



Que la dureza de estos tiempos no nos haga perder la ternura de nuestros corazones.....Che

Órgano de la Asociación de Amigos del Corazón. No. 8 año 12, julio de 2016 E-mail acorazon@infomed.sld.cu Teléf. 838-6132

VIVE PLENAMENTE DESPUÉS DE UN EVENTO CARDÍACO

Colaboración del Dr. Reinaldo de la Noval García, especialista del dpto de Prevención cardíaca del Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular.

Son muchas las personas que viven una vida activa y completa después de haber sufrido un evento cardíaco. Por eso, es importante que tengas presente que hay quienes han pasado por esto y no sólo han sobrevivido, sino que emergieron fortalecidos.

Para *vivir plenamente después de un evento cardíaco* debes tener en cuenta lo siguiente:

Seguimiento médico. Necesitarás tratamiento con el fin de prevenir. El médico podría recomendarte:

- Cambiar tu estilo de vida: *alimentarte sanamente, realizar actividad física, mantener un peso saludable, dejar de fumar y evitar las bebidas alcohólicas.*
- Tomar medicinas para controlar *las molestias, el colesterol, la presión arterial y el esfuerzo que realiza el corazón.*
- Unirte a un programa de *rehabilitación cardíaca.*

Regresando a casa. Podrías sentirte cansado y débil durante las primeras semanas en casa después de haber regresado del hospital; esto se debe a los daños que sufrió tu organismo y al reposo prolongado en la cama hospitalaria.

Asimismo, es normal experimentar algunos cambios emocionales como: depresión, enojo y miedo. Estas reacciones generalmente desaparecen a medida que se retoman las actividades regulares.

Adáptate a los cambios. A tu corazón le tomará tiempo sanar y volver a funcionar de manera normal. Sin embargo, con estos consejos podrías sentirte mejor, tanto física como emocionalmente:

- Tómate un tiempo: *si te cansas, toma un descanso y programa las actividades que no terminaste para otro día.*
- Disfruta de un paseo: *caminar es una excelente manera de recuperar tu energía. Consulta con tu médico la cantidad e intensidad adecuada de ejercicio para tu condición.*
- Duerme bien: *de esta manera no te sentirás cansado e irritable.*

Toma el control. La constante preocupación de sufrir otro evento cardíaco puede hacer más difícil adaptarse a un nuevo estilo de vida. Por ello, es fundamental que trabajes en el manejo de tus emociones:

- Platica con los profesionales de la salud que te atienden sobre tus sentimientos.
- Comunícate con tu médico, si él determina que tu depresión es grave, podría recomendarte medicinas para tratarla.
- Intégrate a un grupo de apoyo para pacientes; saber cómo otras personas le han hecho frente a la situación y los

síntomas, puede ayudarte a aliviar el estrés y la ansiedad. *Pregúntale a tu médico acerca de grupos locales de apoyo.*

- Comparte tus sentimientos con tu familia y amigos.

Expectativas. Ten en mente que el objetivo principal que deben perseguir las personas que han sufrido un *evento cardíaco* es un estilo de vida saludable, ya que quienes consiguen controlar los factores de riesgo cardiovascular tienen una expectativa de vida muy alta.

“En conclusión, el futuro de quienes han sufrido un evento cardíaco depende en gran medida del compromiso con un estilo de vida que cuide tu corazón”. ♥

NOVEDADES

Sección a cargo del Lic. Mario Mainadé Martínez

El exceso de trabajo afecta la salud de las mujeres, según estudio

Las largas horas de trabajo pueden ocasionar a las mujeres cáncer, diabetes o enfermedades del corazón, según un estudio divulgado hoy.

Las féminas que laboran más de 40 horas son más propensas a esos serios trastornos de salud, publicó en su sitio de Internet la Universidad de Ohio, en Estados Unidos.

Por el contrario, en los hombres la prevalencia de esos padecimientos es nula; solo tienen predisposición a la artritis, afirmaron los investigadores del referido centro.

Para su investigación los expertos analizaron unas siete mil 500 entrevistas concedidas a la Encuestadora Longitudinal Nacional de Jóvenes, en un período de más de 32 años.

De acuerdo con los resultados, los científicos explicaron que la diferencia entre ambos géneros radica en el aumento de responsabilidades que experimentan las mujeres.

Además de sus actividades profesionales, las féminas se encargan también del mantenimiento del hogar, lo que les añade estrés, concluyeron. *Fuente: Prensa Latina* ♥

EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS

El consumo de bebidas azucaradas ocasiona unas 184 mil muertes de adultos cada año, según asegura un estudio publicado en *Circulation*, en el que por primera vez se ha calculado el impacto a escala global de este problema.

Investigadores de los Estados Unidos estudian el impacto en adultos a escala mundial de esta clase de productos, que en 2010 causaron 133 mil fallecimientos por diabetes, 45 mil por enfermedades cardiovasculares y 6 mil 540 por cáncer.

“En muchos países se produce un elevado número de muertes debido únicamente al consumo de bebidas azucaradas, por lo que debería ser una prioridad mundial reducir su consumo o eliminarlas de la dieta”, asegura Dariush Mozaffarian, epidemiólogo de la Universidad Tufts de Boston, Estados Unidos, que ha liderado la investigación.

Según los resultados obtenidos por los científicos, en 2010 estos refrescos causaron un total de 133 mil fallecimientos por diabetes. Además, en este mismo período, provocaron 45 mil muertes por enfermedades cardiovasculares y 6 mil 540 por cáncer.

Para realizar estas estimaciones, los expertos seleccionaron aquellas sodas, bebidas de frutas, refrescos deportivos o energéticos, tés helados dulces, y zumos caseros que contenían al menos 50 kilocalorías por cada 23 centilitros. El equipo midió su consumo con los datos obtenidos en 62 modelos de encuestas sobre la dieta personal y sobre la disponibilidad de azúcar en 187 países.

Por último, emplearon estudios médicos sobre los efectos en la salud y meta-análisis estadísticos para calcular el impacto directo en la diabetes, y los efectos indirectos en los problemas relacionados con la obesidad como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer.

Pese a los resultados obtenidos, “no es un problema complicado de resolver, ya que estas bebidas no tienen ningún beneficio para la salud, por lo que simplemente reducir el consumo evitaría decenas de muertes cada año”, asegura Mozaffarian. *Fuente: Infomed.* ♥

RISA Y MEDITACIÓN

La risa puede desencadenar ondas cerebrales muy parecidas a las asociadas a la meditación...

Durante la **meditación**, la atención se concentra sobre un objeto externo, un pensamiento, la propia consciencia o el mismo estado de concentración. Ha sido confirmado cómo algunos estilos de meditación son efectivos en la elevación del cociente intelectual y las mejorías de la memoria.

Es también eficaz en mejorar la salud física y mental de quienes la practican en relación con la inteligencia emocional y el sistema inmunitario.

Meditando a través de la risa

La **risa** pudiera actuar en el **cerebro** de la misma forma que la meditación. Puede desencadenar ondas cerebrales muy parecidas a las asociadas a ella.

Con la risa es como si el cerebro realizara ejercicios. Esto permite subjetivamente pensar con más claridad y tener pensamientos más integradores.

Las pruebas

En una investigación realizada en la Facultad de Medicina de la Universidad de Loma Linda, en California, se realizó el monitoreo de las ondas cerebrales de quienes contemplaron varios tipos de videoclips.

Fueron de tres variantes: humor, espirituales y perturbadores. De las 31 personas participantes en el estudio, los cerebros de quienes contemplaban los videos humorísticos tenían niveles más elevados de ondas similares a aquellas producidas durante una meditación. Con los videos espirituales, los cerebros examinados presentaron mayores niveles de ondas semejantes a las que aparecen durante el descanso. Los videos perturbadores generaron ondas cerebrales planas, parecidas a cuando no se desea estar en una situación determinada o cuando una persona se siente desapegada o no reacciona.

Buen humor para buen cerebro

El humor asociado a la risa crea oscilaciones de las ondas cerebrales de gran amplitud. Es la única frecuencia encontrada en todas las partes del cerebro. Esto habla de cómo el buen humor y la risa provocan su participación total.

Con esta experiencia cerebral integradora se pone en evidencia que las ondas provocadas por el buen humor actúan de forma parecida a la meditación.

Meditar es siempre útil

La meditación tiene una acción favorable sobre el estrés y reduce la presión arterial.

El silencio mental por ella producido puede ser de inestimable ayuda contra la depresión y disminuye la tensión laboral.

Meditar, incluso a través de la risa y el buen humor, es de gran valor para quienes necesitan recomponer diferentes aspectos de sus vidas. Se sentirán satisfechos y mucho más centrados.

Meditar ayuda a reordenar la mente y calmar la ansiedad. Por lo tanto, evite en lo posible situaciones mentales incómodas y trate por todo los medios de vincularse con estados de buen humor y de risa frecuente.

El buen humor es uno de los rasgos inherentes al carácter de las personalidades triunfadoras, presente aun en las contrariedades de la vida diaria. *Fuente: Blog “Consultas Médicas” del Dr. Alberto Quirantes Hernández en el sitio Cubahora.cu.* ♥

LA CHISTERÍA DEL CARDIÓPATA

Ω-- Una amiga le pregunta a la otra:

-Cristina, ¿por qué solemos atender antes lo urgente que lo importante?

-Disculpa, me llaman por el móvil.

Ω -Papá, ¿por qué el gallo canta tan temprano?

-Porque más tarde las gallinas se despiertan y ya no consigue hacerse oír.

Ω Dicen que cada hombre es un mundo.....

Por eso, amigas, ¡hagan turismo!

Ω -Tengo hambre.

-¿Qué quieres comer?

-Tus labios, para besarte como si no hubiese mañana.

-¡Ay! ¿En serio?

-No, pásame las galleticas.

Ω -Doctor, ¿se acuerda de mí? Usted me operó y curó del dedo.

-Claro que me acuerdo. ¡Choque esos cuatro!

Ω Es un pollito tan, pero tan inteligente, que en vez de decir pi dice 3.14

EL SEXO POR LA MAÑANA MEJORA LA SALUD.

Un estudio científico dice que practicarlo tres veces por semana y por la mañana, fortalece las defensas, levanta el ánimo y mejora el funcionamiento del cuerpo.

De acuerdo con el estudio de la Universidad de la Reina de Belfast, el conocido sexo "mañanero" disminuye el riesgo de un ataque al corazón. Y con un poco más de práctica los beneficios aumentan, mejorando la circulación y reduciendo la presión sanguínea.

La investigación, publicada en la revista especializada New Scientist, confirma que dos relaciones por semana incrementan el IgA, un anticuerpo que provee protección contra los microbios que se multiplican en las secreciones.

El mañanero también ayuda a aliviar la artritis y la migraña. Además, quema alrededor de 3.000 calorías por hora y disminuye el riesgo de desarrollar diabetes.

Hay beneficios particulares para cada sexo, en el caso de los hombres al practicar sexo fortifican los huesos y previenen la osteoporosis.

Mientras que se descubrió que las mujeres que tenían sexo por la mañana generalmente no se deprimían, o disminuían sus probabilidades. Como si fuera poco además, una buena sesión matinal les facilita un mayor brillo del cabello y de la piel. *Fuente: infobae.com.* ♥

PRINCIPALES CONMEMORACIONES DEL MES

Julio.

. 11 Día Mundial de la Población.

. 18 Día Internacional de Nelson Mandela

.26 Día de la Rebeldía Nacional

.28 Día Mundial contra la Hepatitis.

. 30 Día Internacional de la Amistad. ♥

Director: Lic. Malavé Matienzo

Editor: Lic. Mario Mainadé Martínez

Administrador: Eugenio Martínez Gómez

Coordinadora: Lic. Nidia de la Uz Soler