

# ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

## Enfermedades del Corazón: Qué son y Porque son Importantes

Las enfermedades del corazón, estrechamente vinculadas con la obesidad, son el problema de salud más grande de América del Norte, y la crisis sigue empeorando. He aquí algunas estadísticas alarmantes:

- Todos los años mueren aproximadamente 610,000 personas en los Estados Unidos y más de 33,000 en el Canadá de enfermedades del corazón. ¡Eso representa alrededor de 25% de todas las muertes en este país y 29% en el Canadá!
- Más de 700,000 personas en los Estados Unidos tienen un ataque al corazón todos los años y en el Canadá el 90% de personas de más de 20 años de edad tienen por lo menos un factor de riesgo que puede llevar a enfermedades del corazón.
- Se considera que el 40% de personas en los Estados Unidos y Canadá están con sobrepeso o son obesos.

Esta es una noticia asustadora. Sin embargo, también hay buenas noticias: en cuestión de enfermedades del corazón, sus opciones son importantes y usted puede hacer un impacto. ¡Aunque su dieta y la vida que usted lleva ahora pueden hacerle daño a su corazón, existe una variedad de pequeños cambios moderados que a largo plazo pueden reducir ese riesgo! Pero antes de más nada tenemos que entender como son las enfermedades del corazón.

sección **01**

### Su Actividad para Febrero:

#### Las Cuatro Cavidades de la Salud del Corazón

Lo extraordinario de las enfermedades del corazón es que en la mayoría de los casos no ocurren así nomás. ¡Dependen de lo que usted hace y de su estilo de vida, pero sus opciones pueden mantener su corazón contento! Haga todas las actividades de este mes y mejore su salud en cuatro áreas específicas—buena nutrición, ejercicio, educación sobre la salud y manejo del estrés.



### ¿Qué Son Enfermedades del Corazón

Las enfermedades del corazón incluyen varios tipos de condiciones que afectan el corazón. El más común es la enfermedad de las arterias coronarias (CHD de la sigla del inglés, también conocido por la sigla CAD). Esta condición ocurre cuando las arterias coronarias, o sea los tubos que llevan la sangre al corazón, se achican o quedan bloqueadas por el colesterol y la grasa. Los síntomas que se presentan incluyen debilidad o mareo, dificultad para respirar, palpitaciones, sudoración o náuseas.

Bueno, eso es lo que es—pero necesitamos saber lo que hace una enfermedad del corazón. Básicamente, una enfermedad del corazón puede afectar su vida. Piense en las cosas que quisiera hacer, ya sea escalar una montaña, jugar con sus niños o simplemente vivir cada día sin los síntomas que mencionamos anteriormente. El cuidado del corazón es de vital importancia.

## Cómo Saber si Está en Riesgo

Los otros recursos de este mes se enfocan en la prevención de las enfermedades del corazón o por lo menos a reducir sus efectos. ¿Pero, cómo saber si usted está en riesgo? Cada una de las siguientes características aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón:

### Factores de Riesgo

#### **Colesterol alto o presión arterial elevada.**

Consulte a su doctor para confirmar los números.

#### **Fumar y/o tomar bebidas alcohólicas en exceso**

El fumar es malo para la salud; por lo general se considera moderado dos bebidas por día para los hombres y una para las mujeres

#### **Dieta y/o peso poco saludable.**

Lea todo lo que encuentre para aprender más sobre la buena nutrición.

#### **Falta de ejercicio**

Es muy importante mantenerse activo y hacer ejercicio por lo menos 150 minutos por semana.

#### **Estrés**

El estrés excesivo hace con que su cuerpo suelte adrenalina, lo cual eleva su presión arterial temporalmente y acelera las batidas de su corazón. Además de eso, para mucha gente el estrés lleva a comer mal, a tomar bebidas alcohólicas y/o a no poder dormir, lo cual perjudica la salud y puede causar enfermedades del corazón.

#### **Histórico de Familia**

¡Si en su familia han habido casos de enfermedades del corazón, es muy importante tomar precauciones extras!

La verdad es que uno o más de estos factores puede ocurrir y lo mejor es que consulte a su doctor para discutir las mejores formas de disminuir el riesgo de enfermarse.



## Sepa Como Hacer sus Compras, Coma Saludable, Siéntase Bien

¡Lea con atención las etiquetas de nutrición que traen los alimentos! Muchas veces se usan ingredientes que no son naturales ni saludables en las comidas que usted menos espera. Siga estas directivas para cuidar bien su corazón:

- Coma menos grasa saturada y grasa trans (¡Principalmente la trans!).
- Corte un poco la sal. Siga consumiéndola, pero en menos cantidad; trate de encontrar alimentos bajos en sal o los que no tienen sal agregada.
- Coma más fibra (vegetales, frutas y granos integrales)

## No Compre Demasiados Alimentos

**¿Qué debe incluir en su lista de compras para mantener un corazón saludable?  
Fíjese en las directivas anteriores las cuales ofrecen varias opciones.**

### VEGETALES Y FRUTAS

- Compre vegetales frescos (no enlatados) como tomates, repollo y brócoli.
- Vegetales de hojas para ensaladas, como espinaca o col.
- Frutas frescas como manzanas, naranjas, plátanos, peras y duraznos.
- Fruta congelada sin azúcar y frutas secas; la fruta enlatada debe de tener solamente jugo y nada de almibar azucarada.
- Frutas congeladas o secas (sin azúcar)

### PRODUCTOS LÁCTEOS

- Busque los productos desnatados o bajos en grasa, o asimismo compre leche de soja a la que se le ha agregado calcio.

### PAN, CEREALES Y GRANOS

- Para los productos con más de 1 ingrediente, asegúrese de que el trigo u otro grano integral sean los primeros de la lista.
- Coma más cereales de grano integral en el desayuno, como la avena y granos integrales o arroz silvestre, cebada y trigo bulgur.
- Si prepara pasta, que sea la de trigo o grano integral.

### CARNES, FRIJOLES, HUEVOS Y NUECES

- Coma más frijoles, nueces y huevos para cortar el consumo de la carne.
- Elija cortes de carne magra:
  - Pescado, incluyendo el pez y los mariscos.
  - Pechuga de pollo y de pavo sin la piel.
  - Cerdo: pierna, hombro, filete.
  - Res: "round", "sirloin", "tenderloin", carne molida extra magra (no menos de 93% magra).

### GRASAS Y ACEITES

- Use menos grasa saturada y busque productos sin grasa trans.
- Use aceite de cocina y patés vegetales que no contienen aceite parcialmente hidrogenado.
- Use aderezos para ensaladas a base de aceite en lugar de los cremosos.



## Receta para Febrero

### Pescado Blanco con Espárrago Rostizado

*Pruebe este plato delicioso y sano para el corazón en su casa en una noche agradable de febrero.*

**Tiempo total de cocción y preparación: 40 minutos**

**Porciones: 4**

#### INGREDIENTES

1 libra de filetes de pescado blanco fresco o congelado	1/4 cucharadita de sal
1/2 taza de cebolla picada	1/4 cucharadita de paprika ahumada
1/2 taza de zanahoria picada	1/4 cucharadita de pimienta negra
1/4 taza de caldo de pollo bajo en sal	12 onzas de puntas de espárragos, recortados y rebanados en trozos de 1 pulgada
2 dientes de ajo bien picaditos	

#### INSTRUCCIONES

1. Si usa pescado congelado, hay que descongelarlo, lavarlo y secarlo en un paño.
2. Cortar el pescado en 4 porciones y ponerlos a un lado.
3. En una fuente rectangular de 2 cuartos combinar la cebolla, la zanahoria, el caldo y el ajo.
4. Arreglar el pescado sobre esa mezcla y luego espolvorearlo con la sal, la paprika y la pimienta negra.
5. Cubrir y asar en el horno a 450° durante 15 a 20 minutos, o hasta que el pescado se suelte fácilmente con un tenedor.
6. Servir con verduras.



#### NUTRICIÓN

176 calorías  
 6 g grasa total  
 (1 g gordura saturada)  
 65 mg colesterol  
 249 mg sodio  
 6 g carbohidratos  
 2 g fibra  
 23 g proteína