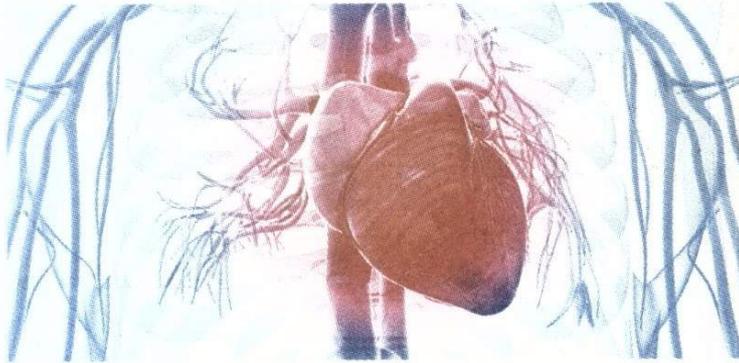




► 27 Febrero, 2015



<http://canalantigua.tv>

Un estilo de vida saludable
podría evitar hasta un 80
por ciento de los ataques
cardíacos



Salud - p. 34



► 27 Febrero, 2015

Un estilo de vida saludable podría evitar hasta un 80 por ciento de los ataques cardíacos



<http://www.vidaysalud.com>

Los resultados de un estudio reciente realizado en Suecia, dejan las cosas claras: ni la tecnología más moderna puede producir una pastilla mágica que evite el infarto. Para evitarlo, hay que comprometerse a tener hábitos saludables para ayudar con la salud del corazón: como dejar de fumar, mantener un peso adecuado, hacer ejercicio y seguir una dieta balanceada. Los investigadores afirman que, siguiendo estas pautas, podrían evitarse 4 de 5 infartos.

Un estudio reciente publicado en la edición de septiembre de la revista del American College of Cardiology invita a modificar cinco hábitos de vida para evitar un ataque al corazón. De acuerdo a los investigadores, si se siguen estas pautas, podrían evitarse cuatro

de cada cinco infartos en los hombres. ¿Cuáles son estos hábitos? Seguir una dieta balanceada, hacer ejercicio, dejar de fumar, mantener un peso saludable y beber con moderación. Veamos cómo llegaron a estas conclusiones.

Un grupo de investigadores dirigidos por Agneta Akesson, profesora asociada del Instituto de Medicina Ambiental en el Instituto Karolinska en Solna, Suecia, examinó las historias clínicas y unas encuestas de más de 20,700 hombres suecos de entre 45 y 79 años de edad en 1997. En ese momento, ninguno de los participantes tenía antecedentes de cáncer, enfermedad cardíaca, diabetes, hipertensión o colesterol alto. Los investigadores los monitorearon hasta 2009 para determinar cómo estaban en términos de salud y concretamente, si habían sufrido un infarto. Ocho por ciento de los hombres (1,724),

no practicó ninguno de los cinco hábitos saludables antes mencionados, y 166 miembros del grupo sufrieron un ataque cardíaco. De todos los participantes, solamente uno por ciento (212) siguió cinco de las pautas saludables de vida, y 3 de ellos sufrieron un infarto.

Basándose en estos resultados, los investigadores concluyeron que los hombres de mediana edad en adelante que adoptan la combinación de estos cinco hábitos saludables pueden prevenir un primer ataque cardíaco en un 79 por ciento. Además, encontraron que cada hábito saludable reducía el riesgo de un ataque cardíaco por sí solo. Por ejemplo, los que siguieron una dieta rica en frutas, vegetales, nueces, productos lácteos bajos en grasa y granos integrales, redujeron el riesgo de un primer ataque cardíaco en un 20 por ciento, en comparación con el grupo

que no siguió ninguno de los hábitos saludables. En el estudio solamente participaron hombres, pero la profesora Akesson es la coautora de un estudio previo que concluyó que un estilo de vida saludable tiene un efecto similar en las mujeres.

¿Quieres reducir tu riesgo de sufrir un ataque cardíaco? Entonces, no importa tu género, vale la pena que pongas en práctica los siguientes hábitos saludables para proteger la salud de tu corazón y el de todos los miembros de tu familia.

Deja de fumar y evita el humo de segunda mano. Si hasta ahora no habías encontrado una buena razón para dejar ese hábito tan nocivo, ¡ya la tienes! El tabaco es uno de los factores de riesgo principales de las enfermedades cardíacas. Si dejas de fumar (y/o estimulas



► 27 Febrero, 2015

a tu esposo o a tus hijos a que lo hagan), además, evitarás el riesgo de desarrollar cáncer del pulmón y/o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y librarás a los que viven a tu alrededor del humo de segunda mano (que también es dañino). Y en pocos años el riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón se reducirá al mismo nivel que el de los no fumadores.

Ponte en movimiento. Un estilo de vida sedentario perjudica a todo el organismo y especialmente al corazón, así que si te gusta algún deporte, no esperes más para practicarlo. O comienza a incorporar algún tipo de actividad física en tu vida diaria. Una caminata de 20 minutos al día es un excelente comienzo que te proporciona los mismos beneficios que 75 minutos a la semana de ejercicio más vigoroso (nadar, trotar o montar bicicleta). Tú decides. Además de un corazón contento, reducirás el estrés, dormirás mejor y mejorarás tu expectativa de vida.

Mejora tu alimentación. Si estás a cargo de la compra de víveres y de la preparación de los alimentos, aprovecha tu autoridad en la cocina para cambiar tu vida y la de familia - para mejor, desde luego. Evita el consumo de alimentos procesados, fritos y con exceso de azúcar. En su lugar, pon énfasis en carnes magras, frutas y vegetales frescos, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Cuando estos alimentos son la base de los menús en tu hogar, ayudas a todos a controlar el peso, la presión arterial, el nivel de azúcar en la sangre y el colesterol. La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) te ofrece las siguientes recomendaciones para una dieta "saludable para el corazón": consume por lo menos de 4 a 5 tazas de frutas y vegetales al día; pescado al menos 2 veces a la semana; granos integrales ricos en fibra (como la avena o el arroz por ejemplo) diariamente. ¿Sal? Redúcela al mínimo (menos de 1,500 mg al día o el equivalente a media cucharadita).

Controla tu peso. El sobrepeso hace que tu corazón tenga que trabajar de más, por lo que debes hacer un esfuerzo para eliminar los kilos o libras que te sobren. Si modificas tu dieta y haces más ejercicio, ese sobrepeso irá desapareciendo progresivamente. Considera que demasiada grasa, especialmente si se acumula en el abdomen, aumenta tu riesgo de tener presión alta, coleste-

rol elevado y diabetes, que son factores de riesgo para la enfermedad cardíaca. Dale un descanso a tu corazón reduciendo el exceso de peso que puedas, ¡no flaquees!

Toma bebidas alcohólicas en moderación. Esto equivale a dos copas al día si eres un hombre de 65 años o menos, y una copa al día si eres mujer, o eres un hombre de 66 años en adelante. Cuando hablamos de una copa, hablamos de: 12 onzas o 35 mililitros de cerveza; 5 onzas o 148 mililitros de vino, o 1.5 onzas o 44 mililitros de una bebida destilada. Si sigues esta regla reduces el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, de que te dé un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular (ACV) o apoplejía. Además de los cinco hábitos considerados en el estudio, te propongo otros cuatro que también contribuirán a evitar un ataque cardíaco: Controla el nivel de colesterol. A pesar de su mala reputación, necesitamos el colesterol para mantener nuestra salud (ayuda a proteger los nervios, a fabricar las células y producir las hor-

monas), pero debemos buscar un equilibrio entre el llamado colesterol malo (lipoproteína de baja densidad o LDL) que en cantidades excesivas obstruye (tapa) las arterias y perjudica al corazón y el colesterol bueno (lipoproteína de alta densidad o HDL) que limpia el colesterol malo de las arterias y protege tu salud cardiovascular. Para lograr este equilibrio, haz ejercicio, limita las grasas saturadas de tu dieta, reduce el consumo de carne roja, los productos lácteos altos en grasa y todas las grasas trans. Una prueba de sangre le dirá a tu médico cómo está tu colesterol: idealmente tus niveles totales y las diferentes fracciones.

Vigila tu presión arterial. Muchas personas sufren de presión arterial alta sin saberlo porque frecuentemente no da síntomas hasta que es demasiado tarde. No esperes a enterarte por las malas. Una presión arterial saludable debe estar por debajo de los 130/90 mm Hg. Controla la glucosa (azúcar) en la sangre. La diabetes puede hasta cuadruplicar tu riesgo de un ataque

cardíaco o de accidente cardiovascular, por lo que debes esmerarte en evitar desarrollar diabetes tipo 2, y si ya la padeces, en mantener tu glucosa en la sangre bajo control. De nuevo, la dieta y el ejercicio son vitales en esta tarea. No te olvides de combatir el estrés. Atender las responsabilidades es una cosa y olvidarse de uno es otra. Dedicar un tiempo del día a desconectarte de todo y a dedicarlo a algo que te apasione y te relaje. Un pasatiempo, clases de yoga, o tocar un instrumento son algunos ejemplos de formas efectivas de contrarrestar el efecto negativo del estrés en tu vida y tu salud.

Mi consejo para llegar a viejo: cambia los hábitos malos que has estado siguiendo y adopta otros nuevos, más saludables que te permitan proteger a tu corazón y a tu salud en general. Además de reducir el peligro de sufrir un infarto, evitarás también el sobrepeso, el sedentarismo y sus consecuencias, como la hipertensión y/o la diabetes. Tu salud está en tus manos. ¡Actúa hoy mismo! ■

