



Febrero 2018

Enfermedades Cardiacas en Mujeres

14 Febrero Enfermedades cardiacas son las causas más comunes para mujeres en los Estados Unidos, causando 1 en 3 muertes cada año. ¡Es casi una mujer cada minuto! No se afecta a cada mujer igual, y las señas no son los como los hombres.



Acerca de enfermedades cardiacas en mujeres:

- ◆ Casi el mismo número de mujeres y hombres mueren cada año de enfermedades cardiacas.
- ◆ **Sólo 54%** de mujeres reconocen que enfermedades cardiacas son sus **asesinos número 1**.
- ◆ Origen étnico es importante. En comparación con muertes por cáncer, las por enfermedades cardiacas:
 - Es **la causa de muerte más común** en mujeres blancas o afroamericanas.
 - Enfermedades cardiacas y cáncer causan casi el mismo número de muertes en mujeres Hispans.
 - Muerte por enfermedades cardiacas toma segundo lugar después de cáncer en mujeres aborígenes de América del Norte, de Alaska, las islas del Pacífico, o mujeres asiáticas.
- ◆ Muchas mujeres (64%) que mueren repentinamente de enfermedades cardiacas no padecieron de sintoma alguna.

Síntomas. Aunque algunas mujeres no muestran síntomas, otras padecen de:

- ◆ Angina (dolor en el pecho que es leve, pesado a agudo, o una descomodidad)
- ◆ Dolor en el cuello, mandíbula, y/o garganta
- ◆ Dolor en el pecho inferior, abdomen superior o espalda
- ◆ Falta de aire, mareos, desmayo o sensación de turbido.
- ◆ Nausea/vómitos
- ◆ Fatiga extrema

Síntomas pueden ocurrir: 1. durante descanso, 2. durante actividad física, o 3. desencadenante por estrés mental o emocional.

En comparación con hombres, mujeres describen un dolor del pecho agudo, ardiente, y con frecuencia, tienen dolor en el cuello, mandíbula, garganta, abdomen, o espalda.

Enfermedad Cardiacas puede existir sin síntomas y no se diagnostica hasta la mujer experimenta señas o síntomas de:

- ◆ **Ataque al Corazón:** Véase síntomas anteriores
- ◆ **Arritmia:** Palpitaciones o latidos irregulares.
- ◆ **Insuficiencia Cardiacas:** Falta de aire, fatiga, hinchazón de pies/tobillos/piernas/abdomen.
- ◆ **Derrame Cerebral:** Debilidad repentina, parálisis o entumecimiento de cara, brazos o piernas, especialmente sólo a un lado del cuerpo. Confusión, problemas en hablar/entender la habla, problemas ver de uno o ambos ojos, falta de aire, mareos, pérdida de balance o coordinación o conciencia, o dolor de cabeza repentina o severo.

Factores claves de enfermedades cardiacas son alta presión de la sangre, colesterol LDL elevado, y fumar. Otras condiciones médicas y factores de estilo de vida que suben el riesgo de estas enfermedades son:

- ◆ Diabetes
- ◆ Dieta inadecuada
- ◆ Inactividad física
- ◆ Sobre peso u obesidad
- ◆ Uso de alcohol en exceso

Reducir su riesgo de enfermedades cardiacas

- ◆ **Controlar la presión.** Presión de la sangre no controlada puede causar enfermedad cardiacas.
- ◆ Examinarse para **diabetes**. Diabetes no controlada hace subir sus chances de enfermedad cardiacas.
- ◆ **Dejar de fumar.**
- ◆ Examinarse del **colesterol y triglicéridos**.
- ◆ Escoger **comidas saludables**. Estar sobrepeso u obeso aumenta su riesgo de enfermedad cardiacas.
- ◆ **Limitar alcohol** a una bebida al día.
- ◆ **Bajar el estrés** y encontrar maneras saludables de manejar el estrés.

Aplicación "My heart, my life"

Esta aplicación gratis de teléfono ayuda a:

- Anotar y manejar medicinas
- Manejar estadísticas como la presión de la sangre y colesterol
- Aprender las señas de ataque cardiacas, y qué hacer
- Encontrar recetas saludables



Magnesio puede reducir su riesgo de diabetes tipo 2

En un estudio reciente, personas que reportaron comer más magnesio de su comida o suplementos tuvieron 5 por ciento menos riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

- En unos estudios, personas que tuvieron prediabetes o síndrome metabólico, magnesio bajó la glucosa medida en ayunas, o insulina, o HbA1c (Hemoglobina A1c es una medida de niveles de glucosa de largo tiempo).
- ¿Cómo ayude magnesio a prevenir diabetes? Pueda ayudar al páncreas a producir insulina y a los músculos y otros tejidos a responder mejor a la insulina que se produce.

Dónde adquirir magnesio:

La mayoría de comidas ricas en magnesio, como verduras frondosas, frijoles, nueces, y granos integrales, son saludables. Y es mejor adquirir magnesio de comidas integrales que suplementos porque tomar 350 mg de pastillas puede causar diarrea. No se puede adquirir demasiado magnesio de comidas.

Además de eso, los beneficios para la salud en general que se adquieren de frijoles, verduras frondosas, y granos integrales no se pueden adquirir de una pastilla.



Frutas Secas y Nueces



Espinaca Cocida



Cereales



Frijoles Negros



Aguacate

Lo que puede hacer: La posibilidad que magnesio puede reducir el riesgo de diabetes es una razón más de comer más comidas ricas en magnesio.

Guisado de Papas con Acelga y Garbanzo Una guarnición sabrosa y rica en magnesio

Porciones: 4 — Tiempo total: 30 minutos

Ingredientes

- ◆ 1 libra acelga, espinaca, u otra verdura frondosa troceada
- ◆ 3 cucharadas aceite de olivo
- ◆ 1 1/2 libras papas, peladas y cortadas en rebanadas de 3/4 pulgadas
- ◆ 1 cebolla dulce, troceada
- ◆ 3 dientes de ajo, picados
- ◆ 1 cucharadita pimentón
- ◆ 1/4 cucharadita cúrcuma
- ◆ 1/4 cucharadita pimienta de cayena
- ◆ Sal a su gusto
- ◆ 1 lata de 19 onzas de garbanzo, escurridos
- ◆ 3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- ◆ 1 taza agua
- ◆ 2 huevos duros en trocitos (opcionales)

Direcciones:

1. Hervir una olla de agua salada, añadir acelga y cocer 3 minutos.
2. En un sartén, calentar el aceite, añadir papas y cebollas, y sofreír.
3. Sofreír las papas hasta dorar, como 5 minutos.
4. Añadir ajo, pimentón, cúrcuma, pimienta de cayena, y sal. Cocer un minuto más.
5. Añadir judías verdes, garbanzo, caldo de pollo, y agua al sartén.
6. Hervir a fuego lento hasta que las papas se ponen tiernas.
7. Servir el guisado con huevos duros (opcional).



Una porción contiene aproximadamente 182 mg de magnesio.

Consejo de Buena Forma - No hacer ejercicio con dolor



Si siente dolor (más de descomodidad suave) mientras hace ejercicio, ¡PÁRESE! Cuando personas ignoran dolor, o demoran en tratarlo, se empeora el problema hasta que recuperación tarda semanas o meses. La manera más segura para evitar tales problemas es tratar dolor o dolorcito de repetición inmediatamente.