



Febrero 2020

Febrero - Mes de Salud Cardíaca



El Impacto de Tiempo Frío en su Corazón

No importa si haya un clima helado o no, tiempo frío puede afectar a su corazón. Según la American Heart Association, tiempo frío y otros factores de la temporada pueden hacer subir el riesgo de ataques del corazón y otros problemas.

Investigaciones han mostrado que muertes cardíacas empiezan a subir acerca del día de Acción de Gracias, y llegan al punto temprano en el año, y bajan al llegar tiempo más cálido. Según una investigación de 2015, cada caída de grado Celsius (1.8 grados Fahrenheit) corresponde a un aumento de 0.49 por ciento en muertes por todas causas.

Hay muchos factores.

- ◆ El frío hace contractar las arterias, que puede disminuir el flujo sanguíneo y la entrega de oxígeno.
- ◆ El frío suele aumentar la formación de coágulos.
- ◆ El invierno también es la temporada de la influenza. Investigaciones han mostrado un aumento de ataques de corazón un poco después que les pegaron la influenza.



Otros factores potenciales incluyen:

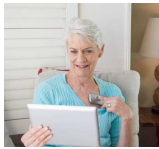

- ◆ El estrés de las fiestas.
- ◆ Una carencia de la luz del sol, y un aumento en depresión.
- ◆ Menos ejercicio en los meses más fríos y oscuros.

Para los con condiciones cardíacas es especialmente importante ser consciente de actividades en condiciones frías como quitar nieve. Considerar contratar a alguien, o usar una máquina, particularmente si no está en buena forma física, y vestirse abrigarse bien. Y, por supuesto, comer una dieta saludable.



Progreso en Cardiología Esperado en 2020

Al reconocer el Mes Americano de Salud Cardíaca, aquí hay unos desarrollos en el porvenir de 2020, según la Imprenta Harvard Health:

- ◆ **Estetoscopios digitales.** Micrófonos y sensores especializados filtran y amplifican los sonidos del corazón. Los sonidos se convierten en un señal digital enviado sin cables a un "smart phone" o tableta. Ahí se pueden ver y analizar los patrones. 
- ◆ **Tratamientos contra coágulos más seguros.** Un microchip del tamaño de un sello postal conteniendo canales, válvulas, procesadores, y bombas permiten ajustar varios fluidos (p.ej. medicinas y componentes de sangre).
- ◆ **Métodos nuevos de bajar colesterol.** Una medicina inyectable, que se llama Inclisiran, sólo requiere dos inyecciones al año y pueda reducir el colesterol LDL (lo "malo") por la mitad. Otra medicina nueva (ácido bempedoic), tomada como pastilla, puede reducir el LDL por como 25 por ciento en personas que no aguantan una dosis elevada de estatinas.
- ◆ **Esfigmomanómetro sin brazalete.** Un parche en la piel mide la luz absorbida o reflejada por los vasos sanguíneos. Conjunto con un "smart watch", mide continuamente los latidos del corazón y nivel de oxígeno además de la presión. 
- ◆ **Ultrasonido portátil.** Aparatos ultrasonidos en miniatura que se enchufen en un "smart phone" o tableta proveen imágenes que ayudan a detectar problemas con la aorta o las válvulas cardíacas y determinan la severidad de insuficiencia cardíaca. Aunque no reponen un ecocardiograma normal, la meta es un diagnóstico y tratamiento más rápido de problemas cardíacas.

Qué Hacer si le Pega un Resfriado o la Influenza

Hizo lo que podía para prevenir enfermarse. Pero le duele la garganta, está tapada la nariz, y está adolorido. ¿Ahora qué?

“Primero, reducir el daño a otras personas,” dice Bruce Barrett, profesor de medicina familiar y Salud Comunitaria en la Universidad de Wisconsin. “Lávese las manos regularmente, tal vez llévase mascarilla, y no ir al trabajo cuando está enfermo.”



Puesto que resfriados e influenza se causan por virus, no ayudan los antibióticos (que matan bacteria). Tomar antibióticos aumenta el riesgo de que los bacteria se ponen resistente a aquellas medicinas cuando las necesitamos.

Si padece de la influenza, y tiene 65 años, o tiene un riesgo elevado de complicaciones, su médico le recetara una medicina antiviral. Pero hay que empezar a tomarlas entre dos días de ponerse enfermo. Sólo disminuiría la duración por un día. De otra manera lo único que puede hacer es tratar los síntomas.



Descansar. Cuando tiene ganas de acostarse, hágalo. El urge de descansar viene de citocinas inflamatorias—proteínas que hacen el sistema inmunitario cuando lucha contra una enfermedad. Se piensa que citocinas actúan en el cerebro para que se sienta cansado para tener más energía a combatir la enfermedad.

Mantenerse hidratado. Se piensa que fluidos ayudan a despegar moco y reponen agua perdida por sudar con fiebre.

Medicina sin receta. “Suelo no recomendar usar medicina para resfriados sin receta que contienen una mezcla de antihistamínico, supresor de la tos, descongestionante, y remedio para el dolor,” dice Barrett. ¿Por qué? Porque no necesite todas, y tengan efectos secundarios. Por ejemplo, antihistamínicos y supresores de la tos pueden causar mareos y somnolencia y descongestionantes pueden causar insomnio. Si tome uno de aquellos productos, sólo use productos que tratan síntomas que le causan problemas.

Fiebre. “No acortará la enfermedad por bajar el fiebre,” dice Barrett. Así que quiere tratar una fiebre o dolores, él sugiere tomar acetaminofeno (Tylenol). “No causa úlceras del estómago o problemas de los riñones como ibuprofeno, naproxen, y aspirina pueden.” Pero no tome más de 3,000 mg al día de acetaminofeno. Más que eso puede dañar el hígado.

Cómo Sobrevivir una Caída



Todos nos caemos. Uno de cuatro Americanos de edad más de 65 se caen cada año. En el invierno es común caerse por hielo y nieve. Se acontece en un instante, y antes de darse cuenta, está en el suelo.

Unas personas se caen todo el tiempo — y a propósito. Paracaidistas, jugadores de futbol americano, y dobles de riesgo, todos se pagan para caerse, y saben cómo hacerlo.

¿Podemos aprender de un doble de riesgo profesional? ¡Sí, pues! No resisten cuando saben que se caen. Se relajan, se ponen flojos, y tratan de dar vueltas mientras se descienden con brazos doblados.

Puede aprender caerse mejor y sufrir menos heridas. Aquí hay algo para mantener en la mente si se cae o resbala.

1. No tratar de pararse con brazo extendido. Así es más probable quebrarse el brazo o muñeca. Mejor mantener el brazo doblado.
2. Dar vueltas con la caída. Fijarse que los jugadores de fútbol se dan vueltas al recibir un choque. No tratan de prevenir caerse. Dan vueltas.
3. Girar para pegar en los muslos o nalgas donde hay más almohadilla, mejor que pegar los huesos.
4. Si se pierde el balance, prepararse por doblar los codos y rodillas.
5. Si se siente caer hacia adelante, volver la cabeza a un lado. Al caer atrás, mover la barbilla al pecho.

La prevención es importante también. Ponerse botas con suelas antideslizantes si hay hielo afuera.

