

El riesgo de enfermedades del corazón entre las mujeres

Hemos recorrido un largo camino desde los días en que la preocupación de una mujer en torno a una enfermedad cardíaca sólo tenía que ver con la amenaza que podría sufrir su esposo. Pero ahora sabemos que no es sólo un problema de hombres. Cada año las enfermedades coronarias, la principal causa de muerte en los Estados Unidos, afectan por igual a mujeres y hombres, y significan estadísticas casi idénticas, totalizando alrededor de 500 mil vidas. Más de 6.5 millones de mujeres padecen alguna tipo de enfermedad cardíaca. Y de las que sobreviven a un infarto de miocardio, el 46% será desactivada por insuficiencia cardíaca dentro de los próximos seis años.

¿Qué son las enfermedades de las arterias coronarias?

Las enfermedades de las arterias coronarias son el resultado de la aterosclerosis, de la acumulación de placas de colesterol dentro de las arterias coronarias. Estas placas obstruidas restringen el flujo de sangre al músculo del corazón, lo que reduce su suministro de oxígeno. La angina de pecho (dolor en el pecho) es resultado de esto. Si el flujo sanguíneo se interrumpe por completo, parte del tejido puede morir. Esto es lo que se entiende por un "ataque al corazón".

Las diferencias de sexo en el riesgo y los tratamientos coronarios

Las nuevas investigaciones están identificando diferencias de género en las enfermedades del corazón que pueden ayudar a la prevención, el diagnóstico y el tratamiento en las mujeres. Aquí hay unos ejemplos.

Lípidos en la sangre

Antes de la menopausia, el estrógeno de la mujer le ayuda a protegerse de las enfermedades del corazón mediante el aumento de colesterol HDL (bueno) y la reducción del colesterol LDL (malo). Después de la menopausia, las mujeres tienen mayores concentraciones de colesterol que los hombres. Pero esto por sí solo no explica el repentino aumento en el riesgo de enfermedades del corazón después de la menopausia. Los triglicéridos elevados son también un potente factor para el especial riesgo cardiovascular entre las mujeres. HDL bajo y triglicéridos altos parecen ser los únicos factores que aumentan el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca en mujeres mayores de 65 años.

Diabetes. La diabetes aumenta más el riesgo de enfermedades del corazón entre las mujeres que entre los hombres, tal vez porque las mujeres con diabetes han añadido factores de riesgo, como la obesidad, la hipertensión y el colesterol alto. Aunque



las mujeres suelen desarrollar enfermedad cardíaca unos 10 años más tarde que los hombres, la diabetes borra esa ventaja. En las mujeres que ya han tenido un ataque al corazón, la diabetes duplica el riesgo de un segundo ataque al corazón y aumenta el riesgo de insuficiencia cardíaca.

Síndrome metabólico

Se trata de un grupo de factores de riesgos para la salud: hablamos de gran tamaño de cintura, presión arterial elevada, intolerancia a la glucosa, colesterol HDL bajo y triglicéridos altos. Todos estos factores aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón, derrame cerebral y diabetes. Una investigación realizada por la Escuela de Medicina de Harvard sugiere que, para las mujeres, el síndrome metabólico es el factor de riesgo más importante para tener ataques al corazón a una edad inusualmente temprana. En un estudio de pacientes sometidos a cirugía de bypass, el síndrome metabólico producía un mayor riesgo de morir dentro de los ocho años entre las mujeres.

Fumar: Las mujeres que fuman tienen el doble de probabilidades de sufrir un ataque al corazón que los hombres fumadores. Las mujeres también tienen menos probabilidades de tener éxito en dejar de fumar, y las mujeres que dejan de fumar son más propensas a comenzar de nuevo. Por otra parte, las mujeres no pueden encontrar un reemplazo de nicotina tan eficaz porque el ciclo menstrual afecta a los síntomas de abstinencia del tabaco así que pueden obtener resultados inconsistentes con los medicamentos contra el tabaquismo.

Síntomas. Muchas mujeres no experimentan el dolor en el pecho aplastante que es un síntoma clásico de un ataque al corazón en los hombres. Algunas se sienten muy cansadas o le falta el aire. Otros síntomas atípicos incluyen náuseas y dolores en el abdomen, el cuello y en el hombro. En un estudio, las mujeres informaron de fatiga profunda y trastornos del sueño un mes o dos antes de un ataque al corazón. Durante un ataque al corazón, sólo

una de cada ocho mujeres reportaron dolor en el pecho; incluso entonces, lo describieron como la presión, dolor u opresión en lugar de dolor.

Diagnóstico y tratamiento. Las mujeres tienen arterias coronarias más pequeñas y ligeras que los hombres. Esto hace más difícil de hacer la angiografía, angioplastia y cirugía de derivación coronaria. Lo anterior reduce por tanto la probabilidad de que una mujer pueda recibir un diagnóstico adecuado y tener un buen resultado. Las mujeres tienden a tener más complicaciones después de la cirugía. Y son dos veces

más propensos a tener síntomas varios años después de la angioplastia coronaria. (Por lo general son mayores que los hombres y tienen más condiciones crónicas en el momento de su primer evento coronario.) Las respuestas de las mujeres a las pruebas de esfuerzo convencional también son diferentes de las de los hombres, por lo que es difícil interpretar los resultados. Afortunadamente, estos problemas están disminuyendo gracias a los avances en la tecnología y a una mejor comprensión de las enfermedades del corazón entre las mujeres.

Pregúntele al doctor...

(Viene de la Página 32)

la mayoría de los pacientes con una hipotermia leve. Una persona debe ser retirada del ambiente frío. Debe ser eliminada la ropa húmeda o mojada. El cuerpo debe ser examinado para detectar signos de lesiones relacionadas con el frío. Ropa en capas y abrigos deben ser aplicados. Los métodos de calentamiento pasivos típicamente elevan la temperatura de 0.5° C a 2° C por hora.

¿Qué pasa con el uso de agua caliente para elevar la temperatura corporal?

Tengo mis reservas. La inmersión de un pie o una mano es muy eficaz para calentar una extremidad. Sin embargo, mi temor reside con la posibilidad de incurrir en una quemadura térmica durante el proceso. Incluso los paquetes de calefacción simples o almohadillas pueden provocar quemaduras.

¿El alcohol calienta la sangre?

No. Alcohol dilata los vasos sanguíneos, lo que lleva a la pérdida de calor. Además el alcohol afecta el juicio, lo que podría potenciar las lesiones relacionadas con el frío.

¿Cómo sé si sufro una congelación?

Las señales de congelación incluyen entumecimiento y falta de color. Los dedos de los pies, lóbulos de las orejas y la punta de la nariz son las áreas más susceptibles a las lesiones relacionadas con el frío. En o por debajo de 0° C, los vasos sanguíneos de la piel se cierran y también las derivaciones que conducen la sangre hacia las extremidades.

Esta respuesta llamada "vida contra la extremidad" está diseñada para proteger los órganos vitales como el cerebro y el corazón.

Por lo general, en nuestra región, vemos que las personas a veces sufren los "pellizcos helados" y los baños. Se trata de lesiones en las extremidades relacionadas con el frío en el que el tejido nunca se congela completamente. Se produce ardor y comezón se producen, seguido de manchas rojas y amarillas. El entumecimiento transitorio puede ocurrir pero el daño no es permanente.

¿Es cierto que uno debería aguantar la respiración en una avalancha de nieve?

Las víctimas de avalanchas por lo general mueren por trauma directo o asfixia. La nieve se introduce en la boca lo que lleva a la asfixia. Los sobrevivientes de aludes tienen mejores resultados cuando se rescatan con la boca cerrada. Suponiendo que pueda sobrevivir al trauma de una avalancha la idea es que a continuación pueda disponer de una bolsa con oxígeno para respirar.

Por supuesto, usted no está fuera de peligro todavía en ese punto. Si sufre una hipotermia rápidamente comenzará a disminuir su metabolismo y al final su corazón deja de latir. Si un equipo de rescate puede llegar a la víctima con relativa rapidez esta podría conservar la vida. Hay personas que han logrado sobrevivir a temperaturas corporales tan bajas como 64° F. Treinta y cinco minutos parece ser el número mágico asociado con resultados favorables.

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

Dieta para tener un corazón sano

Para los pacientes diagnosticados recientemente con problemas del corazón, hay más pruebas que nunca sobre el rol que juegan los alimentos en el tratamiento, dice Rachel Johnson, doctora en nutrición. Johnson y sus colegas del Comité de Nutrición de la AHA "realizaron un riguroso proceso de análisis de la literatura científica e identificaron aquellos componentes en una dieta saludable para el corazón que han demostrado ser los más eficaces en cuanto a reducir los riesgos cardiovasculares", dijo. Los cinco componentes de la dieta que los expertos de la AHA consideran esenciales son:

Comer muchas frutas y verduras, el equivalente de 4½ tazas diarias, o más si fuese posible. "Eso tal vez parezca mucho", reconoce Johnson, "pero al comer una ensalada grande con muchas verduras de color verde oscuro y anaranjado, puede avanzar mucho hacia esa meta".

Comer pescado. "Estamos recomendando por lo menos dos porciones por semana, o más, hasta 3½ porciones por semana", dice Johnson.

"Y especialmente el pescado graso, porque allí es donde están los ácidos grasos omega-3, buenos para la salud del corazón, pescados como salmón, caballa y atún".

Comer cereales completos ricos en fibra, por lo menos tres porciones diarias de aproximadamente una onza (más o menos una rebanada de pan). Johnson dice que hay que leer las etiquetas "para asegurarse de que el primer ingrediente que se menciona en la lista es un cereal integral. Lo que queremos decir es que hay que comer los cereales en la forma menos procesada: arroz integral en lugar de arroz blanco, pastas de cereales integrales en lugar de pastas de



harina blanca".

Reducir el consumo de sodio a menos de 1.500 miligramos diarios. "Todavía queda mucho camino por recorrer", dice Johnson, ya que el consumo diario promedio de sodio de los estadounidenses es de 3.400 miligramos y, más del 70% de ese sodio proviene de las llamadas "sales ocultas" de los alimentos procesados. Johnson dice que la AHA ha venido trabajando en estrecha colaboración con la industria de alimentos para reducir el contenido de sodio en los alimentos procesados.

Recetas para un corazón sano:

Día uno: Miniwaffles, ensalada de edamame y pescado asado

Día dos: Sopa de verduras, pechugas de pollo con salsa de tomate y aceitunas Kalamata, Trifle con bayas frescas.

Día tres: Sándwiches de desayuno en pan pita, ensalada de batata al curry, bistec estofado.

Día cuatro: Sopa de tomate italiana rústica, salmón a la parrilla, arvejas de vaina comestible con menta

Día cinco: Ensalada de zanahorias y piña, pizza de vegetales frescos y lomo canadiense con masa casera

Día seis: Quiche de verduras, tilapia asada al estilo cajún, budín coronado con bayas

Día siete: Mezcla para meriendas, cremosos macarrones con queso, espárragos asados

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

