

# Cuidando la salud de su corazón

---

**Audiencia:** Personas con diabetes, personas que desean prevenir o controlar las enfermedades cardiovasculares

**Objetivos:** Los participantes:

1. Aprenderán a como reducir su riesgo a las enfermedades cardiovasculares.
2. Estarán listos para hacer cambios en sus hábitos o estilos de vida y disminuir su riesgo a las enfermedades del corazón

**Tiempo requerido:** Aproximadamente 30 minutos. Para una presentación de 15 minutos, elimine las primeras dos actividades.

**Equipo:** Un proyector de transparencias y una pantalla, transparencias, tablón para escribir, y marcadores.

**Modelos:** Una cajetilla de cigarrillos; un envase de manteca; un paquete o envase de mantequilla; queso regular; helado con alto contenido de grasa; aceite de canola; aceite de maní (cacahuate); aceite de soya; aceite de alazor (safflower); envase o botella de margarina líquida, báscula; una botella de aspirina para niños; un aparato para tomar la presión de la sangre (esfigmomanómetro), una botella de vino tinto.

**Hojas de información:** “¿Qué está Haciendo para Reducir su Riesgo a los Ataques del Corazón o Derrames Cerebrales?”

## Plan de la lección

Existen varios riesgos o factores asociados a las enfermedades del corazón y a los derrames cerebrales. “¿Me pueden decir algunos de los riesgos o factores que ustedes conocen?”

Algunas posibles respuestas son: el fumar, una vida sedentaria, mucha sal en las comidas, consumir comidas con alto contenido de colesterol y grasas saturadas, consumir ácidos transgrasos que vienen de comidas cocinadas con manteca o aceites parcialmente hidrogenados, estar sobrepeso; estar bajo estrés, ser varón, y tener diabetes.

Muchos de estos factores de riesgo, con la excepción de ser varón, pueden ser modificados. ¿Alguno de ustedes ha hecho cambios en sus hábitos diarios para reducir su riesgo a los derrames y a los ataques al corazón? (*Anote en el tablón para escribir, los cambios en hábitos de vida que la audiencia le mencione.*)

Muchos de ustedes habrán oído y quizás adoptado varias de las estrategias para reducir el riesgo a las enfermedades cardiovasculares, que voy a discutir hoy. Quizás sus triunfos inspiren a otros para que a su vez, estos hagan cambios similares para reducir sus riesgos.

(*Muestre en alto una cajetilla de cigarrillos*) Algunos de ustedes quizás dicen con orgullo que dejaron de fumar para reducir sus riesgos a las enfermedades

cardiovasculares. Yo los felicito de todo corazón por ese gran esfuerzo. Aunque el dejar de fumar es una de las cosas más difíciles, se ha probado que es una de las maneras más importantes de reducir sus riesgos a las enfermedades del corazón. (*Muestre la transparencia titulada “El Daño que Hace el Hábito de Fumar”.*) El fumar pone en riesgo al corazón y afecta su presión sanguínea. Deteriora las arterias y disminuye el colesterol HDL; el buen colesterol que ayuda a remover el colesterol dañino de la sangre. Además aumenta la tendencia de la sangre a formar coágulos que pueden bloquear las estrechas arterias que van al corazón y al cerebro, resultando en ataque al corazón o derrame cerebral. Los efectos nocivos del cigarrillo suceden cada vez que una persona fuma. Si usted abandona el hábito del fumar, luego de un año, el riesgo a ataque al corazón disminuye un 50 por ciento.

Algunos de ustedes mencionaron que han cortado la grasa de sus dietas para reducir sus riesgos. Sabemos que ciertas grasas aumentan sus riesgos a las enfermedades cardiovasculares, las que son sólidas o más cremosas a temperatura ambiente son las que más aumentan sus riesgos. He aquí algunos ejemplos de comidas altas en grasas saturadas y ácidos transgrasos. (*Muestre los ejemplos de algunas fuentes de grasas saturadas y ácidos transgrasos—una lata o envase de manteca, caja o envase de mantequilla, queso regular, helado con alto contenido de grasa, leche entera.*) Los aceites y líquidos o margarinas suaves tienden a ser más bajos en grasas saturadas y trans. (*Muestre los aceites de canola, oliva, soya, maní, (cacahuate) alazor (safflower), y la margarina líquida o en envase.*)

Pero cualquier grasa o aceite lo hará engordar si se consume a menudo o en grandes cantidades ya que las calorías en las grasas se encuentran muy bien concentradas. Demasiadas calorías lo harán subir de peso. El estar sobrepeso aumentará su riesgo a ataque al corazón, aumentando también el colesterol y la presión sanguínea.

Aún los aceites altos en grasas insaturadas contienen grasas saturadas. De manera que usted obtendrá más grasa saturada de la que necesita si los consume en exceso. La meta es consumir menos comidas con grasa de todo tipo y consumir productos lácteos sin grasa o bajos en grasa; pequeñas porciones de carne, pescado o pollo sin grasa; y muchas frutas, vegetales, y granos enteros, en lugar de comidas altas en grasa. (*Para las personas con diabetes, la palabra “muchas” debe ser sustituida por “cantidades apropiadas”.*)

Muchos de ustedes habrán tratado de controlar su dieta. (*Muestre la báscula.*) El solo perder de 10 a 20 libras de peso, especialmente si lo combina con un plan de actividad física o ejercicios, puede aumentar el nivel del colesterol HDL (el buen colesterol) y reducir los niveles de LDL (el colesterol dañino), también disminuirá sus niveles de triglicéridos, y reducirá la presión de su sangre. Los altos niveles del colesterol LDL y los triglicéridos, parecen aumentar el estrechamiento de las arterias y aumentan su riesgo a sufrir un ataque al corazón o derrame cerebral.

¿A cuántos de ustedes les ha dicho el doctor que tomen aspirina para reducir su riesgo a las enfermedades del corazón? (*Muestre una botella de aspirinas para bebés.*) Los estudios han demostrado que una aspirina para bebés tomada diariamente o una aspirina regular tomada un día si, un día no, reduce el riesgo de coágulos sanguíneos que bloquean las arterias, y podrían reducir la inflamación causada por los depósitos de colesterol y grasa, que llevan a la ruptura de las arterias y producen ataque al corazón o derrame cerebral.

Algunos de ustedes han logrado bajar su presión sanguínea (*Muestre un aparato para medir la presión sanguínea.*) Y posiblemente lo han hecho tomando regularmente sus medicamentos, bajando de peso, haciendo más ejercicio, no fumando, y usando menos sal en sus comidas. (*Muestre la transparencia titulada “La Dieta DASH.”*) Estudios recientes han demostrado que un plan especial de comidas llamado la dieta DASH, puede bajar dramáticamente la presión sanguínea en solo dos semanas. Este plan de comidas recomienda consumir ocho o más porciones de vegetales y frutas al día y de dos a tres porciones de productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, al mismo tiempo que se sigue una dieta baja en grasa y sodio. En algunos casos, el cambio que se experimenta en la presión de la sangre mediante esta dieta, puede ser suficiente para que algunas personas puedan descontinuar o reducir (espere a que su médico se lo diga) los medicamentos que toman para bajar la presión sanguínea.

Otra razón importante para consumir frutas, vegetales, carnes rojas sin grasa, pollo, pescado, y granos enteros y cereales, es para reducir los niveles de homocistina. (*Muestre la transparencia titulada “Los Niveles Altos de Homocistina”.*) La homocistina es una sustancia que se encuentra en la sangre y que tiende a elevarse cuando no se toman suficientes vitaminas B12, B6, y folato. Los altos niveles de homocistina parecen aumentar el riesgo a ataque al corazón y derrame cerebral. Consumir las comidas recomendadas en la dieta DASH, reducirán los niveles de homocistina en la sangre.

Es posible que algunos de ustedes estén tomando vitamina E o antioxidantes. (*Muestre la transparencia titulada “Los Antioxidantes”.*) Todavía existe controversia acerca de si los antioxidantes deben o no consumirse, pero sabemos que si se consumen los alimentos donde estos antioxidantes se encuentran, podremos bajar nuestro riesgo a las enfermedades cardiovasculares. La vitamina E se encuentra en los aceites vegetales y en otras comidas que tienen aceites insaturados, tales como las nueces y los granos enteros. También hay otros antioxidantes tales como las vitaminas A y C que se encuentran en las frutas y los vegetales. Puede que los antioxidantes prevengan que el colesterol dañino (LDL) deteriore las arterias y puede que también reduzcan su riesgo a desarrollar coágulos de sangre que bloqueen las arterias.

Si usted es una mujer de edad madura y está tomando la terapia de reposición de hormonas, debe saber que esta tiende a reducir los riesgos cardiovasculares (*Muestre la transparencia titulada “La Terapia de Reposición de Hormonas”.*) Luego de la menopausia, el colesterol LDL (el colesterol dañino) puede aumentar de 20 a 30 por ciento, y el colesterol HDL (el colesterol bueno) puede reducirse un 10 por ciento, pero la terapia de reposición de hormonas puede hacer que estos efectos no sean tan dañinos. Si una mujer continúa la reposición de hormonas por un largo periodo de tiempo, el riesgo a las enfermedades cardiovasculares puede reducirse un 50 por ciento, especialmente si la mujer ya tiene enfermedad de las arterias coronarias. La terapia de reposición de hormonas no solo parece reducir los niveles de colesterol sino que también parece reducir el riesgo a coágulos en la sangre, mejora la utilización de la insulina por el cuerpo y protege el revestimiento interno de las arterias.

Desafortunadamente la hormona progestina; la cual muchas mujeres toman para reducir el riesgo al cáncer del endometrio, (asociado a la terapia de reposición de hormonas), puede impactar los efectos positivos del estrógeno en las enfermedades del corazón.

Existen dos controversiales métodos para reducir los riesgos cardiovasculares: Tomar de 1–2 tragos de alcohol al día y reducir los niveles de estrés. (*Muestre la botella de vino tinto.*) El consumo moderado de alcohol parece aumentar el colesterol HDL (el buen colesterol.) Sin embargo demasiado alcohol, puede aumentar la presión sanguínea aumentando también el riesgo a las enfermedades cardiovasculares e incluso llevar al alcoholismo.

Todavía hay dudas acerca del efecto del estrés en las enfermedades cardiovasculares. (*Muestre la transparencia titulada “Los Efectos del Estrés”.*) El programa de educación cardiovascular del Dr. Dean Ornish, enfatiza ejercicios de relajación, grupos de apoyo, métodos para reducir el estrés, una dieta estricta, y ejercicio regular. Este programa; el cual está clínicamente probado, surgió en California.

Se ha encontrado en otros estudios que la depresión aumenta el riesgo de morir, luego de un ataque al corazón. Otros investigadores han mostrado que aquellas personas que tienden a ser hostiles, y que carecen de apoyo social o emocional, o aquellos que piensan que tienen poco control sobre sus vidas, tienen un riesgo más alto para desarrollar enfermedades cardiovasculares.

(*Muestre la transparencia titulada “Todo Cambio Mejorará su Calidad de Vida”.*) Mientras más controle o elimine sus factores de riesgo a las enfermedades cardiovasculares, más bajos serán sus riesgos de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral. Aunque usted no esté seguro de que estos cambios lo ayudarán a vivir una vida más larga, dé por sentado que no solo mejorará la calidad de su vida sino que la disfrutará más.

(*Distribuya la hoja informativa “¿Qué Está Haciendo para Reducir su Riesgo a Ataque al Corazón o Derrame Cerebral?”.*)