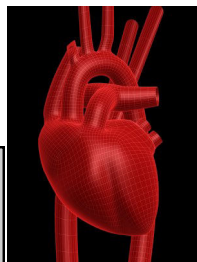


CUIDA TU CORAZÓN

El corazón es el órgano principal del sistema circulatorio. Es el músculo que más trabaja en el cuerpo humano. Este órgano que pesa de 7 a 15 onzas y es un poco más grande que una mano cerrada, se encuentra entre los pulmones en el centro del pecho, detrás y levemente a la izquierda del esternón. Una membrana de dos capas, llamada pericardio, lo envuelve como una bolsa. Consta de cuatro cavidades; las superiores, conocidas como atrios o aurículas y las inferiores conocidas como ventrículos. Una pared muscular llamada tabique separa los atrios izquierdo y derecho y los ventrículos.

Nida Borrero - Directora

Más de un cuarto de siglo ofreciendo un servicio de excelencia



10 PASOS PARA MANTENER UN CORAZÓN SANO

1. Practica una alimentación cardiosaludable, equilibrada y variada.
2. Dedicar 30 minutos diarios a ejercitarte.
3. No fumes.
4. Controla tu peso.
5. Vigila la grasa acumulada en el abdomen, ya que es peligrosa para el corazón.
6. Vigila tu presión arterial.
7. Revisa tus niveles de colesterol y glucosa.
8. Conoce tu riesgo cardiovascular y cuál debe ser tu estilo de vida.
9. Comparte tus dudas y problemas.
10. Aprende a controlar tu estrés y ansiedad.

La manzana protege la salud cardiovascular al reducir los niveles de colesterol malo. En la cáscara se encuentran 2/3 de su fibra y

En esta edición:

<i>Definición</i>	1
<i>10 pasos para un corazón sano</i>	1
<i>Homocisteína</i>	2
<i>Notas de salud</i>	2
<i>Proteína C Reactiva</i>	3
<i>Mortal el cigarrillo</i>	4
<i>Prevención temprana</i>	4

HOMOCISTEÍNA

Es un aminoácido (uno de los bloques que compone una proteína) que se produce dentro del cuerpo humano. Los niveles elevados de homocisteína en sangre pueden dañar el tejido que reviste las arterias. Además, los niveles elevados de este aminoácido pueden hacer que la sangre se coagule más fácilmente de lo que debiera. Esto puede aumentar el riesgo de bloqueos en los vasos sanguíneos. Un coágulo dentro de un vaso sanguíneo se llama un trombo. Éste puede viajar por el torrente sanguíneo y quedar atrapado dentro de los pulmones (conocido como embolismo pulmonar), en el cerebro [causar un derrame (embolia)] o en el corazón (ataque al corazón). La gente con niveles demasiado altos de homocisteína tienen un riesgo mayor de padecer enfermedad de las arterias coronarias.

¿Qué causa un nivel alto de homocisteína?

La homocisteína normalmente se convierte en otros aminoácidos que el cuerpo utiliza. La mayoría de las personas que tienen un nivel alto de este aminoácido no obtienen suficiente folato (ácido fólico), vitamina B6 o vitamina B12 en su dieta. Añadir estas vitaminas a nuestra dieta, ya sea con alimentos ricos en ellas como frutas, vegetales de hojas verdes, algunos cereales, lentejas, espárragos, espinacas y la mayoría de los granos, o suplementos vitamínicos, ayuda a que el nivel de homocisteína regrese a la normalidad. Otras causas posibles de un nivel alto de homocisteína son: niveles bajos de hormonas tiroideas, enfermedad renal, psoriasis, algunos medicamentos o historial familiar.

¿Cómo se mide el nivel de homocisteína?

La homocisteína se mide con una simple prueba de sangre en el laboratorio. No requiere ayuno ni otra preparación. Su médico le indicará si está elevado, y si es necesario, es posible que tenga que tomar suplementos de ácido fólico, vitamina B6 y vitamina B12.

Los espárragos y el corazón

Según el estudio que realizó el grupo de investigación de Plantas Medicinales de la Universidad de Sevilla, los espárragos son un excelente alimento nutritivo y beneficioso para la salud cardiovascular. Éstos reducen los niveles de colesterol total y de LDL (colesterol malo), ayudan a aumentar el colesterol bueno (HDL), limpian las impurezas de la sangre y aportan vitamina B, la cual ayuda a la estabilidad mental.

Es necesario convencerse de que preservar la salud del corazón es responsabilidad de cada uno y que sí es posible cambiar nuestro estilo de vida.

PROTEÍNA C REACTIVA (CRP highly sensitive)

La inflamación de las arterias es un factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular. Ishwarlal Jialai, MD, PhD, director del Laboratory for Atherosclerosis and Metabolic Research y profesor de medicina interna en la Universidad de California, expone que los estudios han demostrado que la **proteína C reactiva** predice las enfermedades cardiovasculares, si ésta es enfermedad cardiovascular periférica, ataque cardíaco o apoplejía y especifica que las personas con niveles altos de proteína C reactiva, medidos con la prueba de alta sensibilidad, están en un mayor riesgo.

Otro estudio en el Brigham and Women's Hospital, en Boston, demostró que la proteína C reactiva (CRP) puede anunciar con mayor fuerza el riesgo de una enfermedad cardiovascular que el colesterol.

La enfermedad de las arterias coronarias ocurre cuando una placa se acumula en las arterias. Los riesgos conocidos de la enfermedad de las arterias coronarias incluyen los siguientes: fumar, presión arterial alta, niveles altos de colesterol y diabetes mellitus, entre otros.

“La investigación reciente muestra que todos estos factores de riesgo actúan al producir un proceso inflamatorio”, dice el Dr. H. B. Karunaratne, MD, cardiólogo en Orlando en el Florida Heart Institute. “La inflamación en el recubrimiento de las arterias hace posible que los depósitos de colesterol ocurran a una tasa acelerada.” La inflamación se lleva a cabo en un nivel celular en respuesta a una lesión. El cuerpo libera CRP y otras sustancias durante el proceso.

El evaluar un nivel de CRP requiere una muestra de sangre. Una prueba de CRP de alta sensibilidad debe hacerse cuando usted se sienta bien y no tenga infección o lesión, lo que puede elevar los niveles de CRP. Esta prueba debe repetirse de dos semanas a un mes, con el promedio de los dos resultados.

Hay cierto debate sobre cuál nivel de CRP es demasiado alto. La American Heart Association (AHA) y los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) pusieron los estándares como sigue:

Riesgo bajo = menos de 1.0 mg/L

Riesgo promedio = entre 1.0 mg/L y 3.0 mg/L

Riesgo alto = mayor de 3.0 mg/L

¿Quiénes deben ser examinados?

El equipo de AHA y CDC sugieren hacer exámenes a las personas con uno o algunos de los factores de riesgo, como: postmenopausia, presión arterial alta, colesterol elevado, diabetes, obesidad y sobrepeso, fumar, sedentarismo, género, herencia y edad.



Nilda Borrero de Hernández, BSMT(ASCP) - Directora
Jesús M. Hernández Rodríguez, BBA - Administrador
Nilda Hernández Borrero, BBA - Editora
Cyanela Hernández Borrero, BS - Editora

Carpe Diem, Inc.

Licencia 457

Horario:

L - V 6:00 am - 4:00 pm

Sab. 6:00 am - 12:00 pm

40 Mattei Lluberas

Yauco, PR 00698

Teléfono: 787-856-2626

Fax: 787-856-2762

E-mail: info@laboratorionbh.com

**Participantes de la
red preferida de
laboratorios
MMM
Y
PMC**

**Visitas a domicilio con cita
previa. ¡Llámenos!**

Visita
www.laboratorionbh.com

MORTAL EL CIGARILLO

Fumar daña el corazón porque cada vez que la persona inhala el humo, la nicotina que entra al torrente sanguíneo hace que el endotelio (la parte interna de la arteria) se irrite. Cuando eso ocurre, viene el proceso de sanación mediante la agrupación de plaquetas, las cuales forman una placa ateromatosa. Si la persona continúa fumando, se sigue acumulando placa y eventualmente se tapan las arterias del corazón. Es entonces cuando llegan los problemas, los arrepentimientos y las lamentaciones. Contrario a la creencia generalizada de que el daño que se produce en el corazón tiene lugar solamente en personas mayores, los especialistas afirman que puede ocurrir a cualquier edad. El factor principal de la gran mayoría de los pacientes jóvenes que hay que operar es que son



PREVENCIÓN TEMPRANA

La prevención debe comenzar en la niñez. Los estudios demuestran que aunque los niños se ejercitan, si consumen muchos carbohidratos como refrescos y dulces, ganan peso y tienen un 70% más de probabilidades de convertirse en diabéticos o

Información obtenida de las siguientes fuentes:

Revista Buena Vida, febrero 2011

Revista Imagen, julio 2011

<http://my.clevelandclinic.org>

<http://www.aurorahealthcare.org>

<http://www.medicinenet.com>

Revisado por Dr. Pedro Benítez, F.A.C.P.