



TU SALUD

Gancho al corazón

El progreso en EEUU en la reducción del colesterol y la presión sanguínea se estancó por la alta tasa de obesidad, y las enfermedades cardíacas causarán 400,000 muertes en el país este año, según expertos de University of Liverpool.

A hit to the heart

The progress in the United States on cutting cholesterol and blood pressure is being stalled by high obesity rates, and heart disease will kill around 400,000 Americans this year, scientists of the University of Liverpool said.



¿Quiere vivir hasta los 90 años?

Ponga en práctica estos siete secretos para tener una vida larga

(AP) - Estos son siete secretos para una vida larga: aléjese de los cigarrillos, mantenga una figura esbelta, haga ejercicio, consuma una dieta saludable y mantenga en observación su colesterol, presión sanguínea y nivel de azúcar en la sangre.

Las investigaciones muestran que la mayoría de las personas de 50 años que lo hacen pueden vivir otros 40 años libres de infartos y enfermedades cardíacas, dos de las causas de muerte más comunes, dice el Dr. Clyde Yancy, presidente de la American Heart Association. La asociación del corazón publicó el consejo en línea en la revista Circulation.

El grupo también introdujo un cuestionario para ayudar a que la gente calcule qué tan cerca se encuentra del ideal. Si uno está un poco alejado, le ofrece consejos para mejorar.

“Estos siete factores (puede mantenerlos como un ideal o controlarlos) terminan siendo la fuente de la juventud para su corazón”, dijo el Dr. Donald M. Lloyd-Jones, un cardiólogo que fue el autor líder de la declaración. “Vivirá más tiempo y un tiempo más saludable, tendrá una calidad de vida mucho mejor a una edad avanzada y requerirá mucho menos medicamentos y cuidado médico”.

Específicamente, quienes tienen una salud cardiovascular ideal pueden responder sí a las siguientes siete preguntas:

- Nunca ha fumado o dejó de hacerlo hace más de un año
- Su índice de masa corporal es menor de 25
- Hace por lo menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso cada semana.
- Cumple por lo menos con cuatro de estas recomendaciones nutricionales: 4 1/2 tazas de frutas y vegetales al día, dos o más porciones de 3.5 onzas de pescado, no bebe más de 36 onzas de bebidas azucaradas a la semana, tres o más porciones de 1 onza de granos integrales ricos en fibra al día, menos de 1,500 miligramos de sal al día.
- Tiene un nivel total de colesterol menor de 200.
- Su presión sanguínea está por debajo de 120/80.
- Su nivel de glucosa en la sangre es menor de 100 en ayunas.



MANTENER UN nivel saludable de presión sanguínea es uno de los siete secretos para tener una vida larga.

KEEPING YOUR blood pressure at healthy levels is one of the seven secrets to a long life.

El cuestionario en línea calcula una calificación basada en las respuestas, 10 siendo el resultado ideal.

Los médicos dicen que el cuestionario es una buena manera para que la gente sepa lo que está haciendo, especialmente porque uno frecuentemente piensa que está mejor de lo que realmente está.

La asociación del corazón descubrió eso en una encuesta reciente que demostró que 39 por ciento de los estadounidenses pensaban que tenían una salud cardíaca ideal, y aún así a 54 por ciento de ellos se les había dicho que estaban en riesgo de contraer una enfermedad cardíaca, o necesitaban cambiar su estilo de vida para mejorar la salud de su corazón, o ambas.

Con la epidemia de obesidad en EEUU, el peso es una trampa para los pacientes que tratan de cumplir con estos siete factores de salud, dicen los médicos.

“Mucha gente se sorprende al descubrir cuánto sobrepeso tiene”, dijo el Dr. Randal Thomas, director de la clínica de salud cardiovascular en Mayo Clinic.

Lloyd-Jones, quien es también jefe del departamento de medicina preventiva en la Facultad de Medicina Feinberg de Northwestern University, dijo que “creo que la gente acepta demasiado el ancho de su cintura”.

Thomas aplaude la herramienta en línea por darle a la gente una calificación para que tengan algo con lo que puedan comenzar a trabajar. Y ésta ofrece consejos para las áreas problemáticas: por ejemplo, le aconseja a alguien que tiene sobrepeso que establezca una meta de perder una libra a la semana al quemar hasta 3,500 calorías más de las que consume.

Yancy, presidente de la asociación del corazón y director médico de Baylor Heart and Vascular Institute en Dallas, dijo que la organización tiene la meta de mejorar la salud cardiovascular de los estadounidenses en un 20 por ciento mientras reduce las muertes causadas por enfermedades cardiovasculares e infartos en 20 por ciento para el 2020.

Él dijo que en la última década ya ha habido una reducción de casi 40 por ciento en las muertes causadas por enfermedades cardíacas y una reducción de casi 35 por ciento en las muertes causadas por infartos. Él dice que esas metas fueron logradas con mejoras en los tratamientos y la prevención.

Linda Alvarado, residente de Houston por 54 años, dijo que sabe lo difícil e importantes que pueden ser estos cambios.

Después de pasar por una cirugía de derivación cuádruple (quadruple bypass) a los 47 años, mejoró su dieta y régimen de ejercicio, y perdió 40 libras. Aunque recientemente ha tenido que viajar en auto 40 minutos todos los días para llegar a su trabajo y eso ha puesto a un lado algunos de sus compromisos dietéticos y de ejercicio, ella ha mantenido esas libras fuera de ella y le gustaría perder cinco más. “Realmente depende de uno”, dijo Alvarado.

Seven secrets to a long life

Here are the seven secrets to a long life: Stay away from cigarettes. Keep a slender physique. Get some exercise. Eat a healthy diet and keep your cholesterol, blood pressure and blood sugar in check.

Research shows that most 50-year-olds who do that can live another 40 years free of stroke and heart disease, two of the most common killers, says Dr. Clyde Yancy, president of the American Heart Association. The group also is introducing an online quiz to help people gauge where they're at.

Dr. Donald M. Lloyd-Jones said that this way, “You live longer, you live healthier longer, you have much better quality of life in older age, require less medication, less medical care.”

Ideally, you can answer ‘yes’ to these questions: never smoked or quit more than one year ago; body mass index less than 25; get at least 150 minutes of moderate exercise or 75 minutes of vigorous exercise each week; meet at least four of these dietary recommendations: 4 1/2 cups of fruit and vegetables a day; two or more 3.5-ounce servings a week of fish; drink no more than 36 ounces of sugar-sweetened beverages a week; three or more 1-ounce servings of fiber-rich whole grains a day; less than 1,500 milligrams a day of salt; total cholesterol of less than 200; blood pressure below 120/80; fasting blood glucose less than 100.

The heart association found just that in a recent survey that showed 39 percent of Americans thought they had ideal heart health, yet 54 percent of those had been told they had either a heart disease risk factor or needed to make a lifestyle change to improve heart health, or both.

Many people underestimate how overweight they are, experts say.