada latido; a menor HRV, mayor es el riesgo de padecer las condiciones mencionadas.

En pacientes con problemas cardíacos que participaron en programas centrados en prácticas de mindfulness, se observó una reducción en sus niveles de estrés, lo que reguló los niveles de presión arterial y disminuyó el riesgo de crisis cardíacas.

¿CÓMO PUEDE EL MINDFULNESS SER BENEFICIOSO?

El mindfulness debe comenzar a nivel individual, fomentando la plena expresión a través de la mente, las emociones, el cuerpo y el espíritu. Aprender a vivir en el momento presente nos

libera de apegos y prejuicios, permitiéndonos establecer vínculos afectivos libres de violencia o defensas (Kabat-Zinn, 2015). Según diversos estudios publicados por el American Journal of Cardiology, aquellos que practican mindfulness se benefician con:

- Disminución en la presión arterial
- Reducción de los niveles de colesterol
- Menor riesgo de infartos
- Menor riesgo de diabetes tipo 2
- Menor riesgo de accidentes cerebrovasculares.

¿CÓMO PRACTICAR EL MINDFULNESS?

El mindfulness es una práctica meditativa que exige estar plenamente presente. Utiliza la respiración como canal, comenzando con inhalaciones profundas y regulando conscientemente la respiración. La atención debe centrarse en el proceso respiratorio con una mente curiosa, abordando cada sesión como única. Se recomienda realizar esta práctica al menos dos veces al día durante 15-20 minutos, aunque se puede comenzar con intervalos de 5 minutos diarios, incrementándolos gradualmente a lo largo de las semanas.

Te invito a explorar de cerca esta práctica que no solo mejorará tu salud física, sino que también elevará tu bienestar emocional a su máxima expresión. ¡Salta al vacío y descúbrelo por ti mismo!



Dr. Luis Renta Rosa

Cardiólogo y presidente de la Sociedad
Puertorriqueña de Cardiología



“Les recomiendo a los pacientes que se hagan chequeos regulares; si se encuentra algo, se aborda y, si no, se celebra la buena salud”.

CONSEJOS DEL DR. LUIS RENTA PARA PREVENIR LA ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA

La prevención en el campo de la medicina es un pilar fundamental para mantener y mejorar la salud de las personas. En este contexto, el Dr. Luis Renta Rosa, cardiólogo de renombre en Puerto Rico y presidente de la Sociedad Puertorriqueña de Cardiología, enfoca gran parte de su labor en resaltar la importancia de la prevención y cómo esta puede marcar la diferencia en la calidad de vida de sus pacientes.

Lamentablemente, en algunos planes médicos, la visita al especialista a menudo se aplaza hasta que los síntomas son evidentes o la situación es crítica. Esto puede llevar a que se pasen por alto ciertas condiciones, especialmente aquellas que son asintomáticas. Un ejemplo de esto sería la enfermedad arterial periférica, que está estrechamente relacionada con el sistema cardiovascular y requiere la evaluación de un especialista con experiencia para identificarla en sus primeras etapas.

EL ROL DEL MÉDICO PRIMARIO Y LOS SÍNTOMAS INICIALES

Por lo general, de acuerdo con el doctor Renta, *“los pacientes que experimentan esta condición suelen ser fumadores, diabéticos o tienen una edad en la que se recomienda evaluaciones adicionales, como una colonoscopia, la atención de un gastroenterólogo y un oftalmólogo”.*

Con esto el especialista resalta la importancia de no depender únicamente de las recomendaciones del médico primario, sino de realizar

evaluaciones preventivas de manera regular y coordinada con varios especialistas. Así, es fundamental entender que cuando aparecen síntomas, generalmente indica que es el momento de buscar tratamiento.

De acuerdo con el especialista, uno de los síntomas iniciales es la fatiga al caminar o el dolor en las piernas que desaparece cuando la persona se detiene. Este síntoma es especialmente significativo en el contexto de las enfermedades cardiovasculares.

“La particularidad de las enfermedades cardiovasculares radica en que los síntomas se manifiestan durante la actividad física. Por ejemplo, si caminas y experimentas calambres o sensaciones de quemazón, es cierto que existen diversas causas posibles, pero cuando estos síntomas desaparecen por completo al detenerte y estirarte, es un indicio peculiar. En este punto, ya no se trata simplemente de un problema muscular o de un nervio inflamado o pellizcado, ya que esos tipos de dolor no desaparecen de esa manera al descansar. Si el dolor surge durante el ejercicio o el esfuerzo, esto sugiere un posible origen vascular. Por lo tanto, el siguiente paso sería realizar una evaluación médica”.

Para abordar esta situación, es fundamental que el paciente cuente con la atención de su médico primario y un especialista, donde la evaluación inicial se centra en determinar si el paciente es diabético y en mejorar los factores de riesgo existentes.

“Como médico especialista, realizamos un examen físico minucioso para verificar la

presencia de úlceras en las piernas. Estos pacientes, en su mayoría, muestran signos distintivos como la pérdida de vello en las piernas, sensación de frío al tocarlas y un aspecto seco y oscuro en la piel. Para obtener una evaluación más precisa, se lleva a cabo un examen denominado fonograma de las piernas. Algunos lugares también utilizan el índice tobillo-brazo, que mide la diferencia de presiones entre las piernas y los brazos de manera efectiva”, contó el doctor Renta.

Adicionalmente, señaló que las laceraciones o pequeñas úlceras en los pies deben tomarse muy en serio, *“ya que son señales de enfermedad arterial periférica avanzada. Cuando la circulación sanguínea es insuficiente para permitir que las heridas cicatricen adecuadamente, esto indica una enfermedad grave”.*

En estos casos, el tratamiento quirúrgico o intervencional se convierte en una opción importante, aunque actualmente se tiende a evitar procedimientos invasivos de inmediato, optando en su lugar por un enfoque más conservador y cuidadoso.

“La prevención y el ejercicio son fundamentales, pero cuando nos encontramos con una úlcera que no cicatriza, estamos en una etapa avanzada de la enfermedad. En este punto, es crucial evaluar



**CONSTRUYENDO UNA CULTURA
DE SALUD PARA CUIDAR EL
CORAZÓN DE LOS BORICUAS**

*La salud de nuestro pueblo es y
siempre será nuestra prioridad*



*La Asociación Americana del Corazón
(American Heart Association) contribuye
contenido cardiovascular a esta publicación.*



si existe la posibilidad de revascularizar la zona afectada. Es importante destacar que, especialmente en el caso de fumadores, dejar de fumar es esencial, ya que esto mejora la circulación”, contó.

IMPORTANCIA DE DEJAR DE FUMAR

Si bien ha habido una disminución en el número de personas que fuman, sigue siendo un reto importante. “En el ámbito de la cardiología, es menos común encontrarse con pacientes fumadores en comparación con el pasado, pero aquellos que continúan fumando a menudo tienen dificultades para dejar el hábito. Esto puede deberse a influencias familiares, como padres o vecinos fumadores, lo que hace que sea más difícil

romper con el ciclo del tabaquismo”, explicó el doctor.

“Fumar afecta los niveles de ciertos químicos en la sangre que mantienen nuestras arterias abiertas y nos predispone a vasoespasmos y a una disminución en la circulación. Por lo tanto, dejar de fumar puede mejorar significativamente la circulación, incluso si no se han desarrollado úlceras”.

También contó que durante muchos años, ha habido una cantidad significativa de evidencia que demuestra el daño que pueden causar sustancias como la marihuana, ya sea fumada o consumida de otras formas, así como el vaping.



¡CONOCEMOS TU CORAZÓN!

El cuidado más avanzado
para tu **SALUD CARDIOVASCULAR**



INSTITUTO CARDIOVASCULAR
SAN LUCAS

787.844.2080 | sanlucaspr.org



[centromedicoepiscopalsanlucas](#)



En realidad, lo que se ha demostrado de manera más sólida es que sustancias como la marihuana pueden contribuir al deterioro de la salud cardiovascular.

“Aunque no se puede afirmar de manera definitiva que la marihuana sea la causa directa de los problemas cardiovasculares, existe una creciente preocupación y evidencia que sugiere una posible relación entre el consumo de marihuana y los riesgos para la salud cardiovascular”.

“Cuando se consume marihuana de forma fumada, cualquier proceso que implique la quema o vaporización de sustancias puede aumentar la producción de radicales libres y promover la irritación de las arterias. Esto, a su vez, puede contribuir a la deposición de colesterol, calcio y otros compuestos químicos en las arterias, acelerando así el proceso de aterosclerosis”.

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO Y LA EVALUACIÓN MÉDICA

El ejercicio es fundamental para las personas que padecen una condición como esta, especialmente si han llevado una vida sedentaria. Es importante tanto para aquellos que no están

acostumbrados a hacerlo como para quienes no son conscientes de su enfermedad.

“La persona que no se ejercita a menudo puede no darse cuenta de que sus piernas se adormecen durante el ejercicio o, peor aún, atribuir estos síntomas a la falta de ejercicio o al sobrepeso en lugar de reconocer que pueden estar relacionados con un problema vascular”.

La realidad es que, a veces, las personas con sobrepeso creen que su falta de ejercicio es la causa de sus síntomas y no buscan ayuda médica de inmediato. Por lo tanto, el ejercicio no solo previene la aparición de la enfermedad, sino que también puede revelar síntomas que indican la necesidad de una evaluación médica.

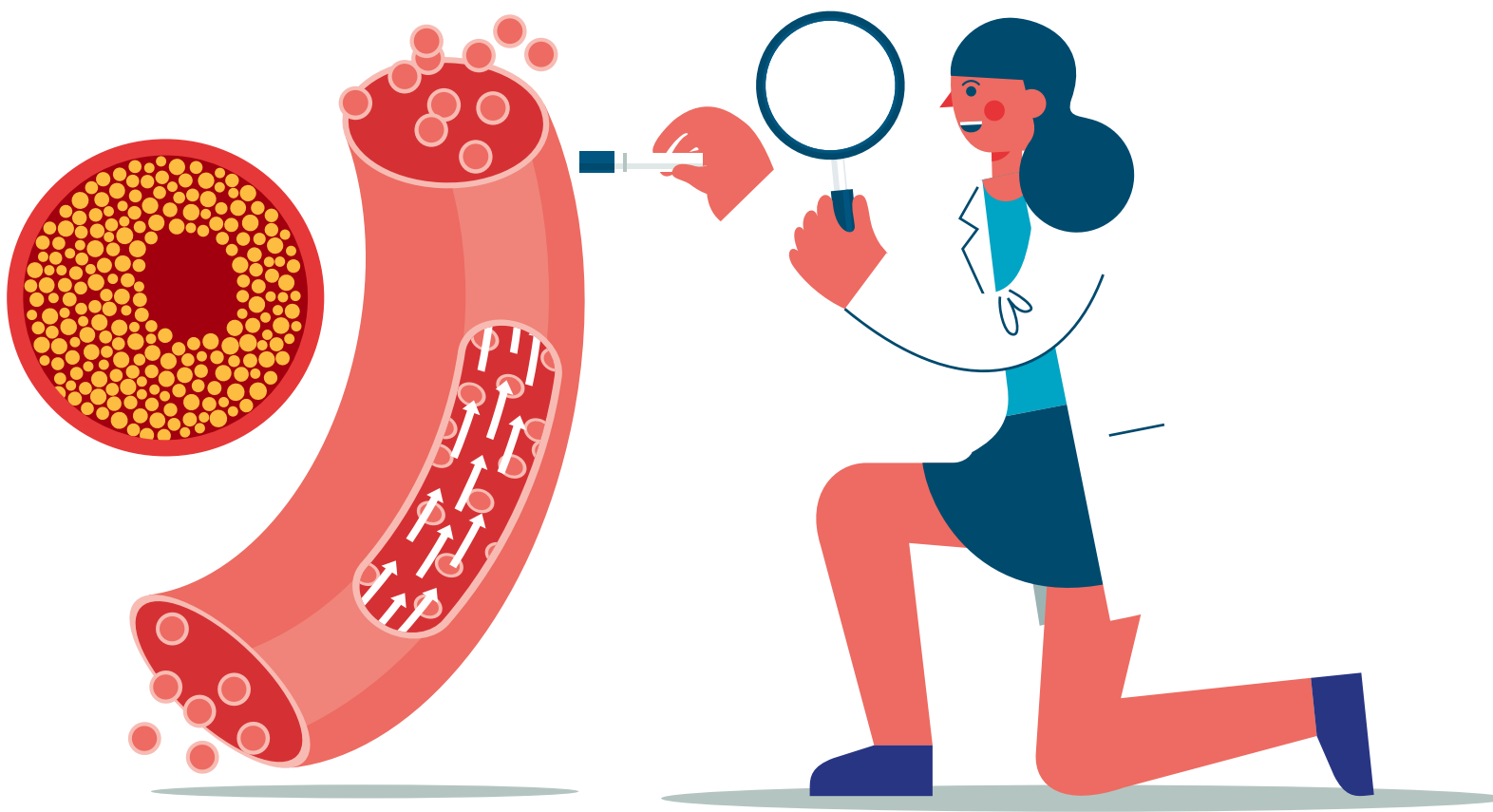
El ejercicio no se limita únicamente a caminar, ya que existen muchas opciones, como levantar pesas, nadar, hacer aeróbicos acuáticos y más. Es importante encontrar una actividad que nos resulte cómoda y que nos ayude a mantenernos activos, especialmente cuando existen

limitaciones debido a cirugías de reemplazo de cadera o rodilla, entre otras.

“Sin duda, es importante empezar a hacer ejercicio de alguna manera. Sin embargo, antes de comenzar una nueva rutina de ejercicio, especialmente si tienes más de 40 años o si presentas síntomas de enfermedad arterial periférica u otras afecciones, es fundamental someterse a una evaluación cardiológica y consultar con tu médico”.

Es relevante mencionar que la enfermedad arterial periférica es más común en hombres que en mujeres, por lo que llevar a los hombres

al médico puede ser un desafío en ocasiones. Los hombres pueden ser menos propensos a buscar atención médica y compartir información sobre su salud. De hecho, es común que un hombre vaya al médico solo, pero es importante destacar que es fundamental que ambos, tanto hombres como mujeres, se preocupen por su salud y se sometan a chequeos médicos regulares. *“La predisposición genética y los factores hormonales pueden influir en la salud cardiovascular, y es relevante abordar estos aspectos de manera consciente para prevenir problemas de salud en ambos géneros”.*



HABLA Y LENGUAJE: DESAFÍOS EN LA RECUPERACIÓN DE ACCIDENTES CEREBROVASCULARES

Las afecciones cardiovasculares, englobando trastornos como las cardiopatías coronarias, enfermedades cerebrovasculares y cardiopatías reumáticas, son la principal causa de deceso a nivel mundial, informa la OMS. Según cifras, más del 80% de los decesos relacionados con estas patologías se atribuyen a cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares (ACV), y ocurren prematuramente en personas menores de 70 años.

A su vez, la Comisión de Neurología de la Organización Mundial de Accidentes Cerebrovasculares y Lancet anticipa un aumento del 50% en la cantidad de defunciones por accidentes cerebrovasculares a nivel mundial para el año 2050, a menos de implementar medidas sustanciales para reducir sus factores de riesgo.

Respecto a los ACV, ocurren por una interrupción del flujo sanguíneo al cerebro, lo que impide la llegada de oxígeno y nutrientes y genera afectaciones como necrosis o muertes de alguna de sus partes. Afecta física, emocional y cognitivamente con la pérdida del habla y lenguaje.

Según la Fundación del Corazón, los ACV son la principal causa de muerte en el mundo, representado en cifras de 20,5 millones de defunciones por esta causa cada año. La mayoría de estas muertes ocurren en países de medios y bajos ingresos.



“El 80% de las muertes prematuras por ACV se pueden prevenir haciendo pequeños cambios en nuestro estilo de vida: alimentación, ejercicio y control del estrés. Así, podemos controlar mejor la salud de nuestro corazón y vencer a las enfermedades cardiovasculares”, apunta la fundación.

Desde BeHealth conversamos con la doctora Awilda Rosa-Morales patóloga del habla y lenguaje, quien aclaró cómo detectar y afrontar esta situaciones.

Secuelas: pérdida del habla y comprensión

Para la profesional, las consecuencias dependen de los factores de riesgos de las personas y pueden ser variables.

“Ciertamente, la secuela en el habla es muy angustiante tanto para la persona como para la familia (...) dificultad de comprensión, para recuperar palabras, para expresarse en oraciones completas, algunas personas desarrollan perseveraciones; será difícil poder transmitir sus necesidades básicas”, indicó Rosa-Morales.

Además, resaltó la necesidad de un equipo experto para tratar los daños de un accidente cerebrovascular; donde inicialmente el neurólogo evalúa al paciente para ordenar terapia física para secuelas musculares, terapia ocupacional para recuperar destrezas y un patólogo del habla y lenguaje para recuperar la comprensión.

“El patólogo del habla es indispensable dentro de ese equipo multidisciplinario para trabajar con el paciente, aporta significativamente a poder llevarlo a lo que era antes (...) para recuperar sus habilidades de comunicación”, aseguró la especialista.

¿CÓMO COLABORAR EN LA RECUPERACIÓN DEL PACIENTE?

- Entender que sus habilidades cognitivas siguen activas
- Agregarlo a conversaciones
- Apoyarse de fotos u objetos que guíen al paciente
- Ser expresivo



Awilda Rosa-Morales
Patóloga del habla y lenguaje


Estipular un tiempo de recuperación es difícil, todo depende del estado del paciente y la verificación temprana que permitan las ayudas.

LA AUTOESTIMA, UN ESCUDO FUERTE PARA PROTEGER TU CORAZÓN

¿Alguna vez te has preguntado si lo que piensas de ti mismo afecta tus relaciones y, en última instancia, la salud de tu corazón? La respuesta es sí.

Por: Redacción BeHealth





La falta de amor propio ha sido relacionada con niveles altos de estrés, ese compañero que nadie quiere en su vida. Pero aquí está la buena noticia: cuidarnos a nosotros mismos, alimentar el amor propio, actúa como un escudo contra el estrés.

La ciencia respalda esto con estudios que siguen el efecto en cadena desde la depresión hasta la falta de amor propio, afectando directamente a nuestro corazón. Por ejemplo, un estudio de 2021 publicado en Clinical Nursing Research examinó la conexión entre la autoestima y la salud cardiovascular. Los resultados mostraron que aquellos con una autoestima positiva experimentaron una reducción significativa en los niveles de estrés y una mejora en la función cardíaca. Esto refuerza la idea de que el amor propio no solo impacta en nuestro bienestar emocional, sino que también afecta directamente la salud física de nuestro corazón.

La falta de amor propio también se ha asociado con trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad, los cuales pueden afectar negativamente la salud cardiovascular. Cultivar el amor propio actúa como una barrera protectora, disminuyendo la vulnerabilidad a estas condiciones y fortaleciendo nuestra resiliencia emocional.

El amor propio como escudo

Las personas con una autoestima fuerte tienden a construir relaciones más sólidas, ¡y esto se traduce en beneficios reales para el corazón! Las relaciones positivas se relacionan con menos problemas cardíacos y una recuperación más rápida.

El amor propio también actúa como un motor para el autocuidado. Aquellos que se valoran a sí mismos tienen más probabilidades de adoptar hábitos de vida saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio regular y la gestión del estrés. Estos comportamientos son esenciales para mantener la salud cardiovascular con el tiempo.

No es solo que el amor propio suene bien, ¡sino que también te lleva a hacer cosas buenas por ti mismo! Aquellos que se quieren tienden a adoptar hábitos más saludables, como comer bien, hacer ejercicio y manejar el estrés. ¡Cosas que mantienen feliz a tu corazón a largo plazo!

A man with short brown hair, a beard, and black-rimmed glasses is smiling broadly, showing his teeth. He is wearing a blue denim button-down shirt over a white t-shirt. He is gesturing with his right hand, palm up, as if presenting something. The background is a solid light blue color.

CORAZÓN CONTENTO, ¡CORAZÓN SANO!

Ya sabemos que las emociones negativas pueden subir la presión y afectar nuestro corazón, pero, ¿qué pasa con las buenas vibras?

Por: Redacción BeHealth

Las emociones positivas también pueden tener un impacto significativo en nuestra salud, y se ha demostrado que generan efectos benéficos, tanto a nivel mental como físico. En contraste con las emociones negativas que pueden elevar la presión arterial, las emociones positivas, como la felicidad, la gratitud y el amor, están asociadas con una serie de beneficios para el bienestar general.

En relación con la presión arterial, algunos estudios sugieren que experimentar emociones positivas de manera regular puede tener un efecto protector. Se ha observado que las personas que experimentan emociones positivas con frecuencia tienden a tener niveles de presión arterial más bajos en comparación con aquellas que experimentan emociones negativas de manera crónica.

Además, las emociones positivas están vinculadas a la liberación de sustancias químicas cerebrales como las endorfinas y la oxitocina, que no solo mejoran el estado de ánimo, sino que también pueden tener efectos beneficiosos en la salud cardiovascular. Estos compuestos químicos pueden ayudar a relajar los vasos sanguíneos, reducir la inflamación y mejorar la circulación, contribuyendo así a mantener una presión arterial saludable.

Estudios lo confirman, como el publicado en la revista Preventive Medicine, donde científicos han explorado la conexión entre las emociones positivas y el bienestar del corazón. La conclusión es emocionante: parece que las buenas vibras en la juventud y la adultez temprana están relacionadas con una salud cardiovascular más robusta a lo largo del tiempo.

La clave está en el inicio: aquellos que comenzaron con un estado de ánimo positivo mantuvieron una salud cardiovascular envidiable a lo largo de las décadas. Además, la salud cardiovascular inicial influyó en mantener un espíritu positivo durante el seguimiento. Sorprendentemente, las mujeres experimentaron una conexión más fuerte entre emociones positivas y salud cardiovascular.

EL PODER DE LAS BUENAS VIBRAS

¿A qué conclusión podemos llegar? Las emociones positivas actúan como antídotos contra el estrés, contrarrestando las hormonas del estrés y mitigando los efectos perjudiciales del estrés crónico en el sistema cardiovascular.

ABORDANDO EL SÍNDROME CORONARIO AGUDO: UN DIÁLOGO CON EL DR. JOSÉ RODRÍGUEZ CASTRO

En una conversación detallada con el Dr. José Rodríguez Castro, cardiólogo, revelamos las complejidades, así como la trascendencia de la identificación temprana y el tratamiento oportuno del síndrome coronario agudo (SCA).

Dr. José Rodríguez Castro
Cardiólogo del Bayamón Medical Center

“El tiempo es miocardio,” declara enfáticamente el Dr. Rodríguez Castro. Esta expresión encapsula la urgencia crítica de actuar rápidamente en situaciones de SCA. Y es que la premura en la identificación de los síntomas puede marcar una diferencia significativa en la prevención de complicaciones a largo plazo.

Así, los síntomas distintivos del SCA, según el Dr. Rodríguez Castro, incluyen “dolor en el pecho, generalmente de tipo opresivo, que puede irradiar hacia el brazo izquierdo y la mandíbula”. Además, se pueden presentar manifestaciones como “náuseas, vómitos, sudoración fría, e incluso cambios en el sistema digestivo como dolor abdominal”.

APRENDER A RECONOCER EL RIESGO

El reconocimiento de los factores de riesgo es esencial, ya que ciertos elementos como la hipertensión, la diabetes, el sobrepeso, una alimentación deficiente, la edad y el género masculino aumentan la probabilidad de experimentar SCA. Según el cardiólogo, *“identificar y gestionar estos factores es esencial”* para una estrategia integral de prevención.

En el escenario del SCA, el Dr. Rodríguez Castro subraya que el tratamiento efectivo, que abarca medicamentos y procedimientos invasivos, puede facilitar la recuperación del paciente. Sin embargo, alerta sobre las posibles complicaciones, y más allá de la muerte, resalta que la interrupción del flujo sanguíneo en las arterias coronarias puede llevar a la “disfunción cardíaca, debilitando el músculo cardíaco y generando complicaciones a largo plazo”.

Haciendo hincapié en la importancia de la acción temprana, el Dr. Rodríguez Castro destaca que “estar alerta y actuar temprano es fundamental”.

Los pacientes con corazones debilitados podrían enfrentar problemas futuros, como *“dificultad respiratoria y limitaciones en su capacidad para llevar una vida normal”*. Por lo tanto, abordar estos casos a tiempo se convierte en un imperativo para prevenir complicaciones a largo plazo.

Es crucial destacar que algunos factores de riesgo, como antecedentes familiares, edad y género, están fuera de nuestro control, mientras que otros, como *“la alimentación, la actividad física, el*

nivel de colesterol y el control del azúcar,” pueden ser manejados.

¿CÓMO SE TRATA?

En cuanto al tratamiento, dada la diversidad de condiciones dentro del espectro del SCA, el manejo común incluye el uso de medicamentos antiplaquetarios para mejorar la circulación sanguínea, estatinas para controlar el colesterol y estabilizar placas ateromatosas, y beta bloqueadores para regular la presión arterial y el pulso. El Dr. Rodríguez Castro destaca que este enfoque integral busca *“optimizar la salud cardiovascular del paciente”*.

El cardiólogo enfatiza la importancia de ciertos medicamentos en el manejo médico de estos pacientes, como los “inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA),” que controlan la presión arterial y previenen la hipertrofia cardíaca, evitando la dilatación y debilitamiento del corazón, conocido como remodelación.

En situaciones más críticas, algunos pacientes pueden experimentar un “infarto con elevación del segmento ST,” una emergencia que requiere intervención inmediata. El Dr. Rodríguez Castro sugiere que, en tales casos, la opción ideal es *“llevar al paciente directamente a un cateterismo cardíaco,”* permitiendo visualizar las arterias coronarias y destapar aquellas que podrían estar obstruidas en ese momento.

“Reconocer los síntomas y signos, incluso aquellos que podrían parecer atípicos, como indigestión inexplicada, sensación de falta de aire durante la actividad física o molestias en el pecho al realizar esfuerzos,” es crucial, enfatiza el Dr. Rodríguez Castro.

En última instancia, en la lucha contra el síndrome coronario agudo, la información, la prevención y la acción inmediata son las mejores herramientas.

LOS **EXPERTOS** EN SALUD **CARDIOVASCULAR**, ESTÁN EN NUESTRO **GRUPO HOSPITALARIO.**

Si hay historial de enfermedades cardiovasculares en tu familia,
programa una cita con el cardiólogo para que te ayude a prevenirlas.

- Cirugía cardiovascular, torácica y de coronarias y válvulas
- Cirugía valvular especializada
- Angioplastia compleja guiada por ultrasonido
- Reemplazo de válvula aórtica transcatéter (TAVR)
- Cateterismos
- Cardiología general
- Cardiología intervencional
- Electrofisiología
- Servicio especializado en imágenes cardíacas
- Sala híbrida
- Unidad de Intensivo Cardiovascular
- Unidad de Cuidado Intensivo Coronario (CCU)
- Laboratorio cardiovascular no invasivo
- Centro de Radiología Intervencional



¡Visita el cardiólogo!



Bayamón Heart
and Lung Institute



Mayagüez Medical Center
**CARDIOVASCULAR
CENTER**



Manatí Medical Center
**CARDIOVASCULAR
CENTER**

DALE AMOR A TU CORAZÓN.



Adopta un estilo de vida saludable que te ayude a prevenir las enfermedades cardiovasculares:

- ♥ Ejercicio diario
- ♥ Nutrición balanceada
- ♥ Peso saludable
- ♥ Descanso adecuado
- ♥ Controlando el estrés
- ♥ Previniendo infecciones
- ♥ Evitando fumar y el humo de segunda mano
- ♥ Evitando el consumo de alcohol
- ♥ Controlando el colesterol y la presión arterial
- ♥ Haciéndote pruebas preventivas y de detección

Aproximadamente **1 de cada 5 infartos son silenciosos***.

Significa que no estás consciente de que lo sufriste.

Fuentes:

*Centros para el Control y la Prevención y de Enfermedades (CDC). Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud.

PACIENTE ANTICOAGULADO: SIGUE ESTOS CONSEJOS EN TU DIARIO VIVIR

BeHealth también tiene como objetivo brindar apoyo a una de las poblaciones que requiere anticoagulantes para tratar diversas condiciones, como arritmias, entre otras. En este sentido, nos asociamos con la Dra. Katherine Soto, especialista en medicina interna y cardiología, quien proporcionó información detallada sobre diversos aspectos relacionados con esta terapia.

“Tenemos un sinnúmero de condiciones que ameritan anticoagulación. La más común, por lo menos en mi práctica de cardiología, son las arritmias, especialmente fibrilación atrial, pero vemos muchos otros diagnósticos, incluyendo embolias pulmonares, también los pacientes con válvulas mecánica y biológicas”, explicó la Dra.

BENEFICIOS

Estos fármacos, según la galena, también evitan que los ya existentes se hagan más grandes. Los coágulos en las arterias, las venas y el corazón pueden causar ataques al corazón, derrames cerebrales y otros problemas que son atacados por estos medicamentos así:

“Los que más comúnmente estamos utilizando ahora son inhibidores, que son factores que utiliza nuestra sangre para llevar a cabo el

proceso de coagulación. Estos son los que se conocen como los anticoagulantes orales nuevos y son para los pacientes de válvulas. También están utilizando la warfarina, que es el anticoagulante más viejo con el que tenemos más experiencia”, explicó.

¿QUÉ ASPECTOS A TENER EN CUENTA SI SE INGIERE WARFARINA?

De acuerdo con la Dra. Soto, “lo más importante es que los pacientes que están en warfarina necesitan un monitoreo bien frecuente de sus parámetros de coagulación, especialmente el INR, que es el parámetro que nosotros utilizamos para determinar si el paciente tiene un nivel de coagulación adecuada”, expresó y a su vez destacó.

“La warfarina versus los anticoagulantes orales nuevos es que tienen el beneficio que



es una dosis fija, solamente se ajusta la dosis básicamente en pacientes con condiciones de riñón o del hígado, y es una dosis mucho más fácil de manejar porque no hay que estar siguiendo niveles después que uno determina cuál es la mejor dosis para el paciente, pues ya es una dosis fija que en la cual el paciente continúa”, dijo.

Sin embargo, le advirtió a los pacientes que existen algunos efectos secundarios como “episodios de sangrado”, porque eso es lo que precisamente alcanza el anticoagulante, evitar formación de coágulos y puede aumentar el tipo de sangrado”, mencionó, mientras que destacó lo que podrían atacar estos fármacos.

TIPS Y RECOMENDACIONES

Según la cardióloga e internista, el ejercicio, la buena alimentación y otros hábitos de vida podrían contribuir significativamente con el avance de los pacientes que se someten a los anticoagulantes.

“Es importante que los pacientes que están anticoagulados siempre se les evalúe su riesgo de caídas, de accidente, porque como su riesgo principal es el de sangrado, pues siempre hay que tratar de evitar estos eventos que pueden predisponer al paciente a un sangrado mayor. Hay que evaluar siempre su dieta y sus otros medicamentos, especialmente si tienen condiciones como gastritis, reflujo, úlceras estomacales que pueden predisponer a los pacientes a sangrado intestinal. Siempre es importante también que esté guiado por su médico para tratar de prevenir lo más que se pueda los eventos ajustando la dosis según sus parámetros de función del riñón y del hígado”, exhortó.



Dra. Katherine Soto
Especialista en Medicina Interna
y Cardiología

El anticoagulante es de suma importancia para prevenir derrames, porque la fibrilación atrial predispone al paciente a la formación de coágulos dentro del corazón que pueden ocasionar derrame cerebral”, resaltó.

FACTORES DE RIESGO Y SÍNTOMAS DE EAP QUE NO DEBES IGNORAR

La enfermedad arterial periférica (EAP) es un tema crucial en el ámbito de la salud cardiovascular. El Dr. Antonio Orraca, cardiólogo y tesorero de la Junta Directiva de la Sociedad Puertorriqueña de Cardiología, compartió sobre la relación de esta condición con nuestro corazón.



“La enfermedad arterial periférica se refiere a la aterosclerosis o acumulación de placas de calcio y colesterol en las arterias del cuerpo, excluyendo las coronarias que están relacionadas con la enfermedad coronaria del corazón. Cuando hablamos de enfermedad arterial periférica, nos referimos a todas las otras arterias del cuerpo, como las carótidas, las arterias abdominales que suministran sangre a los intestinos, y las arterias que llevan circulación a las piernas y los brazos”, explicó el doctor.

En cuanto a los factores de riesgo, el Dr. Orraca señaló que existen varios en este proceso multifactorial. Además de los componentes genéticos, la historia familiar desempeña un papel importante. También la diabetes, especialmente en pacientes que requieren insulina, y la hipertensión son factores de riesgo significativos.

La edad es un factor no modificable que influye, así como los niveles de colesterol. *“Todo esto contribuye a una mayor acumulación de placas de*

aterosclerosis en algunas personas”, agregó.

¿QUÉ SEÑALES NOS ALERTAN SOBRE LA ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA?

La enfermedad arterial periférica puede ser asintomática en muchos casos, lo que significa que algunos pacientes no presentan síntomas evidentes. Sin embargo, tener un diagnóstico documentado de esta enfermedad se asocia con un mayor riesgo de complicaciones y eventos adversos.

Por lo tanto, *“es crucial identificarla y tomar medidas preventivas, como ajustar la dieta y recetar medicamentos que reduzcan el riesgo de accidentes cerebrovasculares, la pérdida de extremidades y úlceras que no cicatrizan adecuadamente”.*

En estos casos, es necesario realizar estudios específicos para detectar la presencia de la EAP y, de ser necesario, tomar medidas adecuadas.

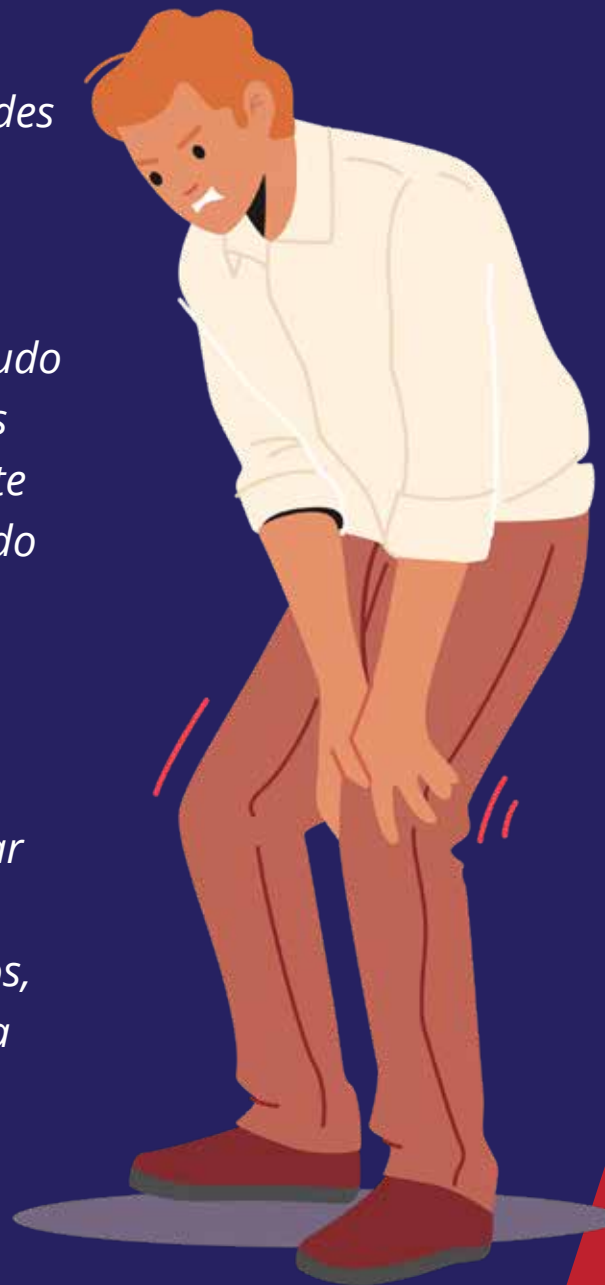
Dr. Antonio Orraca

Cardiólogo y tesorero de la Junta Directiva de la Sociedad Puertorriqueña de Cardiología



“Estas intervenciones no solo buscan mejorar la calidad de vida del paciente, sino que en algunos casos son necesarias para prevenir la amputación. Las amputaciones son procedimientos importantes y conllevan un alto riesgo de complicaciones y mortalidad”.

A menudo, las piernas son las extremidades más afectadas en comparación con las extremidades superiores. Esto puede pasar desapercibido. “No es lo mismo cuando un paciente menciona dolor en el pecho, lo que a menudo nos lleva a pensar en problemas cardíacos de inmediato”, advierte el Dr. Orraca. “En cambio, cuando se trata de dolor en las piernas, tendemos a considerar otras posibilidades, como problemas musculares o de espalda. Sin embargo, es esencial profundizar en la evaluación, especialmente en pacientes mayores de 50 años, diabéticos y con hipertensión, ya que tienen un mayor riesgo de enfermedad arterial periférica”.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS QUE SEÑALAN UN POSIBLE PROBLEMA?

El Dr. Orraca destacó también la importancia de tener en cuenta los diversos factores de riesgo del paciente y cómo esto puede influir en la evaluación médica:

“Es esencial que el historial médico del paciente, incluidos los antecedentes de diabetes, se tenga en cuenta al realizar preguntas específicas que quizás no haríamos en otras circunstancias. Es importante conocer la historia clínica completa del paciente, ya que esto puede proporcionar pistas valiosas sobre la enfermedad arterial periférica. En pacientes que ya tienen esta afección y han pasado los 50 años, debemos prestar especial atención y realizar estudios pertinentes para detectarla y tomar las medidas necesarias”.

SÍNTOMAS DE LA EAP

El síntoma más común de la EAP, especialmente en las piernas, es el dolor. Este dolor es intermitente y tiende a aliviarse cuando el paciente descansa. A diferencia de un dolor muscular que puede persistir durante todo el día, el dolor asociado a la mala circulación se desencadena cuando los músculos de las piernas demandan más oxígeno y flujo sanguíneo durante la actividad física, pero las arterias enfermas no pueden satisfacer esta demanda, lo que resulta en molestias. El paciente al detenerse experimenta alivio.

A medida que la enfermedad progresa, pueden aparecer signos visibles, como

enrojecimiento, brillo o sequedad en la piel de las piernas.

“Cuando se identifica esta enfermedad en sus primeras etapas, se pueden tomar medidas proactivas para abordar los factores de riesgo del paciente. Además de controlar la diabetes y la presión arterial, es fundamental motivar al paciente a realizar ejercicio supervisado. La actividad física regular mejora la circulación y ayuda a los pacientes a tolerar mejor el ejercicio, lo que reduce los síntomas”.

Para abordar la EAP, es esencial realizar una evaluación exhaustiva de los factores de riesgo del paciente y tomar medidas preventivas tempranas. Esto incluye dejar de fumar, controlar la diabetes y la presión arterial, realizar ejercicio supervisado, tomar medicamentos como antiplaquetarios y estatinas, y estar alerta a los síntomas y signos visuales que puedan indicar la progresión de la enfermedad.

El Dr. Orraca enfatiza la importancia de motivar a los pacientes a realizar ejercicio supervisado, ya que la actividad física regular mejora la circulación y ayuda a los pacientes a tolerar mejor el ejercicio, reduciendo así los síntomas. Además, dejar de fumar es una recomendación crucial, ya que reduce significativamente el riesgo de eventos cardiovasculares en los primeros años después de abandonar el hábito. *“La detección temprana y el manejo adecuado son cruciales para evitar hospitalizaciones y complicaciones graves, como la amputación de extremidades”.*

¿CÓMO AFECTA LA ENFERMEDAD DE LAS ARTERIAS PERIFÉRICAS A NUESTRO CORAZÓN?

La relación entre la EAP y los problemas cardíacos es estrecha, y el Dr. Orraca advierte que cuando se detecta un problema en las extremidades, existe una alta probabilidad de que el paciente también tenga problemas cardíacos. En muchos casos, al evaluar a un paciente por problemas en las piernas, se investiga el estado de su corazón. *“Ambos aspectos están estrechamente relacionados, y es crucial no pasar por alto la enfermedad arterial periférica, especialmente en pacientes que ya tienen antecedentes de enfermedad coronaria”.*

Entonces, ¿qué pueden hacer los pacientes para cambiar su estilo de vida? En términos de estilo de vida, los pacientes deben comprometerse con su tratamiento médico, ser responsables con los medicamentos recetados y asistir a sus citas médicas de manera puntual. Además, se les brindan

herramientas para dejar de fumar, ya que sabemos que es un hábito difícil de abandonar. Se busca establecer un plan de ejercicio que mejore la circulación. A pesar de tomar estas medidas, si los síntomas persisten, se pueden ofrecer intervenciones adicionales, como cateterismos para evaluar el grado de obstrucción en las arterias. En colaboración con cirujanos vasculares, se consideran diferentes opciones, que van desde procedimientos mínimamente invasivos hasta cirugías de revascularización de las extremidades. Estas decisiones se toman en equipo para garantizar la mejor atención al paciente.

Por lo tanto, al realizar estas intervenciones, se pueden salvar las extremidades del paciente y evitar consecuencias graves. Aunque hay factores predisponentes como la predisposición genética y la edad, existen opciones de tratamiento y prevención disponibles. La clave está en abordar la enfermedad de manera proactiva y colaborativa.



behealthSM

Cuida
tus latidos

Sabías que...

El sueño insuficiente puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas

La calidad del sueño influye en la salud de los vasos sanguíneos y la presión arterial.

Relación entre trastornos del sueño y enfermedades cardiovasculares

- Apnea obstructiva del sueño e insomnio aumentan el riesgo de arritmias, acumulación de placa, insuficiencia cardíaca y enfermedad coronaria.
- Trastornos neurológicos del sueño, como síndrome de piernas inquietas, pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.
- La narcolepsia tipo 1 puede influir en la presión arterial y aumentar el riesgo de problemas cardíacos.

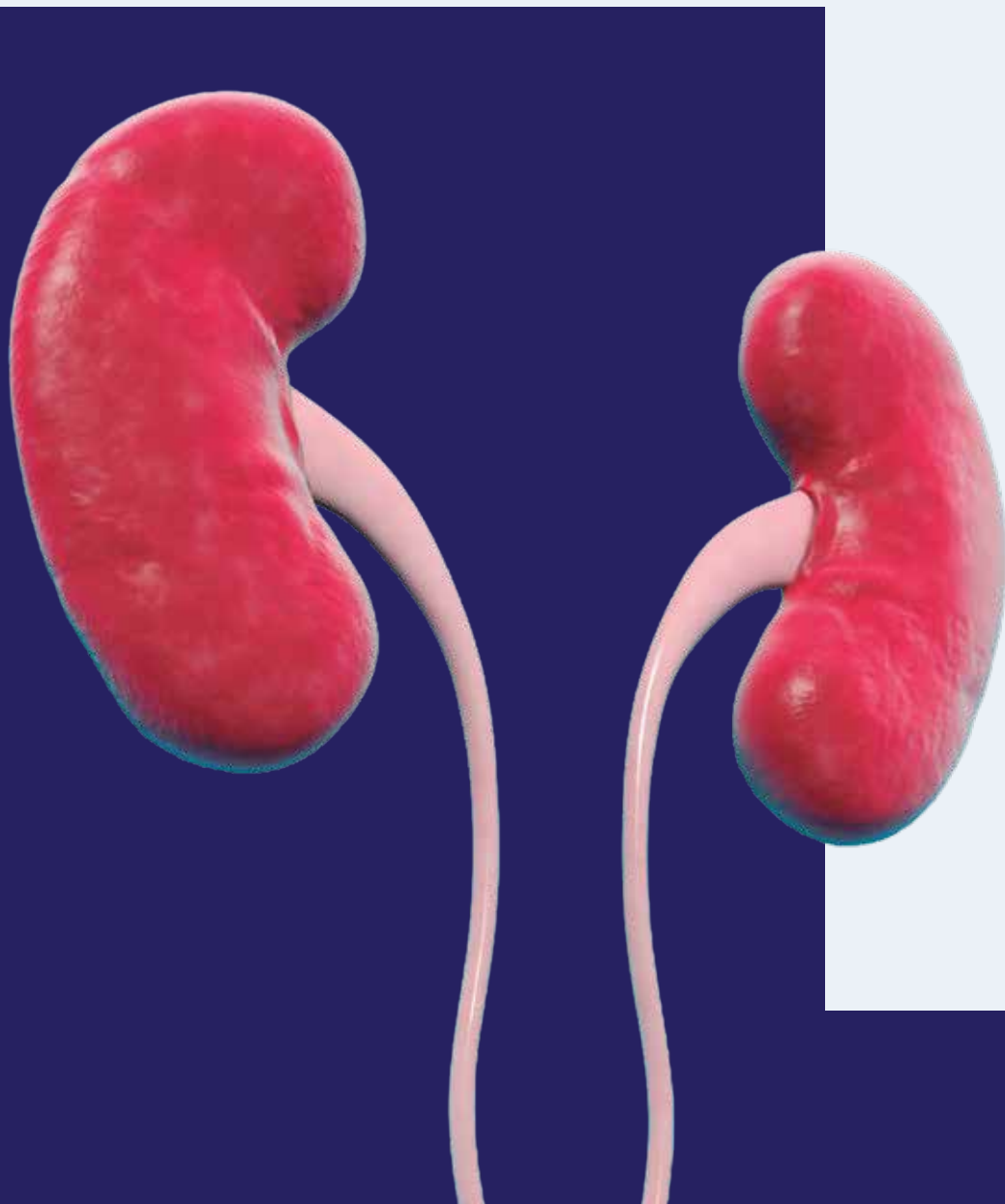
Recomendaciones para un sueño saludable

- Ten rutinas horarias consistentes
- Evita estimulantes antes de acostarte
- Come temprano y ten una cena ligera
- Evita el ejercicio antes de dormir

Recuerda, un sueño reparador es una inversión en tu salud cardiovascular.

Prioriza tu descanso para tener un corazón saludable.

¿CÓMO SE RELACIONA LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA CON LA ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA?



¿Cómo se relaciona la enfermedad renal crónica (ERC) con la enfermedad arterial periférica (EAP)? El Dr. Félix Pérez Ramos, especializado en nefrología intervencional, medicina vascular y RVP, nos guía a través de esta intrincada relación.



Dr. Félix Pérez Ramos
Nefrólogo Intervencional
y Médico Vascular

“Nuestra responsabilidad es identificar estas condiciones y realizar los estudios necesarios para proteger la función renal y reducir los eventos cardiovasculares en nuestros pacientes”.

“La enfermedad arterial periférica se manifiesta cuando se desarrolla una placa aterosclerótica que obstruye el flujo sanguíneo natural de la extremidad”, explicó el Dr. Pérez Ramos y agregó que “estas obstrucciones a menudo desencadenan síntomas, incluyendo el dolor al caminar e incluso la gangrena, que representa la complicación más grave y, en algunos casos, requiere la amputación”.

DIAGNÓSTICO DE LA EAP

Para el diagnóstico de la EAP se recurre a un estudio sencillo denominado índice tobillo-brazo, el cual evalúa la presencia y la severidad de la obstrucción arterial.

En contraste, la ERC se caracteriza por “la pérdida gradual de la capacidad de los riñones para llevar a cabo sus funciones normales. Esta afección suele manifestarse

mediante la presencia de proteínas en la orina y un incremento en los niveles de creatinina, lo que denota una disminución en la tasa de filtración glomerular renal”.

Además, los riñones pueden presentar anomalías anatómicas y quistes en su estructura. Para diagnosticar la ERC, se recurre a un panel de análisis de sangre que abarca la medición de creatinina y electrolitos, así como la estimación de la tasa de filtración renal. También se evalúa la presencia de proteínas en la orina mediante la relación albúmina-creatinina.

“En algunos casos se puede realizar un sonograma renal para obtener información adicional sobre la condición del riñón. Estas son las pruebas fundamentales que se emplean para determinar la presencia y gravedad de la enfermedad renal crónica en los pacientes”.

“Cuando observamos un deterioro significativo en la función renal debemos considerar la aterosclerosis en las arterias renales como una de las posibles causas”, señaló el Dr. Pérez Ramos. “La hipertensión arterial y la diabetes también son condiciones muy comunes en pacientes con enfermedad renal, y ambas contribuyen significativamente al desarrollo de estas afecciones”.

ROL DE LOS NEFRÓLOGOS EN EL MANEJO DE PACIENTES CON ERC

Los nefrólogos, como el Dr. Pérez Ramos, se concentran en reducir los eventos cardiovasculares en pacientes con ERC. *“El control constante de la presión arterial es esencial, ya que la hipertensión no controlada puede agravar la función renal y aumentar los eventos cardiovasculares”, enfatizó y agregó que “la selección de medicamentos para controlar la presión arterial debe realizarse cuidadosamente y basarse en las directrices médicas actuales”.*

Asimismo, los nefrólogos trabajan de cerca con pacientes que padecen enfermedades crónicas graves, como la diabetes, la hipertensión y los trastornos lipídicos, ya que estos factores están estrechamente vinculados con problemas renales.

“Nuestra responsabilidad es identificar estas condiciones y realizar los estudios necesarios para proteger la función renal y reducir

los eventos cardiovasculares en nuestros pacientes”, subrayó el Dr. Pérez Ramos.

“Es importante destacar que la prevalencia de enfermedad arterial periférica en pacientes con enfermedades crónicas es significativamente mayor y aumenta a medida que disminuye la función renal. En pacientes adultos mayores de 60 años, se estima que entre un 8% y un 12% padecen enfermedad arterial periférica”.

En los Estados Unidos, una parte sustancial de la población adulta padece enfermedad renal crónica. *“Para abordar esta problemática, es esencial mantener hábitos saludables”, como llevar una dieta equilibrada con bajo contenido de sal.*

Además, es crucial seguir las indicaciones médicas, incluyendo el control de la presión arterial y la toma de los medicamentos recetados, destaca el Dr. Pérez Ramos.

“La gestión efectiva de la diabetes y el control del colesterol también desempeñan un papel crucial en el cuidado de la salud. En muchos casos, se inician tratamientos con estatinas, medicamentos que no solo regulan los niveles de colesterol LDL, sino que también contribuyen a estabilizar las placas ateroscleróticas en las arterias, lo que ayuda a prevenir significativamente la progresión de la enfermedad”.

PR



me encanta★

¡Somos embajadores
de Nuestra Isla!



PR Me Encanta Shop es una tienda virtual desarrollada por manos netamente puertorriqueñas, nuestros diseños son enfocados en nuestra jerga boricua, paisajes, rios, playas, entre otras cosas que nos regala nuestra bella isla. Además, de una gran variedad de productos, también podrás conocer sobre nuestra historia, nuestra gastronomía, rutas playeras, nuestros museos y mucho más.



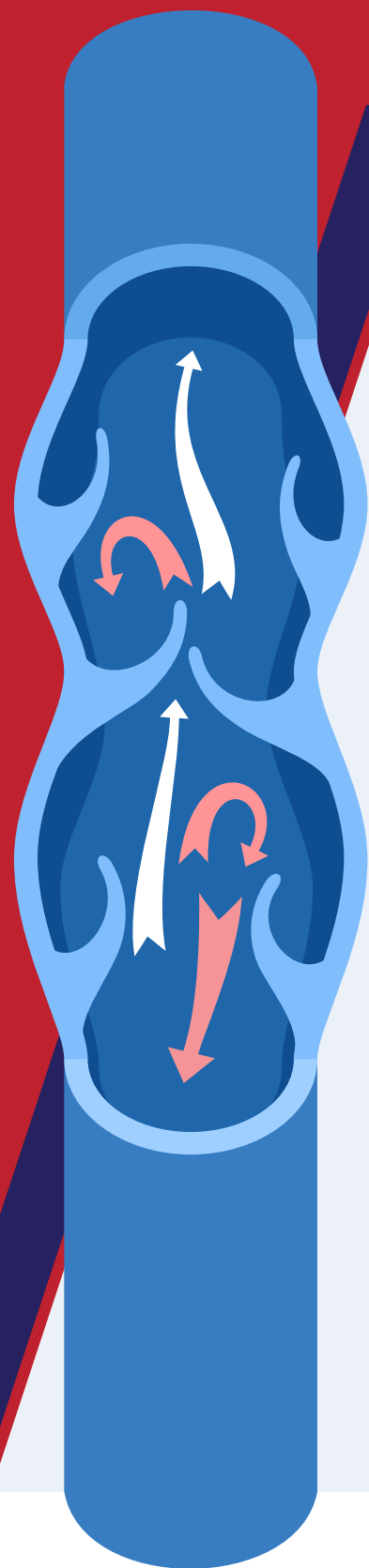
**Escanea y conoce
más sobre
#prmeencanta**

BUSCA NUESTRAS COLECCIONES:



¿QUÉ PRUEBAS HAY PARA EL DIAGNÓSTICO DE LA ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA?

¿Te has preguntado alguna vez cómo se diagnostica la enfermedad arterial periférica (EAP) y cuál es su relevancia en la salud vascular? La salud cardiovascular es un tema de vital importancia que afecta a personas de todas las edades. Para entender mejor cómo se diagnostica la enfermedad arterial periférica (EAP) y su relevancia en la salud vascular en BeHealth conversamos en entrevista exclusiva con Ismarie Rivera Velázquez, coordinadora de servicios del Cardiovascular Diagnostic Center.



Rivera inició resaltando que estas pruebas se realizan de forma no invasiva, *“lo que significa que no requieren procedimientos que penetren en el cuerpo”*.

Un ejemplo común es el ecocardiograma, *“que podríamos describir como un ‘sonograma’ del corazón”*. En este procedimiento, se aplica un gel al paciente (que no es ni frío ni caliente y no mancha) y se utiliza un transductor para obtener imágenes detalladas del área que se desea diagnosticar. Además, *“realizamos ecocardiogramas de las arterias carótidas en el cuello, así como estudios arteriales y venosos de las piernas y los brazos”*. Exámenes que nos brindan información vital sobre el estado de la circulación sanguínea en estas áreas sin necesidad de intervenciones invasivas.

ÍNDICE TOBILLO-BRAZO

Rivera resaltó el examen Ankle-Brachial Index (Índice Tobillo-Braza, en inglés), que funciona para diagnosticar la enfermedad arterial periférica. En esta prueba se toman mediciones de presión en ambos brazos y ambas piernas, *“y el índice resultante entre estas mediciones proporciona una indicación según las*

pautas establecidas. Esto nos ayuda a determinar si la enfermedad arterial periférica está presente en la persona”.

Rivera también destacó que esta prueba puede parecer similar a una medición de presión arterial convencional, ya que implica el uso de manguitos de presión en las extremidades. Los valores a considerar son los siguientes: un índice entre 1.00 y 1.39 se considera normal.

Un índice de 0.91 a 0.99 indica que la persona está en la categoría “borderline”. Esto significa que la persona no tiene la enfermedad en sí, pero está en riesgo de desarrollarla, lo que, según agregó la entrevistada, *“este sería un momento crítico para la atención y la prevención, ya que podemos tomar medidas para evitar que esta condición progrese”*.

PREVENIR DESDE HÁBITOS SALUDABLES Y EL CHEQUEO OPORTUNO

“La prevención es fundamental, y podemos lograrlo a través de cambios en el estilo de vida, como una dieta balanceada, actividad física regular para evitar el sedentarismo, y control de factores de riesgo como el colesterol alto, los triglicéridos y la presión



Ismarie Rivera Velázquez

Coordinadora de servicios del
Cardiovascular Diagnostic Center

“Mantener un equilibrio en los niveles de colesterol, controlar la presión arterial y seguir un régimen de ejercicios cardiovasculares son prácticas esenciales para la salud, especialmente en pacientes diabéticos”.

arterial. El tabaquismo también es un factor de riesgo importante que se puede modificar. La detección temprana y la prevención son clave para evitar los síntomas y limitaciones que la enfermedad arterial periférica puede ocasionar”, dijo.

¿Esta prueba quiénes deben realizarla o requiere alguna preparación? Al respecto, dijo Rivera que no existe una preparación previa para la realización de la prueba y además todo paciente es candidato a realizarla.

“Normalmente, se recomienda que las personas se realicen esta prueba anualmente. Esto es especialmente importante para personas con diabetes, hipertensión, niveles altos de triglicéridos o colesterol elevado. Todas estas personas deben monitorear anualmente el estado de sus arterias”, señaló Rivera.

Además de esta prueba existe la ecografía arterial dúplex. Esta prueba es una especie de sonograma que se utiliza para examinar las arterias en las piernas. Se aplica gel en la piel y se utilizan sondas para verificar las arterias en diferentes áreas. Esto nos permite detectar la presencia de placas o acumulación de ácidos grasos en las arterias».

“Cuando las arterias están sanas, el flujo sanguíneo fluye libremente. Sin embargo, cuando se acumulan grasas en las arterias, se produce un estrechamiento, lo que impide el flujo normal de sangre. Esto puede causar síntomas como dolor y debilidad en la pierna al caminar, ya que la sangre no puede llegar adecuadamente a los tejidos. Esto se conoce como claudicación. La obstrucción de las arterias puede verse en la ecografía arterial

dúplex y nos ayuda a diagnosticar y evaluar esta condición”, agregó.


Para finalizar, señaló que en el Centro Cardiovascular Diagnostic Center se realiza este tipo de pruebas a diario y “estamos enfocados en el diagnóstico y tratamiento de diversas condiciones, incluida la enfermedad arterial periférica”.

Encuanto a la incidencia de esta enfermedad en la sociedad, hemos observado que está en aumento, no solo en personas de edad avanzada, como a menudo se asume. En realidad, afecta a personas de diferentes edades, especialmente a aquellos con factores de riesgo como la diabetes y la hipertensión. Es fundamental crear conciencia sobre la importancia de la prevención y el monitoreo regular de la salud vascular.

La prevención es fundamental, y podemos lograrlo a través de cambios en el estilo de vida, como una dieta balanceada, actividad física regular para evitar el sedentarismo, y control de factores de riesgo.



¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LA DETECCIÓN TEMPRANA DE LA ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA?



Puede que te preguntes, ¿qué es la enfermedad arterial periférica? La enfermedad arterial periférica (EAP) es una afección que puede afectar a personas de todas las edades, y su desarrollo puede estar relacionado con diversos factores de riesgo, entre ellos, la diabetes.



Dra. Darcy Diago

Médico Internista y fellow de Cardiología del
Centro Médico Episcopal San Lucas

“Las arterias inflamadas se debilitan con el tiempo, lo que provoca que las plaquetas se acumulen en sus paredes, reduciendo el flujo sanguíneo y estrechando el diámetro de las arterias”.



Comprenderla es fundamental, ya que puede afectar a personas de todas las edades. Además, los riesgos y las posibilidades de desarrollar esta enfermedad pueden estar relacionados con otros factores, como la diabetes, entre otros.

La Dra. Darcy Diago, residente de cardiología, destacó en entrevista exclusiva de Be-Health la importancia de la prevención y la detección temprana en el abordaje de esta enfermedad, que no solo afecta las extremidades, sino que también aumenta el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares.

“La prevención es clave en el abordaje de la enfermedad arterial periférica y muchas otras condiciones de salud. Esta enfermedad puede manifestarse inicialmente en las extremidades, pero también puede afectar las arterias del corazón y el cerebro, aumentando el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares”, dijo.

¿CÓMO LA EAP AFECTA LAS EXTREMIDADES?

La EAP se inicia con la inflamación de las arterias, un proceso que puede ser desencadenado por condiciones como la

diabetes y la hipertensión. *“Las arterias inflamadas se debilitan con el tiempo, lo que provoca que las plaquetas se acumulen en sus paredes, reduciendo el flujo sanguíneo y estrechando el diámetro de las arterias”.*

IMPORTANCIA DE LA DETECCIÓN TEMPRANA

“La detección temprana es esencial. Entre más temprano identifiquemos esta afección, más oportunidades tenemos de tomar medidas preventivas y recibir el tratamiento adecuado para frenar el daño en las arterias”, destaca la Dra. Diago.

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR LA ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA?

“La clave está en la prevención y la detección temprana. Acudir a un médico y realizarse exámenes de laboratorio es fundamental para un diagnóstico preciso y una atención adecuada”, advierte la Dra. Diago.

Esto incluye dejar de fumar, si es un hábito presente, mejorar la dieta reduciendo la ingesta de grasas saturadas y fomentar la actividad física, como caminar, que desempeña un papel fundamental en la ralentización del progreso de la enfermedad.

“Es importante destacar que la responsabilidad de cuidar nuestra salud recae en nosotros mismos, pero contar con un equipo de apoyo, que incluye médicos, nutricionistas y otros profesionales de la salud, puede hacer que el proceso sea más efectivo”, añade la Dra. Diago.

AVANCES TECNOLÓGICOS EN EL DIAGNÓSTICO

La prevención se ha convertido en una parte fundamental de la medicina moderna. Los médicos están enfocándose en educar a las nuevas generaciones sobre la importancia de prevenir enfermedades en lugar de solo tratarlas cuando ya se han desarrollado. Esto significa empoderar a las personas para que tomen decisiones informadas y responsables sobre su salud y estilo de vida.

HERRAMIENTAS DE DIAGNÓSTICO

“Pequeños cambios en nuestra rutina diaria pueden marcar una gran diferencia a largo plazo. Por ejemplo, estacionarnos más lejos de nuestro destino, elegir las escaleras en lugar del ascensor o incluso dar un paseo después de una comida son decisiones que pueden contribuir significativamente a mejorar nuestra salud”.

Desde una perspectiva tecnológica, la medicina ha avanzado considerablemente en el diagnóstico de la enfermedad arterial periférica. Por ejemplo, una prueba sencilla llamada “índice tobillo-brazo” nos permite evaluar la circulación sanguínea en las extremidades.

“Esta prueba no invasiva compara la presión arterial en los tobillos y los brazos, lo que nos ayuda a detectar posibles obstrucciones en las arterias y evaluar la salud vascular de un paciente”, explica la Dra. Diago.

Cuando los resultados de esta prueba indican alguna alteración, sugiere que el paciente podría estar desarrollando esta condición. *“En ese punto, es fundamental tomar medidas,*

que incluyen cambios en el estilo de vida y, en algunos casos, medicamentos. Si el paciente no responde a estas intervenciones en un período de tres a seis meses, se pueden realizar estudios de imágenes no invasivas, como una tomografía computarizada o una resonancia magnética, para identificar la ubicación y la gravedad del problema en las arterias”.

OPCIONES DE TRATAMIENTO

El tratamiento para la enfermedad arterial periférica varía según el momento en que se identifique la condición. Si se detecta temprano y se implementan cambios en el estilo de vida, como una dieta saludable y ejercicio regular, es posible revertir el daño y reducir los síntomas, lo que puede llevar a una recuperación completa.

Sin embargo, *“si no se detecta a tiempo y la enfermedad progresa, es necesario centrarse en retrasar su avance y aliviar los síntomas. En estos casos, el tratamiento puede incluir medicamentos o cirugía para restablecer el flujo sanguíneo en las arterias afectadas”,* finalizó la Dra. Diago.

El ejercicio también desempeña un papel crucial en el control del colesterol y otros factores de riesgo cardiovascular. Sin embargo, es importante realizar ejercicio cardiovascular de forma constante, al menos tres veces a la semana durante 30 minutos cada vez, para elevar el colesterol HDL (colesterol bueno). El ejercicio cardiovascular, como caminar o correr, eleva el ritmo cardíaco y ayuda a mejorar los niveles de HDL, que actúa como un «limpiador» del cuerpo, reduciendo el colesterol malo.

“Mantener un equilibrio en los niveles de colesterol, controlar la presión arterial y seguir un régimen de ejercicios cardiovasculares son prácticas esenciales para la salud, especialmente en pacientes diabéticos”. Estos hábitos ayudan a prevenir complicaciones como la enfermedad arterial periférica y son clave para mantener un bienestar general.

EL PODER TRANSFORMADOR DEL AMOR

Por: Rosmery Cernadas

El amor, venerado desde tiempos inmemoriales como la fuerza más poderosa y redentora que existe. “El amor lo cura todo”, se dice por ahí, y más allá de la cursilería y el idealismo que implica esta frase, en un mundo tan volátil como el que vivimos, el amor puede, de hecho, convertirse en un bálsamo reconfortante.



La noción de que el amor tiene propiedades curativas se remonta a la antigüedad. Filósofos, poetas y líderes espirituales han exaltado el amor como un medio para sanar no solo el cuerpo, sino también el espíritu. Muchos más han dedicado páginas enteras a este tema desde tiempos remotos; el amor es, indudablemente, un componente esencial de nuestra existencia humana.

Platón, el influyente filósofo griego, consideraba el amor como un impulso que nos lleva a buscar la belleza y la verdad, un camino hacia la iluminación y la curación espiritual. Erasmo de Róterdam, erudito renacentista, afirmaba que *“el amor es una medicina milagrosa que puede curar todas las enfermedades excepto la locura”*.

Escritores como Víctor Hugo han descrito el amor como “una fuerza que es más poderosa que la misma muerte”. Rumi, el poeta persa, nos insta a “dejar que lo que amas sea lo que haces”, percibiendo el amor como un ente transformador en nuestras vidas.

Pero el concepto sanador del amor ha trascendido la filosofía y el arte, llamando también la atención de los médicos. Mario Alonso Puig, médico y conferencista español, ha abordado el tema del poder curativo del amor en diversas ocasiones a lo largo de su carrera. Su enfoque se centra en la conexión entre la mente y el cuerpo, y cómo las emociones, incluido el amor, pueden influir en nuestra salud.

El amor es, sin duda, uno de los sentimientos más poderosos que pueden contribuir a nuestra salud y bienestar. Cuando amamos y somos amados, nuestro organismo segrega

una serie de sustancias como la oxitocina, conocida como la ‘hormona del amor’, que tiene un efecto positivo en nuestro sistema inmunológico y en la reducción del estrés. El amor, en todas sus formas, es una fuerza que puede sanar y transformar nuestras vidas de maneras sorprendentes.

En cuanto al amor propio, se ha observado que tener una relación positiva con uno mismo es esencial para la salud. El amor propio implica cuidar de uno mismo física y emocionalmente, lo que puede llevar a hábitos saludables, como una dieta equilibrada y ejercicio regular. Cuando nos amamos a nosotros mismos, estamos más inclinados a tomar decisiones que promuevan nuestro bienestar.

Si bien el amor no es una cura mágica para todas las enfermedades, su impacto en nuestro bienestar es innegable. Valora el amor y cultiva relaciones saludables, tanto con los demás como contigo mismo, y verás cómo transitas el camino hacia una vida más plena y equilibrada.



PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA

¿Cuál es el papel preciso que desempeña la nutrición en el contexto de la enfermedad arterial periférica? Esta afección, que se manifiesta a través del estrechamiento de los vasos sanguíneos fuera del corazón, guarda una estrecha correlación con los hábitos alimenticios. Por eso en BeHealth entrevistamos a Jessica Román, licenciada en dietética, quien nos compartió sobre los factores nutricionales que pueden incidir en el desarrollo o agravamiento de la enfermedad arterial periférica.



Entre estos factores, uno de los más relevantes es la ingesta de grasas saturadas, la cual ha sido directamente vinculada a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Según Román, es común recurrir a alimentos fritos cuando estamos apurados o cansados, pero debemos ser conscientes de que estos alimentos son poco saludables.

“Si alguien decide disfrutar de algo frito, hay formas más saludables de hacerlo”, destacó. En esta línea, la estrategia que promueve es mantener un plan de alimentación equilibrado durante la semana y programar días específicos para permitirse indulgencias. Esta metodología, respaldada por la experiencia de Román, es efectiva para mantener una dieta baja en grasas saturadas y rica en fibra. Además, resaltó que los cambios en la alimentación, por pequeños que parezcan, pueden tener un impacto significativo en la salud.

“Realizar cambios aparentemente pequeños pero consistentes en la dieta puede te-

ner un impacto significativo en la salud de una persona”, enfatizó Román y subrayó la importancia de la consistencia y la disciplina en la alimentación para prevenir enfermedades cardiovasculares.

EL SEGUIMIENTO Y CONTROL: claves en el cuidado cardiovascular

El seguimiento constante es esencial en el cuidado de pacientes con problemas cardiovasculares. Román explica que, en su práctica, realizan citas cada tres meses para permitir a los pacientes tiempo suficiente para implementar cambios y medir su efectividad. Esto es particularmente relevante para personas con diabetes que también tienen niveles elevados de colesterol y triglicéridos.

La experta asegura que, *“siguiendo una dieta adecuada y un estilo de vida saludable, se pueden lograr mejoras notables en tan solo tres meses”.*

Sin embargo, Román advierte sobre la influencia de la genética en algunas personas que producen niveles elevados de colesterol en el hígado.

Jessica Román
Licenciada en Dietética



“Existen grasas monoinsaturadas presentes en alimentos como el aguacate, el aceite de oliva y las almendras, que son beneficiosas para elevar el colesterol ‘bueno’ y reducir el colesterol ‘malo’”.



“En estos casos, la colaboración entre médicos y dietistas es crucial. Antes de considerar medicamentos, se enfocan en implementar un régimen de ejercicio y una dieta baja en grasas y rica en fibra soluble”, dijo.

EL ROL DE LOS NUTRIENTES: CARBOHIDRATOS, VITAMINAS Y MÁS

El papel de los nutrientes es fundamental en la prevención de enfermedades cardiovasculares. En este sentido, Román enfatiza la importancia de los carbohidratos, a menudo estigmatizados. “Estos nutrientes, junto con las vitaminas del complejo B, como la B12, B6 y ácido fólico (B9), trabajan juntos para reducir la homocisteína, un aminoácido que endurece las arterias”.

La experta destacó también que los carbohidratos son una fuente crucial de energía.

“Los carbohidratos son nuestra principal fuente de energía”, sostiene Román. Sin embargo, advierte que su consumo debe ser equilibrado y que no son saludables cuando se consumen en exceso o se combinan con grasas y azúcares simples, como en productos de repostería. Aquí, la dieta rica en fibra y las opciones integrales son preferibles.

LA IMPORTANCIA DE LAS GRASAS SALUDABLES Y EL CONTROL DE PORCIONES

La licenciada también recalca que no todas las grasas son perjudiciales para

la salud cardiovascular. Existen grasas monoinsaturadas presentes en alimentos como el aguacate, el aceite de oliva y las almendras, que son beneficiosas para elevar el colesterol “bueno” y reducir el colesterol “malo”. Sin embargo, insiste en la importancia de controlar las porciones, especialmente cuando se busca mantener o perder peso.

“La clave está en encontrar un equilibrio adecuado en la dieta y mantener la disciplina”, enfatiza Román. En su práctica, a menudo encuentra pacientes que, al acudir a restaurantes vegetarianos o veganos, se enfrentan a una amplia variedad de opciones tentadoras. En estos casos, el control de las porciones y la atención al contenido de sodio son cruciales para mantener una alimentación equilibrada.

DIETAS VEGANAS Y VEGETARIANAS

La conversación se centró también en las dietas veganas y vegetarianas, que han ganado popularidad en los últimos años. Román destaca que estas dietas pueden ser beneficiosas para la prevención de enfermedades inflamatorias como la enfermedad arterial periférica. *“Eliminar grasas saturadas al evitar productos de origen animal, como la carne y los lácteos, es un enfoque positivo para la salud cardiovascular”.*

Sin embargo, advierte que *“es esencial planificar estas dietas de manera equilibrada y, en caso de dudas, buscar orientación de un nutricionista. También menciona la existencia de variantes dentro del vegetarianismo y veganismo, como la dieta lacto-ovo-vegetariana, que permite incluir huevos y lácteos. La elección depende de las*

preferencias individuales y los objetivos de salud de cada persona”.

LA DIETA CETOGÉNICA (KETO) ventajas y precauciones

La licenciada también abordó la controvertida dieta cetogénica (Keto). Esta dieta se caracteriza por reducir significativamente la ingesta de carbohidratos y promover la quema de grasas como fuente de energía. Román enfatiza que, aunque esta dieta puede tener ventajas, *“debe llevarse a cabo con precaución y bajo supervisión médica para evitar posibles efectos adversos en la salud cardiovascular”.*

Uno de los desafíos de la dieta Keto es la reducción drástica de la variedad de alimentos disponibles. A menudo, se recurre al consumo de aguacate para compensar las calorías eliminadas al reducir los carbohidratos. Román señala que, desde una perspectiva cardiovascular, *“esta dieta no tiene un impacto tan pronunciado como en personas con diabetes, quienes deben tener precaución debido a la posibilidad de cetoacidosis”.*

“La diabetes es una afección cardiovascular, al igual que la presión arterial alta y la enfermedad arterial periférica. Cada individuo es único, y lo que funciona para uno puede no ser adecuado para otro. Por esta razón, busca orientación de un nutricionista o profesional de la salud para recibir recomendaciones personalizadas y adecuadas a sus necesidades y condiciones de salud específicas”.

Para finalizar, la licenciada en dietética, Jessica Román, destacó la importancia de *“mantener una dieta equilibrada, controlar las porciones y prestar atención a la calidad de los alimentos que consumimos”.*

¿CÓMO CUIDAS TU CORAZÓN?

4 TIPS DE LA DRA. RAMOS, CARDIÓLOGA

En medio del constante ajetreo de la vida moderna, a menudo descuidamos una de las cosas más fundamentales para nuestra existencia: nuestros latidos.

El corazón, ese incansable motor que bombea la vida a través de nuestras venas, merece una atención especial.

La Dra. Zuannette Ramos, especialista en cardiología y miembro de la junta directiva de la Sociedad Puertorriqueña de Cardiología, nos comparte en esta ocasión valiosa información sobre la importancia de cuidar la salud cardiovascular y la prevención de enfermedades cardiovasculares.

COMPRENDIENDO LOS FACTORES CLAVE

La Dra. Ramos enfatizó en la importancia de comprender los factores clave

que afectan la salud del corazón, especialmente en el contexto de las enfermedades cardiovasculares. Una de las preocupaciones principales es la acumulación de placas de colesterol en las arterias más grandes del cuerpo, aparte de las arterias coronarias del corazón, que también pueden verse afectadas. Esta acumulación de placas puede obstruir el flujo sanguíneo, lo que aumenta el riesgo de eventos cardiovasculares, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.



Dra. Zuannette Ramos

Especialista en cardiología y miembro de la junta directiva de la Sociedad Puertorriqueña de Cardiología

“Muchos de los factores de riesgo que afectan al corazón son los mismos que pueden causar bloqueos en las arterias de las piernas y otras partes del cuerpo. Estos factores incluyen la diabetes, la hipertensión, el tabaquismo y la falta de actividad física, entre otros. Por lo tanto, abordar estos factores de riesgo es esencial para mantener una salud cardiovascular óptima”.

En su enfoque en la prevención, la Dra. Ramos subrayó la importancia de adoptar un estilo de vida saludable y una mentalidad preventiva en la vida cotidiana. Destacó que la prevención desempeña un papel fundamental, ya que una vez que una arteria se enferma, es difícil revertir por completo la situación. Uno de los consejos clave que ofrece es adoptar una dieta baja en sal, lo que puede tener un impacto significativo en la salud cardiovascular.

1. CONTROLAR LA DIABETES Y LA HIPERTENSIÓN

“La presión arterial crónica ejerce un daño gradual en las arterias periféricas, y para las personas con diabetes, existe una predisposición genética a la enfermedad arterial periférica. Mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de un rango óptimo es esencial, ya que niveles constantemente elevados pueden dañar las paredes de los vasos sanguíneos, aumentando así la probabilidad de acumulación de placas de colesterol y obstrucciones arteriales”, precisó.

2. DEJAR DE FUMAR

Además de los factores de riesgo relacionados con la salud, la Dra. Ramos destacó la importancia de factores de riesgo que están completamente bajo el

control del paciente, siendo el tabaquismo uno de los más significativos.

“El tabaquismo se presenta como el principal factor de riesgo para desarrollar enfermedad arterial periférica y puede afectar negativamente los resultados de cualquier tratamiento necesario”. Así que dejar de fumar no solo mejora la salud general, sino que también puede favorecer los resultados de cualquier intervención médica.

En lo que respecta al tratamiento a largo plazo, la Dra. Ramos enfatizó que el hábito de fumar es una elección personal sobre la cual todos tienen pleno control. Mientras que algunos factores de riesgo pueden estar fuera de nuestro control, como la predisposición genética a la hipertensión o la diabetes, el tabaquismo es una decisión que cada individuo puede tomar para mejorar su salud.

3. REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

Sin embargo, la Dra. Ramos también señaló la importancia del ejercicio físico, un aspecto que a veces se pasa por alto. Integrar el ejercicio en la rutina diaria puede marcar una diferencia significativa en la prevención y el control de los factores de riesgo previamente mencionados. No es necesario convertirse en un atleta de élite ni unirse a un gimnasio costoso. Existen diversas alternativas para hacer ejercicio cómodamente desde casa.

“No se requieren tres horas diarias de actividad física. De hecho, estudios han demostrado que tan solo 30 minutos de ejercicio aeróbico pueden reducir de manera considerable el riesgo cardiovascular. Esto, a su vez, contribuirá al control de los niveles de azúcar en sangre

y a la gestión de otros factores de riesgo mencionados previamente”, dijo. El ejercicio es una herramienta poderosa que está al alcance de todos y puede mejorar significativamente la salud cardiovascular.

Para controlar la presión arterial, es esencial considerar la pérdida de peso, ya que el exceso de peso constituye un factor de riesgo significativo para diversas enfermedades. También influye en el control del apetito, la energía y otros aspectos de nuestra salud en general. Como mencionó previamente la Dra. Ramos, estos cambios pueden lograrse desde la comodidad de tu hogar.

La Dra. Ramos ofrece consejos prácticos para comenzar a incorporar el ejercicio en la rutina diaria, haciendo hincapié en la importancia de dar el primer paso y establecer metas realistas. *“Comenzar con pequeños pasos y aumentar gradualmente la duración de la actividad física es fundamental para crear un hábito sostenible a largo plazo”.*

“Es esencial comprender que la creación de un hábito lleva tiempo, aproximadamente 21 días. Por lo tanto, no se debe esperar convertirse en una persona que hace ejercicio todos los días de la noche a la mañana. Los cambios pequeños y sostenibles son los que tienen un mayor impacto a largo plazo”, enfatizó.

El ejercicio puede no resultar en una pérdida de peso inmediata, pero es importante recordar que las libras adicionales no se acumularon en una o dos semanas, sino a lo largo de toda una vida. Por lo tanto, es comprensible que lleve tiempo ver cambios significativos. *“No es necesario convertirse en un fisicoculturista ni pasar horas en el gimnasio para comenzar a notar mejoras”.*

La Dra. Ramos destacó que cada descenso de aproximadamente 10 libras de peso puede tener un impacto significativo en la reducción del riesgo cardiovascular. En algunos casos, incluso puede permitir la reducción o eliminación de medicamentos para la presión arterial o la diabetes. La prevención desde casa es una herramienta poderosa que puede marcar una gran diferencia en la salud.

4. GESTIONAR EL ESTRÉS

Ahora, cambiamos nuestro enfoque para explorar otro aspecto fundamental de la salud: el estrés. La Dra. Ramos nos recuerda que a menudo subestimamos las implicaciones fisiológicas del estrés en nuestras vidas. *“Aunque todos experimentamos estrés en ciertos momentos, es fundamental comprender cómo este estrés puede afectar nuestro cuerpo y qué medidas podemos tomar para manejarlo de manera efectiva”,* dijo.

Cuando una persona experimenta estrés constante, los primeros cambios suelen manifestarse en su bienestar general. La Dra. Ramos distingue entre el estrés y la ansiedad, enfatizando que todos experimentamos estrés en algún momento de la vida; sin embargo, la clave está en cómo lo gestionamos. *“El estrés constante puede desencadenar una serie de respuestas fisiológicas en el cuerpo, como un aumento en la presión arterial, un ritmo cardíaco acelerado y palpitaciones”,* contó a BeHealth.

La Dra. Ramos destacó también que, aunque no podemos evitar el estrés por completo, podemos aprender a controlarlo y manejarlo de manera efectiva.

“El ejercicio, nuevamente, se presenta como una de las formas más eficaces de reducir

el estrés, pero también menciona otras estrategias, como la meditación y el yoga". Además, destaca la importancia de buscar ayuda profesional cuando sea necesario, subrayando que tratar el estrés constante es tan esencial como abordar condiciones médicas a largo plazo como la diabetes o la hipertensión.

La Dra. Ramos también aborda la importancia de la salud mental en el contexto de la salud general. Destaca que no se trata de minimizar la salud física en detrimento de la salud emocional, sino de reconocer que ambas son igualmente importantes. *"Mantener una buena salud emocional nos permite enfrentar los desafíos de una manera más efectiva y puede tener un impacto positivo en la salud física. Nuestro cuerpo reacciona de manera más favorable cuando estamos emocionalmente equilibrados"*.

Para concluir, la Dra. Zuanette Ramos nos insta a asumir la responsabilidad de inculcar a nuestros seres queridos la importancia

La Dra. Ramos hace hincapié en la importancia de las consultas médicas regulares, especialmente a partir de los 40 años, incluso si no se experimentan síntomas evidentes. La detección temprana y el tratamiento adecuado son esenciales para prevenir problemas graves en el futuro.

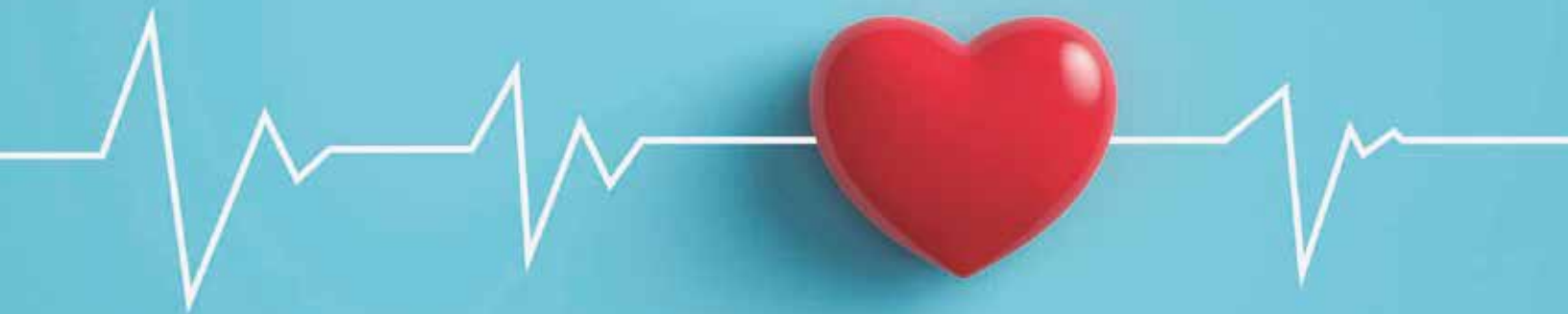
de un estilo de vida saludable, tanto en términos de salud física como emocional. La Sociedad Puertorriqueña de Cardiología desempeña un papel crucial al difundir un mensaje importante y proporcionar una línea de acción clara para el público sobre cómo cuidar su salud cardiovascular.



ENTENDIENDO **LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN** EN PUERTO RICO



En Puerto Rico, nos enfrentamos a una alta prevalencia de enfermedad coronaria, lo que representa un desafío significativo para la salud pública. En este contexto, contamos con la experiencia del Dr. Eugenio Mulero Portela, cirujano cardiorotorácico y director de los servicios de cirugía vascular del Mayagüez Medical Center, quien compartió aspectos clave relacionados con las enfermedades cardiovasculares en Puerto Rico y las opciones disponibles para abordarlas.



El Dr. Mulero Portela destacó que la enfermedad coronaria es un problema de salud significativamente prevalente en Puerto Rico. Este fenómeno se debe a una serie de factores de riesgo, como una alta tasa de diabetes, hipertensión y hábitos poco saludables, incluyendo la dieta, el tabaquismo y el consumo de alcohol. Además, la genética también juega un papel crucial en esta situación.

COMPRIENDIENDO LAS ENFERMEDADES CORONARIAS Y VALVULARES

El experto enfatizó la importancia de distinguir entre estas dos condiciones, ya que a menudo los pacientes las confunden. *“Las arterias del corazón se conocen como las arterias coronarias y, cuando se obstruyen, pueden causar infartos.*

Por otro lado, las válvulas cardíacas son estructuras dentro del corazón que permiten que la sangre fluya en una sola dirección y evitan que regrese”, señaló.

ANGINA DE PECHO COMO SÍNTOMA DE PROBLEMAS CORONARIOS

El Dr. Mulero Portela subrayó que la angina de pecho es un síntoma temprano de problemas coronarios. *“Si una persona tiene problemas con sus coronarias pueden experimentar angina de pecho, que es un dolor que a menudo se siente como una presión en el pecho, especialmente durante el esfuerzo”,* menciona.

La angina de pecho es un síntoma temprano de problemas coronarios. En algunos casos, puede comenzar como un malestar leve



Dr. Eugenio Mulero Portela

Cirujano Cardiorrácico y director de los servicios de cirugía vascular del Mayagüez Medical Center

“Lo que debemos hacer es tomar medidas para reducir los riesgos. Si sabes que tienes factores de riesgo en tu familia o eres diabético, no puedes cambiar tu genética, pero puedes cambiar tu estilo de vida”.

durante la actividad física y luego volverse más frecuente y severo. El especialista mencionó que, en pacientes diabéticos, los síntomas pueden ser diferentes, y en lugar de experimentar dolor en el pecho, pueden sentir fatiga o malestar en la boca del estómago.

De hecho, según el Dr. Mulero, aproximadamente el 40% de los pacientes diabéticos presentan una forma atípica de angina, lo que significa que no experimentan el dolor clásico en el pecho.

“A menudo, las personas no experimentan lo que esperarían incluso al realizar esfuerzos cotidianos, como trabajar en casa. Puede escuchar a alguien decir: ‘Antes subía las escaleras sin problemas, pero ahora tengo que descansar un rato en la habitación’. Si sospecha que algo está mal, la primera

cosa que un médico debe considerar es esa sospecha, especialmente si el paciente tiene factores de riesgo”, resaltó.

DETECCIÓN TEMPRANA Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES CORONARIAS

En cuanto a los estudios para detectar enfermedades coronarias, estos son generalmente realizados por cardiólogos, que son médicos especializados en el corazón y los vasos sanguíneos. *“Comienzan con pruebas de estrés para evaluar la función cardíaca. Si los resultados son positivos, pueden realizar un cateterismo cardíaco, que es el estándar de oro para determinar si una arteria está bloqueada”,* señaló.

“En mi caso, como cirujano cardiotorácico, mi responsabilidad es abordar la reparación una vez que se confirma la obstrucción de las arterias coronarias. También trabajamos en las válvulas cardíacas. Actualmente, hay dos enfoques principales: la cardiología intervencional y la cirugía cardiovascular”.

La cirugía sigue siendo el estándar de oro, especialmente para pacientes con enfermedad arterial severa, ya que ofrece beneficios a largo plazo. La decisión sobre qué enfoque utilizar se toma en conjunto con el paciente y su médico, considerando la gravedad y la extensión de la enfermedad.

IMPORTANCIA DE UN ESTILO DE VIDA SANO

Asimismo, cuando se llega a la sala de operaciones y se realiza la reparación o el puente coronario (bypass), la prevención es esencial. Esto incluye dejar de fumar, realizar cambios en la dieta, aumentar la actividad física y seguir tomando los medicamentos recetados. Además, es crucial controlar enfermedades como la diabetes, ya que



las arterias aún pueden enfrentar desafíos después del procedimiento.

“En cuanto a los problemas con las válvulas, los síntomas son similares, pero la fatiga es uno de los más comunes. Esto se debe a que el corazón bombea sangre en una sola dirección gracias a las válvulas”, confirmó.

Es decir, si las válvulas comienzan a fallar, la sangre puede retroceder, lo que afecta la circulación. Esto puede provocar fatiga y, en casos graves, dificultad para respirar, ya que los pulmones luchan por expulsar la sangre que regresa. Las válvulas cardíacas requieren atención cuando presentan un problema significativo, ya que la fatiga y la dificultad para respirar pueden ser síntomas alarmantes.

De acuerdo con el doctor, la gravedad de la enfermedad valvular se clasifica en cuatro niveles: normal, leve, moderado y severo. En ocasiones, durante una cirugía para reparar una arteria coronaria obstruida mediante bypass, si se detecta que la válvula está en un estado moderado, es posible aprovechar la intervención para abordar ambas cuestiones simultáneamente. Sin embargo, *“cuando se trata de la válvula en sí, generalmente se opera en casos de severidad significativa. Las dos válvulas que con mayor frecuencia requieren atención son la válvula aórtica y la válvula mitral”.*

La válvula mitral a veces se puede reparar, pero en ocasiones es necesario reemplazarla. En cuanto a la válvula aórtica, en la mayoría de los casos se opta por su reemplazo debido a la durabilidad y fiabilidad de las nuevas tecnologías de válvulas disponibles.

AVANCES TECNOLÓGICOS EN BENEFICIO DEL PACIENTE

“A lo largo de los años, la tecnología en el campo cardiovascular ha avanzado significativamente,

lo que ha mejorado los resultados para los pacientes. En mi experiencia de casi 30 años, he sido testigo de un cambio notable en los procedimientos y resultados. La mortalidad ha disminuido considerablemente, con más del 95% de los pacientes recuperándose con éxito”.

Los avances también se reflejan en la durabilidad de las válvulas cardíacas utilizadas en las cirugías. Anteriormente, las válvulas de cerdo tenían una vida útil limitada, pero ahora existen opciones que pueden durar 20 o incluso 30 años sin la necesidad de tomar anticoagulantes a largo plazo.

Después de una cirugía valvular o coronaria, el enfoque se centra en la recuperación del paciente: *“Afortunadamente, el proceso postoperatorio ha evolucionado significativamente. La mayoría de los pacientes pueden ser extubados el mismo día de la cirugía, y en cuestión de días, están fuera de la unidad de cuidados intensivos y listos para regresar a casa. En lugar de un período de recuperación prolongado, alentamos a los pacientes a caminar todos los días desde el día después de la cirugía. Incluso aquellos que eran atletas de alto rendimiento pueden volver a su actividad física gradualmente. Nuestra meta es que los pacientes puedan disfrutar de una vida activa y saludable después de la cirugía”.*

La idea de que una cirugía cardíaca implica estar inmovilizado durante meses ya no es válida. *“Desde el día uno, animamos a los pacientes a moverse y caminar. Incluso les proporcionamos pautas específicas para que puedan volver a sus actividades de manera segura”.* Esto incluye a personas que, antes de la cirugía, eran muy activas y ahora pueden retomar sus rutinas. La recuperación es un proceso que enfatiza la movilidad temprana y el retorno a una vida activa y saludable.

DESCUBRE LOS **SORPRENDENTES** **BENEFICIOS DEL EJERCICIO** PARA TU CORAZÓN Y MENTE

El ejercicio regular no solo es clave para mantener un peso saludable, sino que también tiene impactos significativos en la salud del corazón y la mente. No importa la edad, raza, origen étnico o sexo; la actividad física ofrece una serie de beneficios que trascienden las barreras demográficas.



Por: Redacción BeHealth

BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL:

UN PAQUETE COMPLETO

Realizar actividad física de forma regular no solo ayuda a mantener un peso saludable, sino que también facilita la realización de las tareas cotidianas, como subir escaleras e ir de compras. Además, reduce el riesgo de diversas enfermedades, desde problemas cardíacos hasta diabetes y cáncer.

Cuando incorporas actividad física moderada y vigorosa a tu rutina, fortaleces el músculo cardíaco. Esto mejora la capacidad del corazón para bombear sangre a los pulmones y por todo el cuerpo, aumentando los niveles de oxígeno en la sangre. La actividad física también ensancha los capilares, permitiendo un mejor suministro de oxígeno y eliminación de desechos.

Por su parte, la actividad aeróbica periódica puede reducir el riesgo de miocardiopatía isquémica, una condición en la que la acumulación de placa estrecha las arterias coronarias, aumentando la posibilidad de un ataque cardíaco. Al controlar factores de riesgo como la presión arterial, los niveles de colesterol y el peso, el ejercicio se convierte en una poderosa herramienta preventiva.

Asimismo, el ejercicio no solo beneficia al cuerpo; también tiene un impacto positivo en la mente. Los adultos activos muestran menos

riesgo de deterioro cognitivo a medida que envejecen, y los niños y adolescentes activos presentan menos síntomas de depresión. Además, la actividad física puede disminuir los sentimientos de ansiedad y mejorar la calidad de vida en general.

Y hay más, la práctica regular de actividad física libera endorfinas, contribuyendo a combatir el estrés y mejorar el estado de ánimo. La reducción de la ansiedad y la prevención de trastornos mentales son beneficios adicionales que el ejercicio aporta a tu salud mental.

¿CÓMO INCORPORAR EL EJERCICIO EN TU RUTINA?

Comienza con actividades simples, como caminar, y aumenta gradualmente la intensidad.

Consulta a tu médico antes de embarcarte en programas intensivos, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes.

Encuentra actividades que disfrutes para hacer del ejercicio una experiencia positiva y sostenible.

El ejercicio regular no solo es una clave para mantener un peso saludable, sino que es una inversión en tu bienestar global. ¡Dale a tu corazón la atención y el cuidado que se merece para que pueda latir fuerte y saludable a lo largo de los años!

Cómo una dieta saludable puede ser una expresión de amor propio y contribuir a la salud cardiovascular

En nuestra ajetreada vida cotidiana, a menudo subestimamos el impacto que nuestras elecciones alimenticias tienen en nuestra salud cardiovascular. Adoptar una dieta saludable no solo es una forma de alimentar nuestro cuerpo, sino también un acto profundo de amor propio. Veamos cómo cultivar hábitos alimenticios saludables puede convertirse en una expresión tangible de cuidado hacia tu corazón y, en última instancia, hacia ti mismo.

Imagina tu cuerpo como un templo sagrado que alberga tu esencia. Al proporcionarle alimentos nutritivos, estás construyendo un cimiento sólido para tu bienestar.

AUTOCUIDADO EN LA COCINA: ALIMENTANDO TU CUERPO CON AMOR

Por: Redacción BeHealth



En nuestra ajetreada vida cotidiana, a menudo subestimamos el impacto que nuestras elecciones alimenticias tienen en nuestra salud cardiovascular. Adoptar una dieta saludable no solo es una forma de alimentar nuestro cuerpo, sino también un acto profundo de amor propio. Veamos cómo cultivar hábitos alimenticios saludables puede convertirse en una expresión tangible de cuidado hacia tu corazón y, en última instancia, hacia ti mismo.

Imagina tu cuerpo como un templo sagrado que alberga tu esencia. Al proporcionarle alimentos nutritivos, estás construyendo un cimiento sólido para tu bienestar.

1. CONTROLA EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES

La cantidad que ingerimos es tan importante como la calidad de los alimentos. Optar por platos más pequeños y ser conscientes de las porciones nos ayuda a mantener un equilibrio. Algunos consejos prácticos incluyen el uso de tazones pequeños, elegir alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes, y evitar excesos de comidas procesadas y refinadas.

Es fundamental conocer las porciones recomendadas y aprender a medirlas con utensilios adecuados hasta que podamos confiar en nuestra capacidad de hacerlo intuitivamente.

2. COME MÁS VEGETALES Y FRUTAS

Las verduras y frutas son tesoros nutricionales, llenos de vitaminas, minerales y fibra. Incorporarlos en nuestra dieta es más fácil de lo que parece. Mantener verduras listas en el refrigerador para refrigerios rápidos o elegir recetas con frutas y verduras como protagonistas

son excelentes formas de asegurar su presencia en nuestra alimentación diaria.

La elección consciente de alimentos frescos o congelados en lugar de opciones enlatadas y procesadas nos permite controlar mejor la ingesta calórica y mejorar nuestra salud cardiovascular.

3. ELIGE CEREALES INTEGRALES

Los granos integrales son aliados de la salud del corazón, ricos en fibra y nutrientes esenciales. Hacer simples sustituciones, como optar por harina de trigo integral o pan 100% integral en lugar de opciones refinadas, marca la diferencia. Explorar granos integrales menos conocidos, como la quinua o el farro, añade variedad y beneficios a nuestra dieta.

Evitar productos refinados como pasteles, pan blanco o galletas saladas es clave para reducir la ingesta de grasas poco saludables y mejorar la salud cardiovascular.

Alimentos que nutren tu corazón

Una dieta saludable para el corazón se centra en alimentos ricos en nutrientes y bajos en grasas saturadas y sodio. Frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras son clave. Estos alimentos no solo ofrecen vitaminas y minerales esenciales, sino que también contribuyen a mantener niveles saludables de colesterol y presión arterial. Aquí te damos algunas recomendaciones de Mayo Clinic:

4. LIMITA LA INGESTA DE GRASAS NO SALUDABLES

Reducir las grasas saturadas y trans es esencial para controlar el colesterol y disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas. Optar por carnes magras, quitar grasas visibles y utilizar sustitutos de bajo contenido graso son pasos simples pero impactantes. Leer las etiquetas de los alimentos y elegir grasas saludables, como aceite de oliva o nueces, contribuye a una dieta equilibrada.

La clave está en la moderación y en seleccionar opciones de grasas más saludables, manteniendo un equilibrio adecuado de calorías.

5. ELIGE FUENTES DE PROTEÍNAS CON BAJO CONTENIDO DE GRASA

Seleccionar proteínas magras, como carne magra, aves, pescado, productos lácteos bajos en grasa y huevos, es esencial. Optar por pescados ricos en ácidos grasos omega-3, como el salmón, añade un impulso adicional a la salud cardiovascular. Las legumbres y productos de soja son excelentes sustitutos para reducir la ingesta de grasa y colesterol.

6. LIMITA O REDUCE LA SAL (SODIO)

Controlar la cantidad de sal es crucial para mantener una presión arterial saludable. Reducir el consumo de alimentos procesados y optar por versiones bajas en sodio son medidas

efectivas. Leer etiquetas y elegir condimentos con moderación también contribuye a una dieta cardiosaludable.

7. PLANIFICA CON ANTICIPACIÓN: CREA MENÚS DIARIOS

La planificación de menús diarios basada en estos principios es una herramienta valiosa. Al enfocarnos en alimentos nutritivos, variados y balanceados, garantizamos que nuestro cuerpo reciba los nutrientes necesarios. La variedad hace que las comidas sean más interesantes, promoviendo una dieta sostenible y placentera.

8. DATE UN GUSTO DE VEZ EN CUANDO

Permitirse indulgencias ocasionales es parte del equilibrio. Disfrutar de una golosina de vez en cuando no arruinará nuestros esfuerzos por mantener una dieta saludable para el corazón. La clave está en la moderación y en mantener el enfoque en alimentos saludables la mayor parte del tiempo.

Cocinar tus propias comidas es un acto poderoso de amor propio. Al seleccionar ingredientes frescos y preparar tus platos con atención y cariño, estás dando un paso activo hacia tu bienestar. Además, la conexión íntima con los alimentos te permite apreciar cada bocado, haciendo que la experiencia de comer sea más consciente.

2 EJEMPLOS DE MENÚS SALUDABLES

MENÚ DÍA 1

Desayuno

- Avena cocida en bebida a base de plantas sin endulzar (leche de almendras, avena, etc.) o leche baja en grasa con canela y jengibre
- Mantequilla de maní
- Guineo

Almuerzo

- Pimiento relleno de carne molida
- Carne magra de pavo
- Arroz integral
- Ensalada verde de espinaca, manzana, nueces y cranberries

Cena

- Ensalada de atún (enlatado en agua) con pimiento, cebolla y mayonesa baja en grasa en pan pita Integral con lechuga y tomate
- Kiwi

Merienda

- Yogur griego bajo en grasa
- Fresas
- Semillas de chía

MENÚ DÍA 2

Desayuno

- Sándwich en pan de grano entero (integral) con jamón de pavo bajo en grasa, queso suizo bajo en grasa y
- Mayonesa baja en grasa, lechuga y tomate
- China mandarina

Almuerzo

- Pechuga de pollo horneada
- Malanga lila hervida
- Brécol salteado con ajo molido
- Aderezo de cilantrillo con aceite de oliva
- Melón de agua

Cena

- Sopa de lentejas y zanahorias con crutones
- Tostadas de pan integral con margarina
- Uvas verdes

Merienda

- Manzana pequeña y nueces mixtas sin sal



Lic. Betsabé Borges

Nutricionista / 787-202-0601

 Nutricionborges  nutricionborges





CONSEJOS Y TÉCNICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS EMOCIONAL Y SUS CONSECUENCIAS EN LA SALUD DEL CORAZÓN

HAZ ESTO Y NO DEJES QUE EL ESTRÉS DAÑE TU CORAZÓN

El estrés, esa respuesta natural del cuerpo ante situaciones de peligro o tensión, puede convertirse en un enemigo silencioso cuando se vuelve crónico, afectando la salud de nuestro corazón. Afortunadamente, existen maneras efectivas de manejar el estrés para cuidar de nuestro órgano vital y prevenir enfermedades cardiovasculares. Acompáñanos a explorar algunos consejos prácticos que te ayudarán a mantener tu corazón en buena forma.

IDENTIFICA LOS SÍNTOMAS DE ESTRÉS

Estar atento a los síntomas de estrés es crucial. Fatiga frecuente, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, insomnio y cambios en el humor son señales de alerta. La conexión entre el estrés y las enfermedades cardiovasculares es evidente en la práctica médica, así que no subestimes la importancia de reconocer y abordar estos síntomas.

IDENTIFICA TUS FUENTES DE ESTRÉS

El primer paso para manejar el estrés es identificar lo que te causa ansiedad o preocupación. Haz una lista de las situaciones o personas que generan tensión en tu vida y busca maneras de reducir su impacto. Recuerda que el estrés crónico puede afectar la salud cardiovascular, así que es crucial abordar las fuentes de estrés de manera proactiva.

HAZ EJERCICIO REGULARMENTE

El ejercicio no solo es una excelente manera de liberar tensiones, sino que también tiene beneficios directos para la salud del corazón. Reducción de la presión arterial, fortalecimiento del músculo cardíaco y liberación de endorfinas son solo algunas de las ventajas. Incluye actividades físicas en tu rutina diaria para mantener tu corazón en forma y tu mente más relajada.

El ejercicio no solo beneficia al corazón directamente, sino que también es un excelente libe-



rador de estrés. Incluye al menos 30 minutos de actividad física moderada, como caminar, correr, nadar o practicar yoga, en tu rutina diaria.

PRACTICA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

El estrés puede afectar negativamente al sistema cardiovascular. Para contrarrestarlo, adopta técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda, el yoga o el tai chi. Estas prácticas no solo reducen el estrés, sino que también mejoran tu bienestar general.

Dedica unos minutos al día para inhalar profundamente a través de la nariz, llenando tus pulmones de aire, y luego exhala lentamente por la boca. Este simple ejercicio puede ayudar a calmar el sistema nervioso y reducir la ansiedad.

ESTABLECE LÍMITES

Aprender a decir “no” y establecer límites es fundamental para gestionar el estrés. A menudo, nos sobrecomprometemos y nos encontramos

abrumados. Prioriza tus responsabilidades y no temas delegar tareas cuando sea necesario.

DUERME SUFICIENTE

La falta de sueño puede aumentar los niveles de estrés y contribuir a problemas cardíacos. Asegúrate de obtener suficientes horas de sueño cada noche para permitir que tu cuerpo y mente se recuperen.





100

ANIVERSARIO

TRAYECTORIA E IMPACTO
DE AHA EN SUS 100 AÑOS






100
YEARS
#AHABoldHearts



100 AÑOS DE TRABAJO PARA SALVAR VIDAS Y SEGUIMOS CONTANDO: FELIZ CUMPLEAÑOS A LA AMERICAN HEART ASSOCIATION



Redacción BeHealth

Desde sus humildes comienzos como una pequeña sociedad de salud profesional formada por seis cardiólogos en Chicago en 1924, la American Heart Association se ha convertido en la organización voluntaria más grande y antigua del país dedicada a combatir las enfermedades cardíacas y el ataque o derrame cerebral.

Al reunir a más de 35 millones de voluntarios y seguidores, junto con más de 2,900 empleados, la Asociación es hoy una fuerza global que transforma la forma en que el mundo entiende, trata y previene las enfermedades cardiovasculares y los derrames cerebrales. En 2024, con Bold Hearts™, la celebración del centenario de la American Heart Association, la organización celebra 100 años de progreso y una visión de un futuro mejor para todos.

“Cien años atrás, las enfermedades cardíacas se consideraban una sentencia de muerte. Se sabía poco sobre qué las causaba y menos aún sobre cómo cuidar a las personas que la padecían y morían a causa de ellas. El Dr. Paul Dudley White, uno de los fundadores de la American Heart Association, describió esos primeros años como una época de ‘ignorancia casi increíble’ sobre las enfermedades cardíacas”, relató la Directora Ejecutiva de la American Heart Association, Nancy Brown. *“A través de nuestra incesante búsqueda de investigación, ciencia e innovación que salven vidas, y nuestro apoyo inquebrantable a pacientes, familias y cuidadores, estamos creando comunidades más saludables en todas partes y transformando la forma en que vivimos, trabajamos y nos divertimos, para potenciar vidas más largas y saludables”.*

Antes de la llegada de los antibióticos, las enfermedades infecciosas, como la neumonía, la tuberculosis y la difteria, eran la causa de muerte más común en el mundo industrializado. La enfermedad cardiovascular arteriosclerótica (ASCVD), caracterizada por placas en los vasos sanguíneos y engrosamiento de las paredes de las arterias, surgió por primera vez como una

importante amenaza para la salud a mediados del siglo XX y sigue siendo la principal causa de muerte en todo el mundo, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE. UU.

“Hay mucho que aprender de este cambio histórico en la reducción de muertes por enfermedades infecciosas y la prevalencia actual de muertes por enfermedades cardiovasculares”, dijo Joseph C. Wu, MD, Ph.D., FAHA, actual Presidente voluntario de la American Heart Association, Director de Stanford Cardiovascular Institute y profesor de Medicina y Radiología de Simon H. Stertzer en Stanford School of Medicine.

“Gracias a la investigación científica, los avances tecnológicos y las políticas de salud pública, la mayoría de estas enfermedades infecciosas se han controlado y muchas han sido erradicadas o casi lo están. A medida que aplicamos estos mismos métodos clínicos y epidemiológicos a la esperanzadora erradicación de las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales, la American Heart Association está logrando grandes avances. Si bien aún pierden la vida demasiadas personas cada año, muchas viven vidas más largas y productivas mientras controlan sus enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo”.

La inspiración para la formación de la Asociación surgió en 1911 de Mary Wadley, enfermera y trabajadora social del Bellevue Hospital de la ciudad de Nueva York, quien creía que se podía hacer más para ayudar a las personas que padecían enfermedades cardíacas. En ese momento, las enfermedades cardíacas se consideraban tan graves que los médicos eran reacios incluso a informarles el diagnóstico a sus pacientes, según relatos del renombrado cardiólogo y científico preeminente Dr. Eugene Braunwald, a menudo llamado el “padre de la cardiología.

En el primero de una serie de artículos especiales de la Colección Centenario, *“Cardiología: Un*

siglo de progreso”, publicado en Circulation, la revista profesional insignia de la American Heart Association, Braunwald escribe que “se recomienda que los pacientes con enfermedades cardíacas graves no sean informados al respecto, pero que sí se debe informar a un amigo o a un familiar”. También menciona otros tratamientos de la época:

La terapia recomendada para las enfermedades cardíacas crónicas era extremadamente limitada y consistía solo en algunas de las recomendaciones actuales: reducción de peso y presión arterial si estaban elevados, así como una menor ingesta de sal.

No existía ningún tratamiento específico si uno sobrevivía a un ataque cardíaco aparte del reposo, una dieta líquida y medidas generales de apoyo.

Si bien a las personas con presión arterial alta se les recomendaba reducir el consumo de sal y bajar el peso corporal, también se les recomendaba bañarse con agua tibia e irrigar el colon una o dos veces por semana.

“Los tiempos ciertamente han cambiado durante el último siglo. Acciones audaces y dedicación por parte de investigadores y voluntarios han dado lugar a avances médicos significativos en 100 años, incluida la primera válvula cardíaca artificial, marcapasos implantables, medicamentos para reducir el colesterol, técnicas de RCP y mucho más”, dijo Marsha E. Jones, actual Presidenta del consejo de voluntarios de la American Heart Association y ex Vicepresidenta Ejecutiva y Directora de Diversidad de The PNC Financial Services Group Inc.

“Incluso con el conocimiento actual, persisten brechas, particularmente para garantizar el acceso a la atención médica y una atención de calidad para las personas en poblaciones diversas y subrepresentadas. Es por eso que la American

Heart Association continúa defendiendo la equidad en salud con nuestros ‘10 compromisos’. A través de la investigación, el apoyo, el trabajo comunitario y otras medidas, estos compromisos están diseñados para garantizar que hagamos todo lo posible para eliminar las barreras a la equidad en la salud”.

Brown señaló que la intercesión ha sido una misión crítica en el trabajo de la Asociación durante más de 40 años.

“Nuestra red comunitaria incluye personal y voluntarios en Washington, D. C., cada capital de estado y en comunidades locales de todo el país. Hemos colaborado durante mucho tiempo en la convocación de coaliciones poderosas y hemos construido un amplio historial de éxito bipartidista informando e influyendo en la promulgación de políticas públicas basadas en evidencia que conducen a vidas más largas y saludables”, afirmó.

“Fuimos los primeros líderes en la lucha por políticas exitosas de control del tabaco y hemos sido firmes defensores del aumento del financiamiento federal para la investigación en los Institutos Nacionales de la Salud. Nuestras prioridades de apoyo también incluyen mejorar el acceso a cuidados de salud asequibles y de calidad; aumentar el acceso a alimentos saludables; crear oportunidades para la actividad física; mejorar la calidad del aire; fortalecer la infraestructura de salud pública y los sistemas de atención; elevar la importancia de abordar el racismo y otros determinantes sociales de la salud a través de políticas públicas; y garantizar continuamente que los gobiernos estatales y locales aborden los problemas de salud de sus residentes”.

Wu señaló que la investigación rigurosa e innovadora siempre ha estado en el centro de la misión de la American Heart Association.

“La American Heart Association es reconocida como líder mundial en el avance de la investigación y la ciencia innovadoras”, dijo.

“Nuestros expertos voluntarios establecen el estándar de oro en la atención al paciente mediante la creación y socialización de pautas de RCP y atención cardiovascular basadas en investigaciones. La Asociación fomenta la mejora continua de la calidad a través de programas hospitalarios y de cuidados de salud para garantizar que todos reciban la mejor atención posible: la atención adecuada en el momento adecuado”.

Cada año en una serie de sesiones y reuniones científicas, la Asociación reúne a miles de los mejores expertos de todo el mundo, incluidos científicos, médicos, profesionales de la salud, pacientes y otros dedicados y apasionados, para discutir y debatir la ciencia cardiovascular y la información clínica más recientes en la lucha contra las enfermedades cardíacas y el derrame cerebral.

La publicación en cualquiera de las 14 revistas profesionales revisadas por pares de la Asociación es sinónimo de calidad, relevancia e importancia en la mejora del conocimiento médico relacionado con las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

Con más de \$5700 millones invertidos en investigación médica cardiovascular desde 1949, la American Heart Association es la mayor entidad no gubernamental que financia la investigación sobre el corazón y el derrame cerebral del país, solo superada por el gobierno de Estados Unidos. La Asociación ha financiado más de 49,000 proyectos, lo que ha dado lugar a importantes avances en el descubrimiento, la traducción y la aplicación clínica de enfermedades cardiovasculares y el derrame cerebral. Además, 15 investigadores financiados por la American Heart Association ganaron Premios Nobel, lo que confirma que la Asociación es el punto focal de excelencia en la investigación de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

“En el centro de todo lo que hacemos está el poderoso compromiso de nuestra familia global de volun-

tarios, donantes, defensores y supervivientes. Desde los primeros días del Heart Fund, cuando la gente iba de puerta en puerta para recolectar donaciones de los vecinos, hasta nuestras históricas Heart Walk en la comunidad, desde la generosidad de patrocinadores corporativos locales y nacionales, hasta la filantropía sincera de nuestros principales donantes, el apoyo financiero brindado a la American Heart Association a lo largo de los años ha marcado un cambio significativo”, dijo Brown.

“Igual de notable ha sido el compromiso de tiempo, pasión y dedicación a nuestra causa brindado por tantas personas y demostrado en más formas de las que podríamos contar. ‘Gracias’ parece una palabra insuficiente y por eso quiero comprometerme con cada persona que haya hecho alguna contribución de cualquier tipo a la American Heart Association. Mientras celebramos nuestro cumpleaños número 100 prometemos nunca dejar de ser una fuerza implacable para un mundo con vidas más largas y saludables. A medida que avanzamos hacia el segundo siglo de nuestra labor, nos concentramos en promover la salud y la esperanza para todos, en todas partes. Nuestro futuro consiste en mejorar el suyo”.



CLAVES PARA UNA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA SALUDABLE

¿Cómo podemos mantener un sistema vascular saludable? Esta fue la pregunta inicial en nuestra conversación con la Dra. Trina Steljes, una cirujana general y experta en hepatobiliar.

IMPORTANCIA DE LA SALUD VASCULAR

Para entenderlo mejor, podemos pensar en nuestro sistema vascular como un sistema de tuberías en nuestro cuerpo, donde las arterias y las venas son componentes clave. Las arterias llevan sangre oxigenada desde el corazón a los tejidos, mientras que las venas transportan la sangre de regreso al corazón. La circulación es esencial para mantener nuestros tejidos saludables y funcionando correctamente.



Dra. Trina Steljes
Cirujana general y hepatobiliar

“Se recomienda hacer ejercicio moderado durante al menos 30 minutos al día, cinco días a la semana, para mantener la salud vascular”.

En este sentido, la doctora destacó que la “mala circulación” que muchas personas mencionan es, en realidad, una combinación de problemas en ambos lados de la circulación, es decir, en las arterias y las venas. Debemos recordar que el corazón es la bomba principal que impulsa la sangre a través de nuestro sistema vascular, por lo que su buen funcionamiento es esencial para la oxigenación de nuestros tejidos.

Asimismo, la doctora explicó que el sistema vascular, compuesto por arterias y venas, “es esencial para llevar sangre rica en oxígeno y nutrientes a nuestros tejidos”. Por ende, un sistema vascular saludable es vital para mantener nuestros órganos funcionando correctamente, y su “mal funcionamiento puede llevar a problemas graves como insuficiencia de órganos y accidentes cerebrovasculares”.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE CUIDAR NUESTRA SALUD VASCULAR?

En realidad, muchas personas pueden estar siendo afectadas por problemas en su sistema vascular, ya que este sistema es esencial para llevar sangre a nuestro corazón, cerebro y músculos. De hecho, es fundamental para llevar a cabo nuestras actividades diarias, ya que proporciona oxígeno y nutrientes a nuestros tejidos. Si este sistema no funciona correctamente, pueden surgir problemas como insuficiencia de órganos, accidentes cerebrovasculares y otras complicaciones médicas.

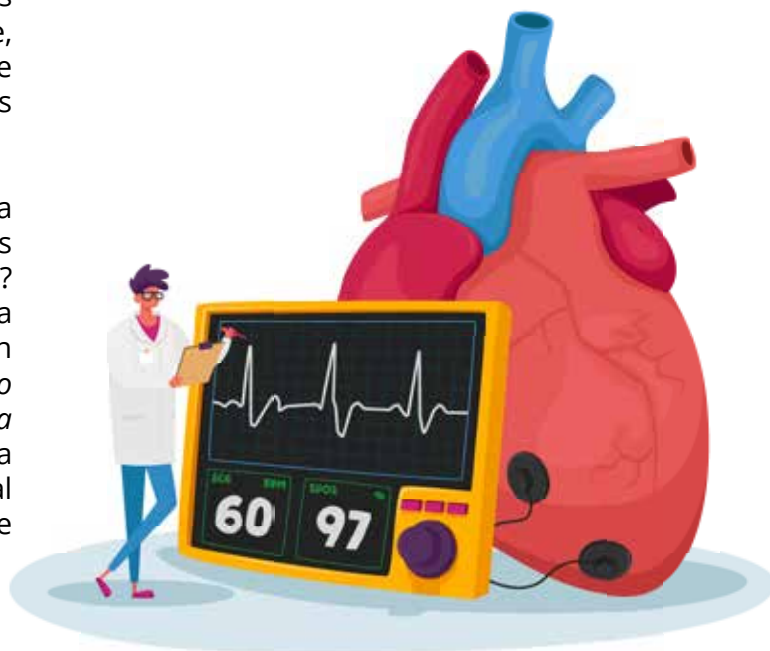
Entonces, ¿qué podemos hacer en nuestra vida diaria para mantener estos dos sistemas, las venas y las arterias, lo más saludables posible? Esta es una pregunta fundamental, dijo la doctora Steljes y agregó que la respuesta comienza con “hacernos revisiones médicas regulares con nuestro médico de cabecera o especialista, al menos una vez al año”. También debemos controlar nuestra presión arterial, y si ya tenemos presión arterial alta, es importante verificarla en casa, ya que esto nos brinda información útil para gestionar nuestra salud vascular.

“Recuerda que tu salud es tu responsabilidad, y contar con un dispositivo para medir la presión arterial en casa, que puedes adquirir en lugares por un precio asequible, es una inversión importante en tu bienestar. Te permite monitorear constantemente tu presión arterial y tomar medidas proactivas para mantenerla bajo control”, resaltó la doctora.

SOBRE LA PRESIÓN ARTERIAL

En esta línea, la especialista contó a este medio que la presión arterial mide la presión. La presión sistólica mide la fuerza con la que la sangre es expulsada por las arterias desde el corazón hacia el cuerpo. Por otro lado, la presión diastólica mide la presión en las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos. Ambas son fundamentales para mantener una circulación sanguínea saludable, y es esencial monitorearlas.

La Dra. Steljes aclaró que la presión arterial consta de dos números: “la sistólica (el número superior) y la diastólica (el número inferior). Estos números indican la fuerza con la que la sangre es expulsada por el corazón y la presión en las arterias cuando el corazón





está en reposo entre latidos. Se considera saludable una presión arterial sistólica por debajo de 140 y una diastólica por debajo de 90”.

Además de controlar la presión arterial, compartió con nuestro medio la doctora, es importante mantener un estilo de vida activo. *“Se recomienda hacer ejercicio moderado durante al menos 30 minutos al día, cinco días a la semana, para mantener la salud vascular”.*

CONSEJOS ANTE UN DIAGNÓSTICO

Ahora, si alguien recibe un diagnóstico de enfermedad vascular, ¿qué debe hacer? En primer lugar, es importante mantener un seguimiento constante de las condiciones de salud que pueden agravar el problema, como la presión arterial alta, la diabetes o el colesterol alto. Esto implica visitas regulares al médico para ajustar el tratamiento según sea necesario.

El ejercicio regular y una dieta baja en grasas saturadas también son cruciales para el manejo de la enfermedad vascular. Evitar los alimentos procesados y optar por una alimentación más natural es beneficioso para la salud vascular. De hecho, algunas investigaciones sugieren que aquellos que tienen una vida larga y saludable a menudo tienen huertos caseros, lo que destaca la importancia de una dieta basada en alimentos naturales.

Por último, mencionó que ha habido avances significativos en la cirugía vascular: *“En la actualidad, se están utilizando dispositivos mínimamente invasivos para tratar problemas arteriales, en lugar de recurrir a cirugías abiertas tradicionales. Estos dispositivos, como catéteres y globos, se introducen en las arterias para mantenerlas abiertas sin necesidad de grandes incisiones. Además, los medicamentos utilizados en el tratamiento de enfermedades vasculares también están mejorando constantemente”.*

uida
tus latidos



PON TU CORAZÓN EN LAS MANOS DE UN CARDIÓLOGO

Es momento de reducir los estragos de la
principal causa de muerte en la Isla:
— **las enfermedades cardiovasculares** —



POR SOBRE TODAS
! LAS COSAS !
cuida tu

CORAZÓN

porque de él
mana la vida



¡Consulta
la revista
digital aquí!

• ¡SÍGUENOS EN REDES! •



@BeHealthPR www.behealthpr.com