



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. 9 año 11, agosto de 2015 e-mail [acorazon@infomed.sld.cu](mailto:acorazon@infomed.sld.cu) Teléf. 838-6132

## EL ROSTRO FEMENINO DEL INFARTO

Colaboración enviada por el Dr. Reinaldo de la Noval García del dpto. de Prevención Cardíaca del Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (ICCCV).

Las mujeres tardan más en ir al médico tras sentir los síntomas típicos de un infarto: opresión en el centro o en el lateral izquierdo del tórax, que puede ir acompañado de sensación de náuseas, dolor en los brazos, y, en ocasiones, mareos y dolor en las muñecas. Además, esta tardanza se agudiza más si se trata de mujeres jóvenes. Así lo sostiene un estudio recientemente publicado en la revista *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, que señala que estos episodios han ido en aumento en los últimos años en las mujeres menores de 55 años.

En la publicación se explica que, a pesar de que las enfermedades cardíacas son menos comunes en las mujeres que en los hombres, la tasa de mortalidad por infarto de miocardio es mayor en ellas que en ellos. Almudena Castro, presidenta de la Sección de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología, que vincula directamente el reciente aumento de la incidencia de estas patologías en las mujeres a su incorporación más tardía al hábito tabáquico, matiza esta afirmación: "Los infartos en hombres jóvenes son más comunes que en las mujeres jóvenes, pero pasada la menopausia las cifras se igualan, porque el efecto protector de los estrógenos desaparece".

La publicación sostiene que, en comparación con los hombres, las mujeres tardan más en ir al médico y buscar ayuda una vez que han sentido los síntomas típicos del infarto.

Esto se cumplía igualmente en aquellas que tenían un importante historial familiar de antecedentes de infarto.

El problema, y así queda reflejado en el estudio, es que las mujeres no identifican sus dolores previos a un infarto como tal dolencia. Primero, porque se veían demasiado jóvenes para sufrirlo, y segundo -y esta es la razón principal- porque consideran que esta es una complicación que afecta principalmente a los hombres.

"Las campañas de prevención de infartos siempre ponen a un hombre como ejemplo, y por eso la mujer no se siente identificada con esta enfermedad y no tiene ese sentido de alarma cuando sufre los síntomas, porque no ha sido educada para ello", explica a este periódico la doctora Castro.

En la investigación, para la que se ha entrevistado en profundidad a 30 mujeres estadounidenses de entre 30 y 55 años hospitalizadas por infarto de miocardio, se pone de manifiesto cómo no identificaron sus síntomas con estar sufriendo un infarto, porque no están acostumbradas a ver en las campañas públicas ejemplos de mujeres que lo

hayan sufrido, y todavía menos si se trata de mujeres jóvenes.

Además, y esta es otra de las cuestiones que quedan demostradas con este estudio, las mujeres retrasan más el momento de ir al médico porque suelen priorizar antes sus asuntos laborales y familiares. "Cuando llega un hombre con un infarto, viene con la mujer y la hija, pero cuando viene una mujer, viene sola y corriendo porque tiene que irse a recoger a los nietos", cuenta Castro. Además, soportan más el dolor porque tienen más cosas que hacer: "Una mujer se siente mal pero se aguanta porque tiene que hacer la comida. Esto es triste, pero en estos momentos es una realidad en nuestro país", relata esta cardióloga.

En definitiva, tal y como señala la publicación, y como comparte Castro, además de incidir en mejores estrategias de prevención, "de este estudio debemos aprender que hay que mejorar la educación y la comunicación para cambiar la percepción sobre los infartos, y hacer ver que también afectan a las mujeres", concluye Castro. Fuente: [www.elmundo.es/](http://www.elmundo.es/) ♥

## NOVEDADES

Sección a cargo del Lic. Mario Mainadé Martínez

### Enojo y emociones negativas pueden provocar obesidad

El nutriólogo Juan Manuel Romero Villa, afirmó que cuando estamos enojados, el organismo segrega adrenalina y cortisol que ocasionan un proceso de inflamación, esto hace que las células no puedan liberar energía y cuando no la liberan, el peso se incrementa.

Durante la presentación de su libro *El que se enoja engorda*, en la Universidad Iberoamericana Puebla, el ex alumno de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, mostró su obra como resultado de su investigación académica y trayectoria profesional.

El especialista señaló que los trastornos de obesidad no sólo obedecen a causas endógenas (tiroides, problemas hormonales o síndrome metabólico), sino que también tienen su origen en causas exógenas como pueden ser los malos hábitos de alimentación y el sedentarismo.

Su propuesta se basa en su experiencia de más de 14 años, periodo en el que ha detectado que algunos enfermos presentan como rasgo común en su padecimiento de obesidad, el tema del enojo.

Romero Villa comentó que existe una relación directa entre vivir en el enojo y la obesidad.

"No solamente se trata de una emoción, el enojo es duelo y a veces también dolor", indicó.

La coordinadora de la Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos de la Ibero Puebla, Beatriz Abundis, men-

cionó que el texto aborda la importancia de la voluntad para poder cumplir objetivos.

"Tomar la decisión de bajar de peso se debe a un acto consciente, que se basa en la voluntad y en el amor a sí mismo; comer sano nos ayuda a ganar salud, de no utilizar la comida como premio o castigo", comentó.

La académica apuntó que esta publicación proporciona herramientas que permiten a las personas modificar los pensamientos y problemas de insatisfacción, que se ven reflejados negativamente en lo físico.

"Debe establecerse una relación cordial con la comida, aceptar que tenemos sobrepeso u obesidad, hacer un plan de acción y comunicarlo a nuestras familias y amigos, así como confiar en uno mismo", acotó. *Fuente: Infomed.* ♥

### SER FUMADOR PASIVO: SUS RIESGOS

En países como Estados Unidos, cada año cerca de 800 mil personas sufren un derrame cerebral. El derrame es responsable de una de cada 19 muertes en esa nación y es una causa principal de discapacidad.

Un nuevo estudio revela que, para quien no fuma, ser fumador pasivo le supone afrontar un riesgo un 30 % mayor de sufrir derrame cerebral. Al humo que inhalan los fumadores pasivos y que viene del extremo ardiente de un cigarrillo o de las bocanadas de humo exhaladas por el fumador se le llama "humo de segunda mano".

El estudio se hizo sobre casi 22 mil personas de más de 45 años. Incluso después de aplicar los ajustes pertinentes para descartar la influencia de otros factores de derrame cerebral, como la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardíacas, se mantuvo el riesgo un 30 % mayor para los no fumadores expuestos al humo de segunda mano.

La literatura médica sobre los efectos adversos para la salud del humo inhalado por los fumadores pasivos deja cada vez más claro que estos existen, aunque no todos los estudios han mostrado una asociación entre la exposición a dicho humo "de segunda mano" y el derrame cerebral. *Fuente: Infomed.* ♥

### LAS MIL GENEROSIDADES DEL LIMÓN

Conozca los disímiles beneficios del limón y pruebe la frescura de una crema helada acompañada de este cítrico...

La crema helada de limón es fácil y muy refrescante.

Por estos días el limón reaparece en los mercados de Cuba. Este cítrico está dotado de disímiles beneficios, y esta semana la **Cocina de Cuba** no quiere pasar por alto mencionar algunas de estas virtudes, además de ofrecerles una refrescante receta con sabor a limón.

—El jugo de limón, con una pizca de azúcar, actúa como una excelente loción para el cutis, sobre todo para la piel grasosa.

—Las personas con pies muy delicados experimentarán un gran alivio sometiéndolos todas las noches a una fricción con jugo de limón.

—Para evitar que los trozos de platanitos en una ensalada de frutas se ennegrezcan se rocían con jugo de limón.

—Frotando con un limón partido en dos el interior de un lavabo o una bañera se limpia y blanquea perfectamente la superficie esmaltada.

—La misma técnica sirve para limpiar objetos de cobre y hacerlos brillar. Se enjuagan luego con agua tibia, y se frotran con una franela suave.

—Unas pocas gotas de limón ayudan a levantar, en menos tiempo, las claras de huevo batidas a punto de nieve.

—Aprovecha los limones hasta el final. Cuando les hayas extraído el jugo, no lo tires. Envuelve la tapita en un nailon (o pévalo y guarda la cáscara) y congélala.

—De este modo, cuando vayas a hacer un dulce necesites cáscara de limón para rallar, la tendrás a mano y también si quieres hacer un cocimiento para la gripe o echarle al agua del té.

### Crema helada

#### Ingredientes:

1 lata de leche condensada

1 taza de jugo de limón

1 clara de huevo

½ taza de agua

#### Modo de elaboración:

Bate la leche condensada junto con el jugo de limón y el agua. Aparte, bate la clara de huevo a punto de nieve y agrégala a la leche. Revuélvelo todo y congélalo por unas 3 o 4 horas. Se puede tomar sola o empleada para acompañar panetelas, bizcochos y otros helados ¡Resulta sensacional!

**Nota:** La leche condensada la puedes sustituir por leche en polvo bien concentrada y rectificar el punto de azúcar. *Fuente: Para tu deleite, Editorial de la Mujer.* ♥

### EL ABUSO DEL CONSUMO DE OMEPRAZOL Y SUS RIESGOS

Aunque investigaciones previas habían mostrado una relación entre la ingesta prolongada de fármacos inhibidores de protones (como el omeprazol) y la deficiencia de vitamina B12, esos estudios eran pequeños y no se basaban en un análisis poblacional. En estudio reciente publicado en JAMA

Se ha evaluado esta relación en un grupo de 25 mil 956 pacientes con un diagnóstico de déficit de esta vitamina y un grupo control de 184 mil 199 personas sanas.

El análisis constata que las personas que tomaron diariamente un medicamento del grupo del omeprazol durante dos o más años tenían un 65 % más de probabilidades de presentar niveles bajos de vitamina B12 que quienes no

habían ingerido estos fármacos durante un periodo tan prolongado.

También, quienes se medicaron con antagonistas de los receptores H2 de la histamina (como la ranitidina) presentaban un riesgo un 25 % mayor de este déficit vitamínico.

Se comprobó que tomar diariamente 1, 5 comprimidos se asociaba a un riesgo un 95 % superior de esta deficiencia en comparación con una diaria inferior a 0, 7 comprimidos.

El omeprazol es un principio activo prescrito con mucha frecuencia en algunos países y el déficit de vitamina B12 puede conducir a trastornos como demencia, daño neurológico, anemia y otras complicaciones. *Fuente: Infomed.* ♥

### **LA CHISTERÍA DEL CARDIÓPATA**

#### **Ω - CÓMO CONTROLAR LA IRA EN 5 PASOS**

- 1.- Escribir en un papel los sentimientos negativos hacia una persona.
- 2.- Doblar el papel y guardarlo dentro de una botella.
- 3.- Tapar firmemente dicha botella.
- 4.- Buscar la persona en cuestión.
- 5.- Partirle la botella en la cabeza.

#### **Ω - Paz Interna**

Si logras comenzar tu día sin cafeína,  
si puedes estar feliz, ignorando tus males y dolencias,  
si puedes resistir la tentación de quejarte y aburrir al prójimo con tus problemas,  
si puedes comer la misma comida todos los días sintiéndote no solo satisfecho sino también agradecido,  
si entiendes cuando tus seres queridos están tan ocupados que no tienen tiempo para ti,  
si aceptas las críticas y culpas y no sientes resentimiento ni rencor,  
si logras conquistar la tensión y el stress sin ayuda médica,  
si puedes relajarte sin los efectos del alcohol,  
si logras dormir tranquilamente sin la ayuda de drogas ni somníferos,  
...entonces, probablemente eres ...  
¡El perro de la familia!. ♥

#### **PRINCIPALES CONMEMORACIONES DEL MES**

##### **Agosto.**

- **7 Día Mundial de la Lactancia Materna**
- **19 Día mundial de la asistencia humanitaria.** ♥

Director: Lic. Malavé Matienzo  
Editor: Lic. Mario Mainadé Martínez  
Administrador: Eugenio Martínez Gómez  
Coordinadora: Lic. Nidia de la Uz Soler