

# En el Mes Nacional del Corazón Entendiendo de qué se trata la embolia

Por la  
**Doctora Aliza**

Una embolia es una interrupción súbita del flujo sanguíneo a un órgano o a una parte del cuerpo causada por un émbolo (lo más común es un coágulo de sangre que viaja de un lugar a otro). Por ejemplo, hay embolias cerebrales. ¡Imagínate! El cerebro necesita del oxígeno que transporta la sangre para funcionar y mantenerse vivo. Si aunque sea una parte se queda sin recibirlo, las consecuencias pueden ser muy graves.

Imagínate que tu sangre va fluyendo libremente por todas las arterias de tu cuerpo para llevar el oxígeno que necesitan todos tus órganos y de repente ¡boom! Aparece un obstáculo que no la deja pasar. Estos elementos extraños que viajan y obstruyen el paso se llaman émbolos o coágulos y son los culpables de que la sangre no llegue a su destino. En pocas palabras es como si te quitaran por unos segundos el combustible para poder funcionar. Este corte repentino del flujo sanguíneo ocasionado por un coágulo, se conoce como embolia.

La embolia puede ser causada por uno o más coágulos en el torrente sanguíneo, por las placas que recubren a las arterias, o inclusive por partículas de grasa que se desprenden de los huesos cuando hay fracturas. También, en otros casos, la embolia es causada por el líquido amniótico, por algunos tumores e inclusive por aire cuando no se siguen los lineamientos recomendados al bucear.

¿Qué sucede cuando el flujo sanguíneo no llega a los órganos y a los tejidos?

Recuerda que la sangre lleva el oxígeno a las diferentes partes de tu cuerpo. Cuando existe una obstrucción de las arterias, la sangre no



puede pasar y los diferentes órganos y tejidos se quedan sin recibir el combustible (el oxígeno) que necesitan para desempeñar sus funciones y para vivir.

Existe un tipo de embolia conocida como embolia paradójica. Esta sucede cuando un coágulo, que ha permanecido en una vena, entra la corazón por el lado derecho del mismo (ya que llega para oxigenarse). Estando dentro del corazón, el coágulo viaja al lado izquierdo de éste y de allí tiene libre acceso a las arterias que van a salir a proporcionar oxígeno a los órganos del cuerpo con la sangre ya oxigenada. Estando en esta situación ¿qué camino crees que puede tomar el coágulo? El coágulo puede viajar por el torrente sanguíneo y llegar al cerebro o al pulmón, ocasionando un bloqueo de la sangre en un área de estos órganos (la seriedad depende del tamaño del bloqueo, del sitio y de la duración).

¿Cuáles son los síntomas de la embolia?

Presta atención a estos síntomas que pueden empezar repentinamente o poco a poco. Esto depende del tamaño del émbolo y de la parte afectada por el bloqueo del flujo de la sangre.

- Disminución o desaparición del pulso en un brazo o una pierna
- Enfriamiento de una o varias extremidades (piernas o brazos)

- Enfriamiento de las manos o los dedos
- Dolor muscular en el área afectada
- Disminución y/o pérdida del movimiento en un brazo y/o pierna
- Hormigueo y entumecimiento en un brazo y/o pierna
- Palidez en un brazo o una pierna
- Dificultad para respirar, falta de aire, silbidos al respirar
- Tos
- Expectoración (flema, esputo) con sangre
- Mareo, desmayo
- Dolor de pecho o de espalda

¿Quiénes pueden ser susceptibles de sufrir una embolia?

Algunas personas están en mayor riesgo de sufrir una embolia. Por ejemplo, si padece de:

- Hipertensión
- Problemas del corazón
- Infección en el recubrimiento del corazón o endocarditis
- Obesidad
- Várices muy prominentes
- Diabetes
- Aterosclerosis
- Colesterol alto

Existen otras situaciones en particular que pueden predisponer a una embolia. Seguramente has escuchado algunas recomendaciones en relación a evitar permanecer sentado por muchas horas cuando viajas en avión. Revisa las siguientes condiciones, ya que también pueden incrementar tus

posibilidades de sufrir una embolia.

- Recuperación después de una cirugía que requiere reposo prolongado
- Personas con problemas de coagulación excesiva o tendencia a formar coágulos.
- Viajes largos que implican estar en la misma posición por mucho tiempo. Este el caso de los viajes largos en avión o en bus (camión). Si estás planeando un viaje de este tipo, procura hacer algún tipo de ejercicio durante el viaje. Es especialmente importante que muevas tus piernas, para que estimules la circulación de las venas y de las arterias. El pararte a caminar es ideal, pero si no se puede, el mover los pies hacia arriba y hacia abajo un par de veces cada hora y el mantenerse bien hidratado pueden ayudar.
- Fumar. Como ya sabes el cigarrillo es un excelente amigo de muchas enfermedades. Este caso no es la excepción.

¿Cómo se trata la embolia?

El tratamiento de una embolia incluye ciertos medicamentos que disuelven el o los coágulo(s) y previenen la aparición de nuevos. En este caso se recetan medicamentos como los anticoagulantes (diluyentes de la sangre), trombolíticos (que destruyen el coágulo) y los anti-plaquetarios. En la fase aguda en muchos casos se requiere hospitalización y la administración del anticoagulante en la vena. Todo depende del caso, pero hay situaciones que son sumamente delicadas. Para la prevención, algunos médicos recomiendan al uso de la aspirina (ácido acetilsalicílico) para adelgazar la sangre y prevenir que se adhieran las plaquetas, que es lo que inicia la formación del coágulo; si se debe a várices, se puede recomendar el uso de medias elásticas.

El Formidale Pistacho.

El pistacho procede del pistachero y pertenece a la familia de las Anacardiáceas. Necesitan de un clima cálido, para crecer sin problemas, aunque también soportan y se han adaptado a los climas templados y secos.

Es originario de Asia Occidental y Menor. Los fósiles más antiguos, que se han encontrado, son de la era terciaria en la Isla de Madeira. Se tiene constancia, que ya se utilizaban en el antiguo Egipto, en Grecia y en Roma.

A España llegaron durante el periodo de ocupación romana. Durante el periodo de ocupación musulmana se consumían, pero con los moriscos desaparecieron y no volvieron a consumirse hasta los 80.

En EEUU, concretamente en California, las introdujo Charles Mason.

Los principales productores de Pistachos son: Irán, EEUU (California), Siria, China, Turquía, Italia y Grecia. Alemania es el principal importador y consumidor de pistachos del mundo, seguido por Francia y España.

1. Los pistachos son saludables para el corazón:

Una porción y media de nueces diaria, como los pistachos, constituye un snack saludable en una dieta baja en grasas saturadas y colesterol. Obtendrás el triple de fibra y proteína en cada porción, a diferencia de las papitas fritas. Si tienes ganas de comer algo delicioso en la tarde, combina pistachos con humus y chips de pita o palitos de vegetales. También le puedes agregar fruta fresca para un snack saludable perfecto para cualquier hora del día.

2. Casi el 90% de grasa en los pistachos es

## Clases de Arte en The Jardine Academy



Los Freeholders del Condado de Union Bruce H. Bergen (presidente) y Bette Kowalski, se reunieron días recientes con la directora de The Jardine Academy, Cynthia Isaksen, el director ejecutivo de YMCA Rodger Koerber, Rachel Jameson, profesora de arte de YMCA y los estudiantes de Jardine Academy. David V. y Carlos R., en Cranford. La foto fue tomada durante una clase de arte para los jóvenes, auspiciada por el subsidio del programa HEART (Historia, Educación, Arte, Llegando a Miles), del Condado de Union. Este programa fue establecido en 1998 para respaldar a los programas que conectan con las artes. The Jardine Academy es operado por la Cerebral Palsy League y provee educación elemental y de secundaria y jóvenes con múltiples impedimentos, de 3 a 21 años de edad. (Foto: Jim Lowney/Condado de Union).

## SECCION PROFESIONAL

### ABOGADOS

**JULIO SANCHEZ**

Abogado

- Accidentes de Automóvil
- Caidas por negligencia de otro
- Accidentes de Trabajo
- Muerte por Negligencia (wrongful death)
- Caos de Incapacidad al Seguro Social

425 Elmora Ave., Elizabeth  
(908) 355-0666

### MEDICOS

**DR. PEDRO GUTIERREZ**

CIRUJANO GENERAL

464 NORTH AVE., ELIZ.  
(908) 351-0790

Aceptamos Mayoría de Seguros

### QUIROPRACTICOS



**THOMAS HAVERON D.C.**

QUIROPRACTICO

333 Harrison Ave., Harrison (973)482-1600

1-888-4-AYUDATE  
(888) 429-8328

**DR. ERNESTO MARTICORENA**

**DR. SOKRATIS DRAGONAS**

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES  
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

**ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION**

560 Newark Ave. Elizabeth, NJ  
(908) 355-3358

### ACUPUNTURISTA

**DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)**

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, cuello, dolor de cabeza, "stress", insomnio, ansiedad, y su salud.

**Elizabeth Rehabilitation**

560 Newark Ave., Elizabeth, N.J. Tel. 908-355-3358

## Mes Nacional del Corazón: Dale cariño con estos snacks saludables

El Formidale Pistacho.

El pistacho procede del pistachero y pertenece a la familia de las Anacardiáceas. Necesitan de un clima cálido, para crecer sin problemas, aunque también soportan y se han adaptado a los climas templados y secos.

Es originario de Asia Occidental y Menor. Los fósiles más antiguos, que se han encontrado, son de la era terciaria en la Isla de Madeira. Se tiene constancia, que ya se utilizaban en el antiguo Egipto, en Grecia y en Roma.

A España llegaron durante el periodo de ocupación romana. Durante el periodo de ocupación musulmana se consumían, pero con los moriscos desaparecieron y no volvieron a consumirse hasta los 80.

En EEUU, concretamente en California, las introdujo Charles Mason.

Los principales productores de Pistachos son: Irán, EEUU (California), Siria, China, Turquía, Italia y Grecia. Alemania es el principal importador y consumidor de pistachos del mundo, seguido por Francia y España.

1. Los pistachos son saludables para el corazón:

Una porción y media de nueces diaria, como los pistachos, constituye un snack saludable en una dieta baja en grasas saturadas y colesterol. Obtendrás el triple de fibra y proteína en cada porción, a diferencia de las papitas fritas. Si tienes ganas de comer algo delicioso en la tarde, combina pistachos con humus y chips de pita o palitos de vegetales. También le puedes agregar fruta fresca para un snack saludable perfecto para cualquier hora del día.

2. Casi el 90% de grasa en los pistachos es



### El Formidale Pistacho

no saturada (¡de la buena!):

Según la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), los pistachos son considerados "saludables".

Históricamente las nueces han gozado de mala reputación por su contenido graso, pero la ciencia ha demostrado que lo que cuenta es la calidad la grasa. De hecho, casi el 90% de la grasa contenida en Wonderful Pistachios no es saturada, por lo que es considerada como el tipo de grasa beneficiosa. Para inyectar una dosis de nutrientes a un desayuno ligero, agrega a un yogurt sin sabor pistachos sin cáscara, pedacitos de cacao y un poco de miel.

3. Los pistachos son un placer saludable: Satisface tus antojos de algo delicioso y crujiente sin poner en riesgo tus metas de comer saludable. Combina Wonderful Pistachios con trozos de chocolate oscuro y cerezas para obtener un snack placentero (y saludable).

Los pistachos contienen:

- Vitaminas: A, B1, B3, B6 y E.
- Minerales: Potasio, Calcio, Fósforo, Hierro.
- Otros: Acido Fólico, Acido oléico, Acidos poliinsaturados y monoinsaturados, Antioxidantes.

Recomendado para:

- Anticancerígeno.
- Estrés.
- Tránsito intestinal.

## MURGADO & CARROLL, Esqs. Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

**ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN  
DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL  
ACCIDENTES DE TRABAJO**

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue  
Elizabeth, New Jersey 07208



(908) 659-0101

