



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 3 año 14, febrero de 2018 E-mail acorazon@infomed.sld.cu Teléf. 838-6132

SOBRADAS RAZONES PARA HABLAR DEL AMOR.

Esta afirmación se debe a que es conocido que desde antes de nuestra era hay alusiones al corazón como símbolo del amor, cuando aparece atravesado por la flecha de cupido simboliza el amor romántico, también se hace alusión al corazón real o al pecho de los amantes como fuente de receptáculo del amor y son comunes expresiones como:

- Romper el corazón (sinónimo de crear desamor o quedar decepcionado).
- Robar el corazón (sinónimo de producir enamoramiento).
- Abrir el corazón (sinónimo de ofrecer amor).
- Quererte de corazón (sinónimo de gran sentimiento o sinceridad).

En realidad son muchas más las expresiones que relacionan al corazón con el amor y diferentes estudiosos del tema refieren que se debe a cuestiones de idiosincrasia según las diferentes culturas. Lo cierto es que a quién de nosotros no se nos aceleró alguna vez ante un sentimiento como éste?

Habitualmente el amor es asociado con romanticismo, relación pasional y sexo, sin embargo también está el amor platónico, el familiar, a un amigo, a la belleza, a la naturaleza, a la bandera, a la Patria, a la humanidad, a dios. Suele asociarse con la empatía y otras capacidades; implica un gran afecto por algo que ocasiona felicidad o placer al que ama. El amor es una virtud que presenta todo el afecto, la bondad y compasión del ser humano. Es indispensable para conseguir una autoestima saludable.

“El amor es paciente, es servicial; el amor no es envidioso no hace alarde, no se envanece, no procede con bajeza, no busca su propio interés, no se irrita, no tiene en cuenta el mal recibido, no se alegra de la injusticia, sino que se regocija con la verdad. El amor todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta” según se expresa en los libros sagrados.

Por todas esas razones, en un día tan especial como el Día del Amor, hagamos todos los pacientes nuestra “fiesta del amor” y extendamos este sentimiento a todo el personal de este Centro en particular a los médicos: “ los reparadores de corazones rotos”. *Colaboración del paciente: Jorge Santoyo Guzmán. ♥*

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Colaboración Dr. Reinaldo de la Noval García del Dpto de Cardiología Preventiva del Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (ICCCV)

Mucha gente se va a trabajar por las mañanas sin desayunar o habiendo tomado solo un café con leche o similar. Incluso en Estados Unidos, país donde ha sido una tradición

tomar un desayuno muy abundante, comparable al almuerzo en otros países, esta costumbre se está perdiendo.

En un estudio anterior (Un desayuno rico en proteínas para evitar comer más de la cuenta por la noche) , el equipo de Heather Leidy, profesora en el Departamento de Nutrición y Fisiología del Ejercicio en la Universidad de Misuri en la ciudad estadounidense de Columbia, determinó que tomar un desayuno rico en proteínas mejora significativamente el control del apetito y reduce el consumo nocturno de alimentos ricos en grasa o azúcar.

Ahora, en un nuevo estudio, Leidy y sus colaboradores han profundizado en ese fenómeno, descubriendo que tomar un desayuno más consistente que un simple café con leche, y en particular desayunar alimentos ricos en proteínas, incrementa en adultos jóvenes los niveles de dopamina, una sustancia química cerebral asociada con la sensación de gratificación, que puede reducir el ansia de comida así como mitigar el riesgo de comer demasiado en las últimas horas de la jornada, cuando ya apenas hay oportunidades de gastar las calorías extra. Conocer a fondo el papel de la dopamina interviniendo en la regulación del apetito podría llevar a mejoras decisivas en la prevención de la obesidad y en su tratamiento.

Se corrobora pues que un desayuno rico en proteínas podría ayudar a combatir la epidemia de obesidad en países como Estados Unidos, en el cual ya hay más de 25 millones de adultos jóvenes con sobrepeso u obesidad.

En la nueva investigación, el equipo de Leidy ha constatado que las personas experimentaban un declive espectacular en su apetencia por alimentos dulces cuando tomaban un desayuno del tipo indicado. Además, los desayunos que eran altos en proteínas también reducían el ansia de comer alimentos con alto contenido de grasas.

Por otro lado, si se saltaban el desayuno, esas ansias continuaban creciendo durante el día, de tal modo que las calorías evitadas por la mañana se consumían más tarde y además aumentadas.

Un desayuno lo bastante abundante, y mejor si es rico en proteínas, es una buena forma de comenzar el día habiendo saciado bien el apetito, de tal modo que eso amortigüe las ansias de darse un atracón durante el día y sobre todo al llegar la noche.

Comer inicia una liberación de dopamina, que estimula una sensación gratificante por la comida. Esta repuesta gratificante es una parte importante del comer porque ayuda a regular el consumo.

Los niveles de dopamina están mermados en individuos que tienen sobrepeso o están obesos, lo que significa que se precisa mucha más estimulación (o comida) para producir en ellos sensaciones de gratificación. Leidy y sus colaboradores vieron efectos similares en quienes se saltaban los desayunos.

Las personas que participaron en el estudio eran mujeres jóvenes con una edad promedio de 19 años; sin embargo, Leidy considera que sus hallazgos son extrapolables al resto de población adulta. *Fuente: Infomed.* ♥

NOVEDADES

La risa favorece la salud del corazón

La risa beneficia la salud cardíaca, reafirma un estudio estadounidense que comparó los efectos de mirar películas tristes y comedias.

Científicos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Maryland reclutaron a 20 individuos sanos, no fumadores, y con una edad promedio de 33 años, quienes tuvieron que mirar películas cómicas y dramáticas.

El equipo encontró que la circulación sanguínea disminuyó en 14 de los participantes cuando miraron fragmentos de un film dramático, mientras que el flujo aumentó en 19 de los 20 voluntarios al reír con una comedia.

Los investigadores afirman que al dar rienda suelta a la risa, el endotelio, capa interna de los vasos capilares, se expande y beneficia el flujo sanguíneo.

“Reír puede ser importante para mantener la buena salud del endotelio y disminuir los riesgos de un problema cardiovascular”, señaló el doctor Michael Miller, director de cardiología preventiva.

El científico sugirió además que la práctica de ejercicios tres veces por semana durante media hora y 15 minutos de risa, favorecen el sistema vascular. *Fuente: Prensa Latina.*

UNA CAMINATA A DIARIO MEJORA LA SALUD DEL CEREBRO DE LAS PERSONAS MAYORES

Un equipo de investigadores estadounidenses ha encontrado que los adultos mayores de 60 años con problemas de memoria mejoran su funcionamiento cognitivo si caminan más de 4000 pasos al día, el equivalente a unos 3 km.

Los científicos contaron con una muestra de 26 personas, un 70 % mujeres, de 61-88 años, aquejadas de problemas de memoria, aunque ninguna sufría demencia. Durante una semana, usaron un acelerómetro para rastrear sus patrones de actividad. Entonces se dividió a los participantes en dos grupos: los que caminaban más o menos de 4000 pasos al día.

El grupo menos activo tenía una edad media de 77 años, y el más activo, 68 años. Además, se realizaron resonancias magnéticas y cada participante se sometió a una batería de pruebas de salud mental para evaluar las habilidades de

memoria, de aprendizaje, verbales, de atención y procesamiento de la información, de toma de decisiones y de ejecución de tareas.

Los investigadores encontraron que quienes caminaban más de 4000 pasos al día presentaban un volumen más grueso en el área del hipocampo y las regiones circundantes (giro fusiforme, corteza parahipocámpal). Un mayor grosor cerebral se ha vinculado con un mejor funcionamiento cognitivo. El mismo grupo mostraba una ventaja sustancial en cuanto a velocidad de procesamiento de la información, atención y funciones ejecutivas, mientras que no se hallaron diferencias respecto a las habilidades de memoria. *Fuente: Infomed.* ♥

EN SABORES Y COLORES, LAS FRUTAS NO TIENEN RIVAL

El consumo diario de fruta fresca es necesario para una buena salud, ya que son la principal fuente de vitaminas antioxidantes, agua y fibra.

Las frutas aportan diferentes vitaminas y minerales conocidas como micronutrientes, ya que si bien el organismo las requiere en pocas cantidades, son muy necesarias para tener energía y conservar la salud, además de que las frutas mantienen al cuerpo hidratado y limpio.

Son tan importantes que en lugar de dejarlas como postre, deberían consumirse como primer platillo porque además tienen la ventaja de que son el alimento que menos tiempo pasan en nuestro estómago, ya que por la cantidad de agua que contienen y el tipo de azúcares se empiezan a digerir desde la boca lo que ayuda a que en más o menos una hora lleguen al intestino delgado y de ahí pasen sus nutrientes al torrente sanguíneo.

El problema es que cuando la fruta permanece en el estómago más tiempo hasta que se digieran otros alimentos es que se pudren y producen mal aliento, inflamación y flatulencias y se convierte en un alimento irritante, lo que hace que la persona que la consume la relacione con algún trastorno y la elimine de su dieta.

Por otro lado es importante no mezclar las frutas dulces con las saladas para que no se complique la digestión.

Por eso, en el desayuno, una deliciosa ensalada de frutas prolonga la limpieza del organismo y es más nutritiva si se combina con un yogur o algún otro lácteo fermentado.

En la cena, una fruta permite desintoxicar los órganos del sistema digestivo y son fáciles de digerir

Y a media mañana o tarde alguna fruta no solamente sacia el hambre, sino que nos proporciona vitaminas suficientes para poder continuar con nuestras actividades. *Fuente://www.panactual.com.* ♥

NUTRICION

Los alimentos entregan la energía y los nutrientes necesarios para estar sanos. Entre los nutrientes se incluyen las

proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Comer de manera nutritiva no es difícil. Las claves son:

- Consumir una variedad de alimentos, incluyendo vegetales, frutas y productos con granos integrales
- Consumir carnes magras, aves, pescado, guisantes y productos lácteos descremados
- Beber mucha agua
- Limitar la sal, azúcar, alcohol, grasas saturadas y grasas trans

Las grasas saturadas suelen provenir de los animales. Busque las grasas trans en las etiquetas de los alimentos procesados, margarinas y mantecas. *Fuente: Medlineplus.* ♥

LA CHISTERÍA DEL CARDIÓPATA

Ω En una reunión en casa de unos amigos, una dama le pregunta a otro invitado:

¿Qué edad me calcula usted?

Y él responde:

!Si me fijo en su cutis, 18 años. Su cabello me dice que tiene 17. Los ojos corresponden a una muchacha de 20... ¡

La dama, encantada, comenta: ¡Oh! ¡Que amable es usted!

Pero él continúa diciendo: ¡Un momento, aún me falta sumar!

Ω ¿Cuál es la diferencia entre un hada y una bruja?
- Veinte años de matrimonio

Ω- Está la policía en un control de carretera y paran a un borracho.

- Le dice el agente:

- Por favor, ¿me da su permiso para conducir?

- Claro, conduzca, hombre, conduzca.

Ω El nene llega de la escuela y le pregunta al papá que era muy bruto: "PAPA donde están las cordilleras de los Andes y el padre le dice: ah, no se pregúntale a tu madre que guarda las porquerías. ♥

PRINCIPALES CONMEMORACIONES DEL MES

Febrero

· **27 Día Mundial contra la Lepra**

· **30 Día Mundial contra la Violencia.** ♥

Director: Lic. Malavé Matienzo

Administrador: Julio César Gutiérrez Valdés

Coordinadora: Lic. Nidia de la Uz Soler. ♥