



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 4 año 14, marzo de 2018 E-mail [acorazon@infomed.sld.cu](mailto:acorazon@infomed.sld.cu) Teléf. 838-6132

### 8 de MARZO: FELICIDADES.

*Día Internacional de la Mujer, se conmemora la lucha de la mujer por su participación, en igualdad de condiciones, con el hombre en la construcción de una sociedad mejor y en su desarrollo íntegro como persona. Y aunque parezca contradictorio hoy reflexiono en sus diferencias, las veo en su belleza, no me refiero al prototipo de mujer que nos muestra la TV extranjera pagada por los empresarios de la cirugía estética. No los voy a enagajar, a mí también me atraen; pero valoro más su belleza interna, su delicadeza, su pasión, su amor maternal, su capacidad de realizar varias actividades a la vez, en fin, cualidades especiales que no le dificultan para nada el desempeño de su papel social.*

Colaboración del paciente Jorge Santoyo Guzmán. ♥

### COLESTEROL

#### ¿Qué es el colesterol alto en la sangre?

El colesterol es una sustancia suave, parecida a la grasa, que se encuentra en el flujo sanguíneo y en todas las células de su cuerpo. Su cuerpo genera todo el colesterol que necesita.

Las grasas saturadas y *trans* que consume pueden aumentar su nivel de colesterol en la sangre. Tener demasiado colesterol en su sangre puede llevar a un mayor riesgo de sufrir una enfermedad del corazón o un ataque cerebral.

#### ¿Qué es lo malo del colesterol en la sangre elevado?

El colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) a menudo es llamado "colesterol malo". Cuando uno tiene demasiado colesterol LDL en la sangre, puede unirse con grasas y otras sustancias y acumularse en las paredes internas de sus arterias. Las arterias pueden taparse y encogerse, y el flujo sanguíneo se reduce. Si esta acumulación de placa se rompe, puede formarse un coágulo en ese lugar o puede desprenderse un trozo y viajar en el torrente sanguíneo. Si un coágulo bloquea el flujo sanguíneo hacia su corazón, provoca un ataque al corazón. Si un coágulo bloquea la arteria que conduce la sangre al cerebro, puede resultar en un ataque cerebral.

El colesterol con lipoproteína de alta densidad (HDL) se denomina "bueno". Elimina el colesterol dañino de las arterias y ayuda a protegerlo contra ataques al corazón y cerebrales. Es mejor tener abundante colesterol HDL en su sangre.

### ¿Cómo puedo controlar mi colesterol?

- Reduzca el consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas y *trans*. Estos incluyen las carnes con grasa, la carne de órganos como el hígado, los mariscos, el queso, los productos lácteos enteros y grasas sólidas como la manteca. Intente que 5-6% o menos de sus calorías totales provenga de grasas saturadas.
- Realice un promedio de 40 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada-intensa entre 3 y 4 veces por semana.
- Incluya variedad de frutas, vegetales y granos enteros en su dieta. Elija productos lácteos bajos en grasas y coma aves, pescado y nueces. Limite los dulces, las bebidas azucaradas, el sodio y las carnes rojas.
- Alcance y mantenga un peso saludable. Si tiene sobrepeso o es obeso, perder peso puede ayudarlo a mejorar su perfil de lípidos.
- Si no puede mejorar su colesterol a través de los cambios de estilo de vida solamente, consulte a su médico sobre los medicamentos que pueden ayudar. Fuente:

[www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org) ♥

### NOVEDADES

#### Leer en voz alta puede mejorar la memoria

¿Quiere recordar cierta información? Intente leerlo en voz alta.

Un nuevo estudio ha descubierto que mejora sus probabilidades de recordarlo.

Los investigadores canadienses pidieron a 95 personas que recordaran la información escrita de 4 formas distintas: leyendo la información en silencio; escuchando a otra persona leerla; escuchando una grabación de sí mismos leyéndola, y leyéndola en voz alta.

Leerla en voz alta demostró ser el mejor modo de recordar la información, encontró el estudio. Eso "confirma que el aprendizaje y la memoria se benefician de la involucración activa", dijo el coautor del estudio, Colin MacLeod, en un comunicado de prensa de la Universidad de Waterloo, en Ontario. MacLeod es presidente del departamento de psicología de la universidad.

"Cuando añadimos una medida activa o un elemento productivo a una palabra, esa palabra se vuelve más perceptible en la memoria a largo plazo, y por tanto más fácil de recordar", explicó. La investigación previa de MacLeod trató sobre cómo escribir y teclear palabras mejoraba la retención en la memoria.

En cuanto a las "aplicaciones prácticas de esta investigación", dijo MacLeod, "pienso en las personas mayores a las

que se les aconseja que hagan crucigramas para que les ayude a fortalecer su memoria".

"Este estudio sugiere que la idea de acción o de actividad también mejora la memoria", dijo. Eso se añade al conocimiento ya existente de que "el ejercicio y el movimiento regulares también son unos cimientos robustos para una buena memoria", añadió.

Los hallazgos aparecen en una edición reciente de la revista *Memory*. HealthDay News. Fuente: *Infomed*. ♥

## SUPLEMENTOS DE ÁCIDO FÓLICO: ¿PUEDEN RETRASAR EL DETERIORO COGNITIVO?

No existe evidencia concluyente de que los suplementos de ácido fólico mejoren la función cognitiva en adultos mayores o en personas con la enfermedad de Alzheimer u otros tipos de demencia.

Los niveles de folato en sangre se clasifican como bajos o normales en la población general. Los niveles bajos de folato en sangre se relacionan con bajo desempeño cognitivo, lo cual se podría mejorar con suplementos de ácido fólico. Sin embargo, el ácido fólico no es útil para personas con niveles de sangre normales.

Algunas revisiones de ensayos controlados y aleatorizados revelaron resultados contradictorios en cuanto al beneficio del uso de suplementos de ácido fólico en la función cognitiva en adultos sanos, con deterioros cognitivos de leves a moderados o con demencia. Esta es un área de investigación activa.

Por eso, aunque no parezca que un suplemento de ácido fólico pueda beneficiar a todos, puede ser algo que valga la pena analizarlo con tu médico. Recuerda que en los Estados Unidos varios alimentos, como los panes y los cereales, están fortificados con ácido fólico. Muchas personas también toman multivitamínicos que, en su mayoría, contienen muchas vitaminas del complejo B, como vitamina B-12 y folato.

Si tienes un riesgo elevado de padecer demencia o ya tuviste algún deterioro cognitivo, controlar los niveles de ácido fólico puede ser una medida razonable. Fuente:

[www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org) ♥

## CONTROL DE PESO

Mantener un peso saludable es muy importante. Si usted está demasiado delgado, tiene sobrepeso u obesidad, puede tener más riesgos de ciertos problemas de salud.

Cerca de dos tercios de los adultos en Estados Unidos tienen sobrepeso u obesidad. Alcanzar un peso saludable puede ayudarlo a controlar el colesterol, la presión arterial y el azúcar en la sangre.

También puede ayudarlo a prevenir enfermedades relacionadas con el peso, tales como las enfermedades cardíacas, la diabetes, la artritis y algunos cánceres.

Comer demasiado o no hacer suficiente actividad física le hará subir de peso. Para mantener su peso, las calorías que ingiere deben equivaler a la energía que consume. Para bajar de peso, deberá ingerir menos calorías que aquellas que consume.

Una estrategia para controlar el peso puede incluir:

- Elegir alimentos bajos en grasas y en calorías
- Comer porciones más pequeñas
- Beber agua en lugar de bebidas azucaradas
- Ser físicamente activo

Consumir calorías extras siguiendo una dieta sana puede ayudarlo a subir de peso si lo necesita. Fuente: NIH: Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales. ♥

## CELEBRAMOS A LO GRANDE EL DÍA DEL AMOR.

Mi esposa y quien les escribe, llegamos al círculo social Cristino Naranjo lugar de la cita, donde nos recibe alguien bien elegante, " pueden subir la escalera y encontraran una terraza, hacia la izquierda el salón, vayan despacio para que disfruten el paisaje." Y tenía razón, un azul celeste maravilloso y una brisa marina nos acariciaba con dulzura; pero más emocionante fue el calor humano encontrado en aquel salón de pacientes y algunos trabajadores con un mismo objetivo, pasarla bien, en familia, con un sentimiento común de amor y felicidad, La oferta de primera: Merienda, almuerzo, dos cervezas, una botella de ron por mesa, música de todos los tiempos donde bailamos hasta los menos diestros como yo, porque ya les dije, en familia, la brisa del mar y el ambiente fue algo para no olvidar, solo por 25 cup. Y para no olvidar también es el trabajo de un grupo de compañeros que voluntariamente asumen la responsabilidad de esta asociación, y preparan actividades como estas, que para ellos son días de coordinación y se resumen en 5 horas de pasarla bien, con una única recompensa ver que nos sentimos felices; y sugiero: vamos a pensar que podemos aportar cada uno de nosotros, para que se repitan mucho estos momentos en que la pasamos tan bien. Testimonio del paciente Jorge Santoyo Guzmán. ♥

## ¿POR QUÉ DEBO DEJAR DE FUMAR?

En cuanto usted decide dejar de fumar, ya ha dado un paso en dirección a tener un corazón más sano y un riesgo menor de sufrir enfermedades del corazón. Sin embargo, dejar de fumar también le reportará otros beneficios:

- Vivirá más tiempo.
- Recuperará los sentidos del gusto y el olfato.
- Se sentirá más saludable y se verá mejor.
- Disminuirá el riesgo de contraer otras enfermedades. ♥

¿Sabía usted que la casa del ex presidente Ramón Grau San Martín, «la choza» que se construyó en Quinta Avenida esquina a 14, dispone de 19 cuartos de baño, sin contar los de los garajes y la piscina, y que al menos su planta alta puede recorrerse completa, pasando de habitación en habitación, sin necesidad de tener que salir a ningún corredor o pasillo? ♥

## LA CHISTERÍA DEL CARDIÓPATA

Ω Dos amigos intercambian ideas:

- Pero, ¿cómo vas a hacerte marinero, si todos tus antepasados murieron en el mar?
- ¿Y los tuyos, donde murieron?
- Pues en la cama.
- ¿Y aún te atreves a acostarte?

Ω Un señor le dice a un taxista:

- Por favor, déjeme en el semáforo.
- Y el taxista le responde:
- Yo lo dejo en la esquina, usted ya verá como sube.

Ω Un hombre va a la oficina empleadora y le preguntan:

- ¿Usted de qué ha trabajado?
- Pues yo soy inventor. Inventé la rueda, la radio, la penicilina y el internet. Todo es mío.
- Eso es mentira.
- Pero se lo dije, que yo soy inventor.

Ω De empleado a jefe:

- Jefe, ¡Puedo salir hoy 2 horas antes? Es que mí mujer quiere que la acompañe a hacer unas compras para aprovechar las ofertas.
- De ninguna manera.
- ¡Gracias, jefe! ¡Ya sabía yo que usted no me iba a defraudar . ♥

## PRINCIPALES CONMEMORACIONES DEL MES

**Marzo:**

- 8 *Día Internacional de la Mujer*
- 21 *Día Internacional del Sueño.*
- 21 *Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación racial.*
- 22 *Día Mundial del Agua.*
- 24 *Día Mundial de la Tuberculosis.* ♥

Director: Lic. Malavé Matienzo

Administrador: Julio César Gutiérrez Valdés

Coordinadora: Lic. Nidia de la Uz Soler. ♥