



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

Feliz Día de las Madres

"... las madres son amor, no razón; son sensibilidad exquisita y dolor inconsolable" José Martí

IX CONGRESO DE CARDIOLOGÍA

El XXX Congreso Centroamericano y del Caribe de Cardiología y el IX Congreso Cubano de Cardiología se efectuarán simultáneamente en La Habana, del 5 al 8 de junio próximo. La Asociación de Amigos del Corazón saluda estos eventos científicos deseándoles los mayores éxitos. ♥

IDENTIFICAN UNAS BACTERIAS QUE CAUSAN OBESIDAD

Colaboración del Profesor Dr. Eduardo Rivas Estany, director del Centro de Rehabilitación del ICCCV.

Asimismo, estos microorganismos pueden estar detrás de enfermedades cardiovasculares.

Un nuevo estudio de un grupo de científicos de EE.UU. ha descubierto que unas bacterias que se propagan por el intestino delgado estimulan la digestión y absorción de grasas, lo que puede llevar a la obesidad y a enfermedades cardiovasculares.

En su trabajo, los investigadores sometieron a ratones a una dieta rica en grasas. Los animales que tenían en su intestino delgado una bacteria especial de la familia Clostridiaceae - tanto producida naturalmente por el cuerpo por la dieta, como introducida artificialmente- demostraron tasas más altas de absorción y digestión de grasas.

Asimismo, en los intestinos de los roedores disminuyeron las cantidades de bacterias de las familias Bifidobacteriaceae y Bacteroidaceae, que a menudo se asocian con la delgadez.

"Nuestro estudio es uno de los primeros en demostrar que los microbios específicos del intestino delgado regulan directamente tanto la digestión como la absorción de lípidos", comentó Eugene B. Chang, profesor de medicina de la Universidad de Chicago Medical Center y uno de los autores del estudio.

"Esto podría tener aplicaciones clínicas significativas, especialmente para la prevención y el tratamiento de la obesidad y de enfermedades cardiovasculares", agregó, señalando que la influencia negativa de las bacterias en la absorción de grasas incluso "puede afectar a órganos extraintestinales como el páncreas".

El trabajo puede abrir nuevos caminos a la elaboración de procedimientos para combatir la obesidad, que podrían in-

cluir la inhibición de bacterias que estimulan la absorción de grasas y el aumento de microorganismos que impiden la digestión de lípidos. ♥

NOVEDADES

Permanecer sentado demasiado tiempo perjudica nuestra capacidad cerebral

Una investigación determina que ciertas personas sedentarias sufren atrofias en la parte del cerebro relacionada con la memoria.

Los científicos han vuelto a alertar sobre los efectos negativos de llevar una vida sedentaria: esta vez, una investigación de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) apunta que podría **reducir** la parte del cerebro vinculada a la **memoria**, según refleja un estudio publicado en la revista PLOS.

Esos investigadores se centraron en determinar la relación entre los niveles de actividad física y el tamaño del **lóbulo temporal medial** (LTM), una región encefálica que se encuentra detrás de cada sien y está involucrada en la **formación de nuevos recuerdos**.

Para llegar a esta conclusión, esos especialistas preguntaron a 35 personas con edades comprendidas entre 45 y 75 años la cantidad promedio de horas semanales que realizan ejercicio o permanecen sentados. Posteriormente, con ayuda de imágenes por resonancia magnética, midieron el grosor de sus LTM.

Tras determinar las correlaciones entre esas variables, encontraron que permanecer sentado durante periodos de tiempo prolongados está estrechamente relacionado con la atrofia del LTM, **sin importar el nivel de actividad física que realiza la persona**.

"El adelgazamiento del LTM puede ser un precursor del **deterioro cognitivo y la demencia** en adultos mayores y de mediana edad", con lo cual los autores del documento recomiendan reducir el comportamiento sedentario para **reducir el riesgo de contraer alzhéimer**. Fuente: Rusia Today. ♥

"TABACO Y CARDIOPATÍAS"

Con ese lema, el Día Mundial Sin Tabaco 2018 (31 de mayo), se centrará en el impacto que el tabaco tiene en la salud cardiovascular de las personas en todo el mundo.

El consumo de tabaco es un factor de riesgo importante para el desarrollo de la enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y la enfermedad vascular periférica.

A pesar de los devastadores daños del tabaco para la salud cardíaca, hay poco conocimiento general de que el tabaco es una de las principales causas de enfermedades cardiovasculares. *Fuente: Organización Mundial de la Salud.* ♥

UN NIVEL ALTO DE VITAMINA C REDUCE EN UN 9 % EL RIESGO DE INSUFICIENCIA CARDÍACA

Un estudio muestra que el incremento de 20 μ mol/L de vitamina C en el plasma (lo que correspondería a una porción adicional diaria del consumo de fruta o verdura) supone una menor prevalencia de factores de riesgo cardiovascular.

Investigadores británicos y alemanes han descubierto que aquellas personas que poseen un nivel más elevado de vitamina C en el plasma presentan menos factores de riesgo cardiovascular y además tienen menos probabilidad de sufrir insuficiencia cardíaca. De hecho, una dieta rica en frutas y verduras se asocia a una reducción de la presión arterial, la inflamación sistemática y el estrés oxidativo.

Para llevar a cabo el estudio, los científicos midieron la concentración de vitamina C en el plasma y registraron la prevalencia de insuficiencia cardíaca de un total de 9187 hombres y 11112 mujeres entre los 39 y los 79 años de edad residentes en el Reino Unido. Tras el análisis de los datos, observaron que el incremento de 20 μ mol/L de vitamina C en el plasma (lo que correspondería a una porción adicional de fruta o verdura) se asociaba a una reducción del 9 % del riesgo de sufrir insuficiencia cardíaca.

Tal como explica el presidente de la FEC, el Dr. Leandro Plaza, "este estudio abre una nueva vía de actuación para la prevención de la insuficiencia cardíaca ya que relaciona directamente la disminución de prevalencia de insuficiencia cardíaca con el aumento de los niveles de vitamina C en la sangre". Aun así, coincide con los investigadores en que "es necesario realizar otros estudios prospectivos para corroborar los beneficios de la vitamina C".

Cabe destacar que el ser humano solo puede obtener vitamina C de manera exógena, es decir, no puede producirla de manera interna. Así, el consumo de frutas y verduras es la principal fuente de vitamina C, aportando, especialmente en las dietas occidentales, el 90 % de la vitamina C que encontramos en el organismo. Es por ello que los investigadores del estudio concluyen que la concentración de esta sustancia en el plasma es un buen biomarcador para evaluar el consumo de fruta y verdura.

Según el Dr. Plaza, "este biomarcador es perfecto para poder afirmar que el consumo de frutas y verduras también es beneficioso para el conjunto de pacientes con insuficiencia cardíaca en concreto, algo que hasta la fecha podía intuirse pero no se había demostrado de una manera científica".

Alimentos ricos en vitamina C

Aunque siempre se ha considerado a los cítricos, destacando la naranja, como una fuente rica en vitamina C y es cierto, también existen otros vegetales o frutos ricos en esta vitamina y que, además, pueden aportar dosis más elevadas.

La FEC recuerda que es recomendable ingerir 60 mg de vitamina C al día en el caso de los adultos y entre 20 y 60 mg en el caso de los niños. Podemos encontrar vitamina C en gran cantidad de frutas como fresas, grosellas, frambuesas, moras, arándanos, cítricos (naranja, limón, pomelo), kiwi, papaya o tomate. También está presente en verduras y hortalizas como pimiento, col, col de Bruselas, nabo, rábano, brécol, patatas o perejil crudo. *Fuente: Infomed* ♥

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL RIESGO METABÓLICO Y CARDIOVASCULAR

Expertos reunidos en la Jornada Anual de la Sociedad Alemana de Cardiología concluyen que caminar diariamente durante 7 u 8 minutos a buen paso puede reducir e incluso evitar las consecuencias negativas del sobrepeso. Esta actividad reduciría en hasta un 20 % el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Martin Halle, cardiólogo investigador, afirma que ya a las 6 u 8 semanas del inicio de esta práctica se aprecia una clara mejora en el metabolismo muscular, mayor elasticidad vascular y un aumento de la función diastólica. Este "programa mínimo" de actividad física, como lo define Halle, debe ser ejecutado con intensidad suficiente como para requerir esfuerzo cardíaco, ya que solo bajo esas condiciones tiene lugar la producción de hormonas reductoras de riesgo. En su conjunto, los efectos son comparables a los de una pérdida progresiva de 20 Kg de peso corporal a lo largo de 2 años, sentencia el investigador.

Éste destaca que las medidas preventivas deben ajustarse a la realidad del paciente y que para muchos de ellos es impracticable correr durante 30 minutos 3 veces por semana, como generalmente se recomienda en el ámbito de la prevención. A este respecto se encuentran actualmente en marcha 2 grandes ensayos clínicos cuyo objetivo es demostrar el valor de las unidades de ejercicio más cortas en la reducción de riesgo metabólico. *Fuente: Infomed..* ♥

INGESTA DE SODIO Y TENSIÓN ARTERIAL

Se estima que en 2008 murieron 17,3 millones de personas afectadas por enfermedades cardiovasculares, lo que representa el 30% de todas las muertes registradas en el mundo. La tensión arterial alta (hipertensión) es un factor de riesgo importante de las enfermedades cardiovasculares, en especial de los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares.

Los datos indican que la reducción de la ingesta de sodio reduce significativamente la tensión arterial en los adultos. El sodio no solo se encuentra en la sal de mesa, sino también de forma natural en una gran variedad de alimentos, como la leche, la nata, los huevos, la carne y los mariscos.

También se encuentra en cantidades mucho mayores en los alimentos procesados, como panes, galletas saladas, carnes procesadas como el tocino y aperitivos como los pretzels, las bolitas de queso y las palomitas de maíz, así como en condimentos como la salsa de soja, la salsa de pescado y los cubitos o pastillas de caldo.

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud

La OMS recomienda reducir la ingesta de sodio en los adultos a menos de 2g/día (5g/día de sal) para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos. *Fuente: Infomed.* ♥

LA CHISTERÍA DEL CARDIÓPATA

Ω– Buenas tardes señor, soy el afinador de pianos.
-Pero yo no lo he llamado...
-Ya, ya, me llamaron sus vecinos.

Ω – Y qué le parece mi chico?
-Es un jugador muy prometedor.
-¿Es bueno?
-No, pero desde hace 5 años que me está prometiendo jugar mejor.

-¡Pero si me dijiste 25 el año pasado!
-¡A ver si te piensas que soy de esas que primero dicen una cosa y después otra!.
Ω -Amor, dame al bebé.
-Espera a que lllore.
-¿A que lllore? ¿Por qué?
-Porque no sé dónde lo dejé. ♥

PRINCIPALES CONMEMORACIONES DEL MES

Mayo

- **1 Día Internacional de los Trabajadores**
- **3 Día Mundial del Asma.**
- **12 Día Internacional de la Enfermería**
- **15 Día Mundial de la Familia.**
- **17 Día Mundial de la Hipertensión Arterial**
- **19 Día Mundial de la Hepatitis**
- **22 Día Internacional de la Diversidad Biológica**
- **28 Día Mundial por la Salud de las Mujeres.**
- **31 Día Mundial sin Tabaco.** ♥

Dirección: Lic. Nidia de la Uz Soler
Administración: Julio César Gutiérrez Valdés
Coordinación: Ing. Gonzalo Martínez

Ω– María, dime ¿cuántos años tienes?