



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

## LOS PACIENTES AFRO-AMERICANOS INGRESADOS POR INSUFICIENCIA CARDÍACA EN UNIDADES DE CUIDADOS INTENSIVOS RECIBEN MENOS ATENCIÓN CARDIOLÓGICA QUE LOS BLANCOS

Colaboración del Profesor Dr. CM Eduardo Rivas Estany, Director del Centro de Rehabilitación del Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (ICCCV).

La agencia Reuters informa que una investigación en Estados Unidos sobre el particular indica que la cantidad de pacientes afro-americanos atendidos en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) es menor que la de pacientes blancos atendidos por un cardiólogo. Las conclusiones fueron publicadas en JACC: Heart Failure.

HealthDay reporta que los investigadores analizaron datos de cerca de 105 000 admitidos en la UCI de 497 hospitales estadounidenses entre los años de 2010 y 2014. Aproximadamente una quinta parte de los pacientes fueron negros y el resto blancos. Los investigadores encontraron que "los pacientes blancos tenían un 40% más de probabilidades que los pacientes negros de recibir cuidados primarios de un cardiólogo". Los datos indicaron que el 50% de los hombres negros tenían menos posibilidades que los hombres blancos respecto a ello. Y para las mujeres negras esta posibilidad era de un 30%.

En el sitio ACC.org. se reporta "en un editorial acompañante que la MD Ileana M. Piña ha dicho que es importante incrementar la conciencia de pacientes y proveedores de la disparidad racial/étnica en cuidados". ♥

## NOVEDADES

### **¿Un camino hacia la longevidad?: Revelan que el café puede prolongar la vida**

Un estudio determinó que su consumo, incluso excesivo, puede ser un factor esencial para postergar la muerte. El consumo de café siempre generó dudas: ¿es perjudicial para la salud? En respuesta, un estudio publicado en la revista médica JAMA echó luz sobre este interrogante y no solo descartó que la amarga bebida cause problemas para la salud sino que, al contrario, aseguró que **puede prolongar la vida**.

La investigación del Instituto Nacional del Cáncer del Reino Unido incluyó a unos 500.000 participantes de 57 años en promedio. En los diez años siguientes al inicio del estudio, 14.225 de los participantes perdieron la vida. En consecuencia, al comparar los datos, los especialistas concluyeron que **quienes beben café tienen menos probabilidades de morir**. Incluso la ingesta de hasta ocho tazas diarias de café, ya sea instantáneo, molido o descafeinado, está **"inversamente asociada a la mortalidad"**.

En tanto, la autora principal de la investigación, Eriikka Loftfield, señaló que el hecho de que el descafeinado también tuviera un impacto positivo sugiere que los componentes del café, con excepción de la cafeína, podrían ser la clave de la prolongación de la vida.

No obstante, la especialista también advirtió que "estos resultados provienen de un estudio observacional y **deben ser interpretados con cautela**". Por lo tanto, nadie debe comenzar **a beber café** en grandes cantidades en busca de la vida eterna, sino que este debe consumirse como parte de una dieta saludable y balanceada.

Fuente: *Rusia Today* ♥

## ALTAS TEMPERATURAS Y SALUD CARDIOVASCULAR, ¿CÓMO SE RELACIONAN?

Colaboración del Dr. Reynaldo de la Noval García del dpto de Cardiología Preventiva del ICCCV

Cuando los termómetros comienzan a subir y el sol brilla con mucha fuerza, algunas precauciones pueden ser de mucha ayuda. No solo para aliviarnos del sofocante calor sino también porque con ellas podemos proteger nuestra salud cardiovascular. Especialmente los pacientes cardiopatas, para quienes las altas temperaturas encierran más riesgos.

En verano, el sistema circulatorio se ve afectado ya que cualquier situación donde el organismo pierda más líquidos de lo habitual, como ocurre en esta época debido al sudor, hace que disminuya el volumen de líquidos del torrente circulatorio, a lo que se suma que el calor produce una vasodilatación de todo el sistema arterial, lo que **conduce a una circulación más lenta**. Y estas circunstancias pueden afectar especialmente a quienes sufren patologías cardiovasculares.

Así, con mucho calor son más probables las alteraciones del mecanismo de termorregulación, que intenta, mediante el sudor y la dilatación de los vasos sanguíneos periféricos, reducir la temperatura corporal. Esto, a su vez, también puede incrementar los estados de deshidratación y **disminuir de forma drástica la tensión arterial** hasta producir mareos y, en casos extremos, síncope o golpes de calor. Muestra de ello es que las **principales causas de mortalidad durante las olas de calor se relacionan con las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares**, además de respiratorias. El calor produce deshidratación, y ésta a su vez hemoconcentración, lo que favorece los accidentes tromboembólicos.

### **Hidratarse como prevención**

Una de las claves para evitar que el calor nos afecte es hidratarse bien, incluso aunque no se tenga sed. Debemos hacerlo varias veces al día. En caso contrario podemos su-

frir una **sensación de cansancio, leves mareos, cifras bajas de presión arterial o taquicardia**, seguido de contracturas musculares o calambres, que son los síntomas de la deshidratación. Cuando esta llega al extremo pueden llegar a aparecer convulsiones o pérdida total del conocimiento. Ante la aparición de cualquiera de estos síntomas, la primera recomendación de los especialistas es hidratarse. Y si nos encontramos con adultos mayores o niños, para los que suele pasar más desapercibida la sensación de sed, es buena idea recordarles que deben beber agua con frecuencia.

Otras recomendaciones que nos mantendrán a salvo de los riesgos de las altas temperaturas son evitar la exposición solar durante las horas centrales del día (entre las 12 del mediodía y las 4 de la tarde), usar ropa adecuada al clima y al nivel de actividad que se vaya a realizar, llevar gorro -la mayor parte del calor corporal se pierde por la cabeza- y **evitar el consumo de alcohol, ya que altera la regulación de la temperatura corporal**.

Si además llevamos una **dieta sana y equilibrada en la que controlemos la sal, las grasas y los azúcares**, estaremos protegiéndonos correctamente de los riesgos asociados a las altas temperaturas. También es importante que, en caso de que tomemos diuréticos, pidamos a nuestro médico que nos ajuste la toma para que no se elimine en exceso el agua corporal en momentos de calor y humedad.

En cuanto al ejercicio, el corazón de las personas con **insuficiencia cardíaca tiene menor capacidad de reserva para eliminar el calor del cuerpo** y puede sobrecargarse con más facilidad, por lo que evitarán riesgos innecesarios si dejan de hacer deporte en condiciones de mucho calor y humedad. Lo que se recomienda es que hagan el ejercicio que su médico haya pautado a primera hora o a última de la noche, cuando hayan bajado las temperaturas. *Fuente: Fundación Española del Corazón.* ♥

## LOS RESIDUOS DEL HUMO DEL TABACO EN SUPERFICIES INTERIORES TAMBIÉN PRESENTAN RIESGO

Investigadores del Laboratorio Nacional Lawrence Berkeley han descubierto que la exposición al llamado "humo de tercera mano" (HTM), se asocia a un aumento de riesgo de sufrir cáncer de pulmón y aumenta su severidad en ratones. Un estudio previo del mismo equipo ya había demostrado que la exposición al HTM reduce el peso corporal y provoca cambios inmunológicos en ratones jóvenes.

Estudios de campo realizados en los Estados Unidos y China confirman que el HTM está ampliamente extendido y que los métodos de limpieza habituales no lo eliminan. Esto significa que los niños pueden inhalarlo, ingerirlo o de otro modo quedar expuestos a él cuando gatean o se introducen objetos en la boca. En el actual **estudio** los científicos utilizaron una cepa de ratones susceptibles de desarrollar cáncer de pulmón, los cuales recibieron una dosis estimada de 77 microgramos de HTM por kg de peso corporal. Esta dosis sería comparable a la que recibe un bebé humano que vive con fumadores.

A las 40 semanas de la última exposición los ratones exhibieron un aumento en la incidencia del adenocarcinoma de pulmón, siendo los tumores de mayor tamaño y número que los observados en el grupo no expuesto. A nivel molecular se constató que el HTM induce roturas de doble cadena en el ADN, lo que se asocia a mayor proliferación y formación de colonias. *Fuente: Infomed.* ♥

## EL CHOCOLATE Y EL CORAZÓN

Una dieta sana NO se compone únicamente de frutas y verduras. Alimentos como el cacao también resultan beneficiosos para el organismo. Según un estudio realizado por la Universidad de California, Estados Unidos, el chocolate tiene un efecto similar a una baja dosis de aspirina, o sea, que gracias a los flavonoides que contiene, reduce los coágulos sanguíneos – causantes de ataques al corazón e ICTUS -. “Hallamos evidencias de que el consumo de chocolate puede tener efectos beneficiosos al sistema cardiovascular”, aseguró un nutricionista de la referida universidad norteamericana, durante un congreso celebrado en Glasgow, Escocia. Preciso que “NO sólo se observó un incremento de la capacidad antioxidante tras el consumo de chocolate, sino una variación de ciertos componentes que afectan a los vasos sanguíneos”.

Científicos de la Universidad de California, en Estados Unidos, midieron el efecto del cacao en veinticinco voluntarios que habían tomado veinticinco gramos de chocolate con un alto contenido de flavonoides, y lo compararon con otros que habían comido pan. Entre dos y seis horas después de que ambos grupos hubiesen ingerido los alimentos, los investigadores tomaron muestras de sangre para medir los niveles de agregación de plaquetas. Los voluntarios que habían comido chocolate tenían unos niveles más bajos, lo cual significa que tenían un riesgo inferior de sufrir un coágulo sanguíneo. Esos resultados apoyan los de otras investigaciones, que ya habían demostrado que el chocolate actúa como una dosis baja de aspirina, es decir, ayuda a reducir los trombos sanguíneos, aunque esto NO quiere decir que sustituya al medicamento, cuya actuación en el organismo es diferente. *Fuente: Radio Reloj.* ♥

## EL AGUACATE

Una fruta rica en grasa saludable y fitoesteroles que limitan la absorción del colesterol procedente de la dieta, repleto de grasa buena.

Un estudio reciente realizado en el Centro de Investigación y Nutrición Humana sobre el Envejecimiento de Boston (EEUU) observó efectos beneficiosos en la memoria asociados con la ingesta de aguacate. A pesar de su gran contenido en grasa, la Fundación Española de la Nutrición destaca la importancia que tiene para la salud: “Contiene grasas en su mayor parte insaturadas (monoinsaturadas), destacando en particular el elevado contenido en ácido oleico”, similar al aceite de oliva.

Contiene 20 vitaminas, entre las que destacan: C, E, K y B-6; cero % de colesterol y rico en ácido oleico, el mismo del aceite de oliva; 6,7 gramos de fibra por 100 gramos para combatir el estreñimiento; 160 kcal por 100 gramos

de alimento (aproximadamente medio aguacate). Fuente:  
Revista Salud & Corazón Nº 129 - Fundación Española del Corazón. ♥

## LA CHISTERÍA DEL CARDIÓPATA

Ω Le dice el mosquito hijo a su madre:

-Mamá, ¿por qué tenemos que visitar cada viernes esta horrible mancha en la pared?

-¡Niño, más respeto a la memoria de tu padre!

Ω Un ciego le pregunta a un cojo:

-¿Qué tal andas?

Y el cojo le contesta: Pues ya ves.

Ω El juez interroga a la testigo:

-¿Practica usted la prostitución?

-No, señor juez...la practiqué hace mucho tiempo, ahora la ejerzo.

Ω Durante el juicio le pregunta el juez al acusado:

-¿Y cómo se las arregló usted para abrir la caja fuerte en sólo 15 minutos?

-Señor Juez, yo no doy clases gratis. ♥

## PRINCIPALES CONMEMORACIONES DEL MES

**Julio.**

. 11 *Día Mundial de la Población.*

. 18 *Día Internacional de Nelson Mandela*

.26 *Día de la Rebelión Nacional*

.28 *Día Mundial contra la Hepatitis.*

. 30 *Día Internacional de la Amistad.* ♥

Dirección: Lic. Nidia de la Uz Soler

Administración: Julio César Gutiérrez Valdés

Coordinación: Ing. Gonzalo Martínez. ♥