

LECCIÓN 5



TRATE BIEN SU CORAZÓN



Buena Salud

LA VOZ DE LA ESPERANZA



¡Le invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales! También búsqenos en nuestra página www.lavoz.org para aprender más sobre nuestro ministerio. ¡Escuche programas radiales o vea televisión en vivo desde nuestra aplicación móvil!

Síguenos en:



Buena Salud. Publicación de La Voz de la Esperanza. Todos los derechos reservados. La reproducción total o parcial de esta publicación está prohibida sin previa autorización escrita de La Voz de la Esperanza, P.O. Box 7279, Riverside, CA 92513. Copyright ©2020 by La Voz de la Esperanza. Litho in U.S.A.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: EL CONTENIDO DE ESTE MATERIAL NO PRETENDE SUSTITUIR EL CONSEJO MÉDICO PROFESIONAL, NO ES APTO PARA DIAGNOSTICAR, NI PARA TRATAR.

Buena Salud

TRATE BIEN SU CORAZÓN



Papá había sufrido tres ataques cardíacos en cinco años. Después de cuatro semanas de internación en cuidado intensivo, con un marcapaso para regular su corazón, y con insuficiencia renal, no hubo remedio. Intentamos darle ánimo, pero al final ya ni podía entendernos.

¿Conoce usted a alguien que sufre del corazón? ¿Qué se puede hacer? ¿Hay alguna esperanza de recuperación?

Cada año, alrededor de 18 millones de personas son víctimas de ataques cardíacos, acarreado 31 por ciento de muertes en el mundo. El 47 por ciento muere dentro de las tres primeras horas después de ocurrido el ataque.^{1,2} La mayoría son hombres y mujeres en la plenitud de su capacidad y experiencia, que son arrebatados de su familia y de su comunidad cuando más se los necesita.

Los ataques cardíacos y las enfermedades del sistema circulatorio constituyen la más frecuente causa de muerte. Aún más frecuente que el cáncer.

Mientras estemos en este mundo de pecado, todos moriremos algún día, pero son muchos los que mueren antes de tiempo. Y los que sobreviven a un primer ataque, demasiado a menudo quedan incapacitados.

Estas estadísticas son alarmantes; sin embargo, Dios, en su divina sabiduría y amor, desea que tengamos salud: **“Amado, deseo sobre todas las cosas que tengas salud” (3 Juan 1:2).**

Los médicos especialistas se muestran optimistas. Creen que es posible prevenir los ataques cardíacos con tanta seguridad como se puede prevenir la viruela o la poliomielitis. En efecto, la ciencia médica actualmente posee conocimiento suficiente para prevenir o posponer la mayor parte de los ataques cardíacos, si tan sólo se pone en práctica ciertos consejos.

Fue recién después del primer ataque al corazón de papá

que nuestra familia se interesó en la prevención de los ataques cardíacos. Desde entonces hemos leído todo lo posible sobre el tema, buscando la respuesta a preguntas como éstas: ¿Qué es realmente un ataque al corazón? ¿Cuáles son sus causas? ¿Qué puedo hacer para evitarlo? ¿Qué posibilidades tengo de sufrir, igual que mi papá, un ataque cardíaco al llegar a los 49 años? ¿Qué cambios en mis hábitos de vida contribuirán a prevenir las enfermedades cardíacas?

La mayor parte de los ataques cardíacos son lo que los médicos llaman “infarto del miocardio”. Esta clase de ataque cardíaco ocurre cuando **las arterias del propio corazón, llamadas arterias coronarias, se estrechan gradualmente por depósitos grasos.**

*“Sobre todas las cosas cuida tu corazón porque de él mana la vida”
Proverbios 4:23*



Estas sustancias se depositan en el interior de las paredes arteriales, lo cual causa una reducción progresiva de la luz de la arteria e impide que la sangre portadora de oxígeno llegue al músculo cardíaco, en cantidad adecuada para suplir las necesidades de una función normal. Finalmente, un coágulo sanguíneo o una placa de ateroma (trozo suelto de un depósito graso) viene y obstruye el vaso en forma total. Entonces, la parte del corazón irrigada por esa arteria sufre las consecuencias de la falta total de oxígeno y una zona del

músculo cardíaco muere. Es decir, ha ocurrido un infarto de miocardio. Si la arteria obstruida es grande, el área del músculo cardíaco muerto puede ser tan importante como para causar la muerte súbita por síncope cardíaco.

Hay muchos factores que contribuyen a aumentar el riesgo de ataque cardíaco. Sin duda hay problemas que la medicina no ha logrado dilucidar todavía; pero lo que ya se sabe al respecto sería suficiente para reducir drásticamente los riesgos de ataque cardíaco, si se pudiera educar y persuadir a la gente a que corrija sus hábitos y cambie su estilo de vida.

HÁBITOS PERJUDICIALES



EL HÁBITO DE FUMAR

El fumar tiene una estrecha relación con las enfermedades cardiovasculares. Los no fumadores que regularmente están expuestos al humo del cigarrillo tienen de un 25 a un 30 por ciento de riesgo mayor de insuficiencia cardíaca coronaria que aquellos que no están expuestos. El fumar produce espasmos que reducen el calibre del árbol arterial. Esto disminuye la provisión de sangre que llega a las extremidades y a los órganos vitales internos.



*“El CUERPO es el TEMPLO del Espíritu Santo”.
1 Corintios 6:19*



El fumar también produce un aumento en la coagulación sanguínea, provocando una enfermedad que se denomina arteriosclerosis. Este efecto **contribuye a agravar los trastornos circulatorios ya existentes en el corazón** y en otras partes del cuerpo, lo cual favorece la formación de coágulos que pueden llegar a obstruir totalmente la luz de los vasos sanguíneos, provocando un ataque al corazón o un derrame cerebral.³

FALTA DE EJERCICIO

La falta de ejercicio también contribuye a producir enfermedades cardíacas. Nuestros antepasados caminaban varias horas en el curso de un día de trabajo. Se lavaba la ropa a mano, se amasaba el pan, y se sacaba el agua del pozo a balde o con bomba de mano. No existían las comodidades modernas que reemplazan el esfuerzo humano con máquinas movidas por electricidad o gasolina. Todo lo que se realizaba era a base del trabajo muscular. En cambio, hoy nos parece un gran esfuerzo llevar los paquetes de alimento desde el auto hasta la cocina.

¿Quisiera usted saber si está haciendo suficiente ejercicio o no? **Hay formas muy simples de saberlo: Controlando su peso, y su pulso.**

Primeramente, vaya a una balanza y pésese, entonces consulte la tabla de pesos y estaturas que está en la lección 4 de este curso.



Además, mídase la cintura; esto es un buen indicador de grasa abdominal, un factor de riesgo de enfermedades cardíacas. El riesgo aumenta si la medida de la cintura es más que 40 pulgadas (101 cm) en los hombres y más que 35 pulgadas (89 cm) en las mujeres. Aún un poco de sobrepeso puede aumentar estadísticamente los riesgos de ataque cardíaco.⁴ Controle también su pulso, contando cuántas veces late su corazón en un minuto mientras usted está sentado en reposo. Si su pulso es de 85 o más, en vez de 70 o menos, sus riesgos aumentan.

Si usted fracasa en una de las pruebas mencionadas, sus riesgos de padecer un ataque cardíaco aumentan seriamente; pero un programa adecuado de ejercicio físico puede corregir estos factores y brindarle más seguridad a su corazón.



Diga NO a las comidas grasosas

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Por miles de años nuestros antepasados arrancaban su sustento de la tierra, trabajando duramente para obtener su alimento. Pero actualmente en muchos países altamente desarrollados se produce abundancia de alimento para la mayor parte de la población con muy escaso esfuerzo físico. Esto explica por qué en esos mismos países miles de víctimas de ataques cardíacos son sepultadas cada día. La sobrealimentación es en gran medida responsable de esta alta mortalidad, porque es capaz de producir por sí sola varios de los factores de riesgo, entre ellos: peso excesivo, aumento del colesterol en la sangre y aumento de otros lípidos (grasas) de la sangre.

El exceso de peso, por sí solo, puede aumentar el riesgo de muerte por ataque cardíaco. Cuanto mayor es el grado de obesidad, mayores son los riesgos.

El colesterol es una sustancia cerosa, similar a la grasa que también permite identificar a las personas con alto riesgo de ataque cardíaco. El colesterol elevado en la sangre se puede acumular en las paredes de las arterias y causar enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. En efecto, las personas con colesterol total alto (más de 200 mg/dL) tienen el doble de riesgo de enfermedades cardíacas que las personas con niveles bajos.

Aunque el colesterol en pequeñas cantidades es necesario en el organismo para varias funciones biológicas, en el promedio de la población en los países sobrealimentados se observan cantidades demasiado altas, debido a su tipo de alimentación y a su inactividad física. Entre los alimentos que producen estos altos niveles de colesterol en la sangre se encuentran las grasas de origen animal: la carne, los huevos y los derivados de la leche (mantequilla, queso y crema).

Los triglicéridos de la sangre, cuando han aumentado por encima de sus valores normales (más de 150 mg/dL), también contribuyen a aumentar los riesgos de ataque cardíaco. Esta condición se encuentra frecuentemente en los diabéticos y en personas predispuestas a esta enfermedad.

Las proteínas y los hidratos de carbono, si se los ingiere en exceso, también pueden contribuir a elevar los lípidos o grasas de la sangre.⁵

Además, se ha comprobado que la sacarosa, o azúcar común de mesa, contribuye a elevar los lípidos sanguíneos. El azúcar provee calorías vacías que el organismo transforma fácilmente en grasas, las cuales, a su vez, pueden elevar las grasas o lípidos de la sangre, si no son rápidamente quemadas por el ejercicio.

Muchos de los postres que disfrutamos, son mayormente azúcar. Un postre con helados contiene 25 cucharaditas de azúcar. Una porción de pastel de manzana puede contener hasta 15.

Pero los alimentos que contienen grasas saturadas y colesterol son tan peligrosos como los alimentos azucarados. El queso mantecoso contiene un 40% de grasas ricas en colesterol. Los cardiólogos han llegado a la conclusión de que no debíamos comer más de 300 mg. de colesterol por día (la yema de un huevo contiene 185 mg.).⁶ Pero el promedio de la población en los países sobrealimentados ingiere más de 600 mg. de colesterol por día.

HERENCIA



La herencia es un factor muy importante en las enfermedades cardíacas. Uno no puede elegir sus antepasados, pero el conocimiento de los factores hereditarios puede guiarnos a hacer una sabia planificación de vida, que reducirá los riesgos de ataque cardíaco. Siendo que la herencia puede agravar los factores de riesgos, el practicar desde temprano en la vida estrictos hábitos saludables, contribuirá grandemente a evitar o minimizar los daños causados por estas enfermedades.

Probablemente el factor hereditario más importante en este sentido es la diabetes. Esta enfermedad acelera el desarrollo de la arterioesclerosis (endurecimiento de las arterias) y debe ser investigada en todos los casos en que haya antecedentes familiares de diabetes, obesidad, o aumento de triglicéridos. A menos que los diabéticos se controlen cuidadosamente, están mucho más expuestos que los no diabéticos a padecer de ataques cardíacos y otras enfermedades del sistema circulatorio.

Actualmente los médicos pueden hacer exámenes especiales (prueba de tolerancia a la glucosa) que permiten descubrir la diabetes latente (que aún no tiene síntomas). Si estas condiciones son detectadas y tratadas a tiempo, es posible evitar los padecimientos causados por la arterioesclerosis.

LAS TENSIONES Y LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



Definidamente, las tensiones tienen su influencia en el origen de las enfermedades cardíacas. Ciertas personas enfrentan tensión crónica, con una personalidad llena de emociones negativas, actitudes pesimistas y constante preocupación, elevando así su nivel de estrés.

Resisten tensiones que aumentan su frecuencia cardíaca y elevan su presión



arterial. El corazón bombea más sangre hacia el árbol arterial, pero las arterias más finas se contraen y estrechan, por lo que la presión de la sangre aumenta. Hay una relación directa entre la hipertensión arterial y las enfermedades cardíacas. El aumento de la presión de la sangre recarga el corazón, y si esta situación no se controla, termina produciendo serios daños.

Hoy día existe tratamiento adecuado para controlar la hipertensión arterial, y el cuidado preventivo en esta área ya ha producido un efecto favorable. Es importante consultar con su doctor para aprender cuales opciones son las mejores para su salud.

Las tensiones pueden actuar de dos modos diferentes. Si son destructivas, abrirán la puerta a las enfermedades cardíacas, pero si son aplicadas en forma equilibrada, pueden ser usadas para mantener la salud.

El paciente predispuesto a ataques cardíacos, es el que sufre grandes frustraciones si no alcanza sus metas, experimentando sentimientos de fracaso e inadaptación. Por el contrario, hay personas que trabajan largas horas bajo tensión y pensamos que son candidatos al ataque cardíaco. Sin embargo, gozan de perfecta salud, debido a que disfrutan de su trabajo y encuentran saludables vías de escape para sus frustraciones. Han aprendido a manejar sanamente sus tensiones. El secreto es conocer el nivel de tensión con el cual podemos convivir saludablemente y encontrar maneras adecuadas para aliviar los excesos de tensión.

UN CORAZÓN SANO



“Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús”. Filipenses 4:7

La vida puede ser mucho más satisfactoria si uno vive con un corazón sano. Y esto no es un sueño imposible, si temprano en la vida se comienza a corregir los hábitos perniciosos.

Pero aun si la enfermedad ya se ha iniciado, hay esperanza. Personas que han tenido infarto de miocardio, pero luego han practicado estrictamente los hábitos de vida que hemos señalado, han podido seguir viviendo plenamente su vida por muchos años.

No es fácil efectuar cambios, especialmente de hábitos de comida y bebida. Se requiere una firme y decidida autodisciplina para lograr el éxito. Pero el que así lo hace, disfrutará de grandes recompensas.

Buena Salud

RECETAS PARA UN CORAZÓN SANO



1. Hágase un examen médico anual, incluyendo un electrocardiograma de esfuerzo (ergometría) y un análisis de sangre para determinar glucosa, colesterol y triglicéridos.
2. Absténgase de usar alimentos con alto contenido de colesterol y grasa de origen animal. Disminuya al mínimo el consumo de azúcar.
3. Cene lo más temprano posible.
4. Haga ejercicios físicos en forma regular (evada los esfuerzos físicos excesivos que suelen realizarse esporádicamente).
5. Evite los períodos prolongados de tensión emocional y de ansiedad. Busque vías de salida activas y saludables para sus tensiones.
6. Mantenga su peso normal.
7. Eluda el exceso de estimulantes como el café, té, yerba mate, y refrescos con cafeína.
8. Absténgase del uso de tabaco y de alcohol.



Trate de hacer 30 MINUTOS de ejercicio por día.

MENSAJE DEL DIRECTOR



Solamente escuchar la palabra “cáncer” nos causa un sentimiento de terror y de impotencia. Pero, ¿qué es el cáncer? Hoy se sabe más sobre este tema que nunca. “Aprenda sobre el cáncer y viva”, es nuestra próxima lección. Escuche nuestro programa radial, “La Voz de la Esperanza” y vea nuestro programa televisivo “Descubra”.

La página siguiente contiene el cuestionario sobre esta lección. Sírvase contestar cada pregunta, y escriba con letra clara su nombre y dirección en la página de atrás de la misma hoja. Luego corte la hoja y envíela en un sobre hoy mismo a: **La Voz de la Esperanza, P.O. Box 7279, Riverside, CA 92513.** De nuestra parte le enviaremos la corrección de este cuestionario, más su nueva lección.

Referencias:

- (1) Enfermedades cardiovasculares. Recuperado de https://www.who.int/cardiovascular_diseases
- (2) Heart Disease Facts. Recuperado de <https://www.cdc.gov/heartdisease/facts.htm>
- (3) De qué manera el hábito de fumar afecta la salud cardiaca. Recuperado de <https://esp.fda.gov/TobaccoProducts/PublicHealthEducation/HealthInformation/ucm432339.htm#References>
- (4) Obesity & Heart Disease. Recuperado de <https://esp.fda.gov/TobaccoProducts/PublicHealthEducation/HealthInformation/ucm432339.htm#References>
- (5) Datos sobre el colesterol. Recuperado de https://www.cdc.gov/dhdsps/spanish/fs_cholesterol_spanish.htm
- (6) How Much Cholesterol Should I Be Having Each Day to Be Healthy? Recuperado de <https://www.healthline.com/health/high-cholesterol/rda>

Cuestionario de la lección 5

1. Complete las frases que siguen:
 - a. “Amado, deseo sobre todas las cosas que tengas _____” (3 Juan 2).
 - b. La mayor parte de los ataques _____ son los que los médicos llaman “_____” del _____”.
 - c. Las arterias del propio corazón, llamados arterias coronarias, se estrechan gradualmente por _____ grasos.
2. Si la afirmación es verdadera, rodee con un círculo la V; si es falsa la F.
 - V F Existe una relación directa entre el hábito de fumar y la enfermedad coronaria.
 - V F El fumar puede también agravar problemas circulatorios ya existentes.
 - V F El ejercicio causa enfermedades cardíacas.
 - V F Las enfermedades cardíacas prevalecen donde la gente vive con regímenes muy reducidos.
3. Enumere dos simples formas en que usted puede controlarse para saber si está haciendo suficiente ejercicio físico.
 - a. _____
 - b. _____
4. Subraye las palabras correctas que van entre paréntesis.
 - a. (La falta de ejercicio) (El comer en exceso) (La relajación) (El mucho dormir) contribuye a producir enfermedades cardíacas.
 - b. El comer en exceso (proteínas) (carbohidratos) (vitaminas) puede contribuir a elevar las grasas en la sangre.
 - c. Las tensiones pueden actuar de (dos) (cinco) formas diferentes.
 - d. Las tensiones pueden (destruir) (mantener) la salud.



Nombre _____

Dirección _____

Ciudad _____ Estado _____ Código Postal _____