

[SERVICIOS](#)[SUSCRÍBASE](#)[EDICIÓN DIGITAL](#)[PUBLICIDAD](#)[MIAMI.COM EN ESPAÑOL](#)[MOMSMIAMI.COM](#)[MIAMIHERALD.COM](#)

El Nuevo Herald > Galería > Salud

Salud

Viernes, 02.05.10 Bienvenido estimado visitante [Ingresar](#) [Registrarse](#)

Actual: 79°

81° / 61°

[El tiempo](#)
ENTREGA A DOMICILIO
 sábado y domingo
 de El Nuevo Herald
 6 meses por \$20
 
[INICIO](#) [NOTICIAS](#) [DEPORTES](#) [ENTRETENIMIENTO](#) [FINANZAS](#) [GALERIA](#) [OPINION](#) [EMPLEOS](#) [AUTOS](#) [BIENES RAICES](#) [CLASIFICADOS](#)
[Artes y Letras](#) | [Cocina](#) | [De fiesta](#) [Danza](#) | [En Familia](#) | [Estilo](#) | [Música](#) | [Salud](#) | [Teatro](#) | [Viajes](#) |

Publicado el martes, 01.12.10


[compartir](#) [enviar por email](#) [imprimir](#) [comentarios](#) [reimpresiones](#)

Educación contra la aterosclerosis en Hialeah

 BY COLOMBIA PAEZ
 ESPECIAL/EL NUEVO HERALD

La aterosclerosis es una de las principales causantes de la enfermedad arterial que afecta a la población hispana, por lo que instituciones como el Palmetto General Hospital, en Hialeah, adelantan una campaña para hacer conciencia sobre esta condición cuyos desenlaces pueden ser fatales.

Con el auspicio de Astra Zeneca, el hospital despidió el año con la puesta en marcha del Explorador de Arterias, un simulador en el que pacientes y visitantes del centro médico tuvieron la oportunidad de viajar literalmente por las arterias de un ser humano y ver en una gran pantalla el funcionamiento del sistema sanguíneo y la formación de la placa que obstruye el paso de la sangre.

“El mayor interés en este nuevo año es llevar este mensaje a nuestra comunidad, en especial a la de Miami Lakes, Hialeah y North Miami, para que tenga el conocimiento y las herramientas para proteger sus arterias y comprenda que la disminución de las grasas, azúcares y harinas en la dieta diaria, el ejercicio moderado --así sea de unos 30 minutos diarios de caminata-- y el cambio de una vida sedentaria pueden evitar grandes problemas de salud ligados a enfermedades como la diabetes y la presión arterial alta”, señala el doctor Romualdo Seguro, director médico del Heart Institute del Palmetto General Hospital.

La aterosclerosis es una afección en la que material graso se adhiere a las paredes internas de las arterias, aumentando de tamaño y endureciendo hasta bloquearlas e impedir el paso normal de la sangre. A este endurecimiento se le conoce como placa. De acuerdo con el cardiólogo Miguel A. Díaz, del mismo hospital, esta condición es una de las principales causas de cardiopatía isquémica y accidentes cerebrovasculares.

La placa hace que la arteria sea menos flexible y se estreche, haciendo difícil el flujo de la sangre; cuando esto sucede en las arterias coronarias, la sangre que va al corazón puede disminuir o, sencillamente, no llegar, causando dificultad para respirar, dolor en el pecho y, por último, un ataque al corazón. Además, existe el riesgo de que un pequeño trozo de placa que se desprenda y viaje por el torrente sanguíneo puede causar un accidente cerebrovascular. Igual problema ocurre cuando se forman coágulos de sangre alrededor de donde se ha roto la placa, generando una embolia pulmonar, un ataque cardíaco o un derrame.

“Contamos con un sistema de enseñanza a nuestros pacientes --tanto a nivel preventivo como de cuidado después de un procedimiento-- sumamente intenso desde el punto de vista de médico, dietético y de actividad física, para que cuando el paciente se vaya a casa sepa qué hacer”, indica Seguro.

“Hay que tener en cuenta que las intervenciones quirúrgicas solamente sacan al paciente del peligro de muerte, pero lo que podríamos llamar el ‘matrimonio perfecto’ para que mejore la condición del paciente sería la modificación del estilo de vida y el tratamiento médico”.

Varios son los factores de riesgo para desarrollar la aterosclerosis, entre ellos: tensión alta, consumo excesivo de alcohol, diabetes, obesidad, dieta alta en grasas, edad avanzada, colesterol elevado,

 Noticias Recientes Archivos
[Busque](#)
Busque: [Portadas](#) | [Obituarios](#) | [Agenda](#) | [Cuba](#) | [Juegos](#)

Más Salud

Un paciente en presunto estado vegetativo se comunica con el pensamiento

El 40 por ciento de los cánceres son evitables

Revista británica se retracta por estudio erróneo sobre autismo

El músculo sexual

Preguntas al Dr. Garber

La organización también es salud

Más

Videos

tabaquismo y antecedentes familiares o personales de cardiopatías.

OCHO CONSEJOS

Debido a que la aterosclerosis puede afectar muchos sistemas y órganos diferentes --incluyendo el corazón, los pulmones, el cerebro, los intestinos, los riñones y las extremidades-- los Institutos Nacionales de Salud recomiendan:

Evite los alimentos grasos. Consuma comidas balanceadas y bajas en grasa y colesterol. Incluya varias porciones diaria de frutas y verduras. Añada pescado a la dieta, pero no lo coma frito.

No beba más de uno o dos tragos de alcohol al día.

Haga ejercicio regularmente durante 30 minutos por día si no tiene sobrepeso, y de 60 a 90 minutos si está pasado de peso.

Toda persona debe mantener su presión arterial por debajo de 140/90 mmHg

Hágase revisar su nivel de colesterol y trátelo si está alto. Los adultos deben revisar su colesterol cada cinco años. Si está en tratamiento por colesterol alto, necesitará hacerlo con mayor frecuencia.

Todos los adultos deben mantener sus niveles de colesterol LDL --"malo"-- por debajo de 130-160 mg/dL.

Toda persona debe mantener su presión arterial por debajo de 140/90 mmHg

Si tiene diabetes o ha tenido un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco, su presión arterial probablemente debe estar en menos de 130/80 mm/Hg. Pregúntele al médico cuál debe ser su presión ideal. •

Para más información visite www.nlm.nih.gov o www.palmetto.com



- Ahorre hasta un 37% en una suscripción a El Nuevo Herald. [Clic aquí.](#)

recomendar

enviar por email

imprimir

compartir

Facebook

Twitter

Por favor ingrese al sistema para hacer su comentario

El Nuevo Herald se complace en ofrecerle a sus lectores la oportunidad de compartir experiencias e intercambiar observaciones sobre lo que publicamos diariamente en nuestra edición digital.

Los instamos a participar en nuestros debates de manera abierta y franca, pero sin hacer juicios hirientes o fuera de orden. Nos reservamos el derecho a eliminar las opiniones que no cumplan estas normas. Algunos de los comentarios que usted hace pueden ser reproducidos en el diario impreso o en otras páginas de nuestro sitio.

Muchas gracias por compartir sus puntos de vista.

Para hacer comentarios debe [registrarse en elNuevoHerald.com](http://www.elnuevoherald.com) la primera vez. Lo que escriba estará debidamente identificado con su nombre de usuario. ¿Todavía no se ha registrado? [Clic aquí](#) -- para hacerlo ahora mismo.

NOTICIAS

DEPORTES

ENTRETENIMIENTO

NEGOCIOS

GALERIA

OPINION

CLASIFICADOS

SERVICIOS

Site Map

RSS | Mi Yahoo | [Noticias por correo electrónico](#) | [Movil](#)

[Condiciones de uso](#) | [Políticas de privacidad](#) | [Acerca de nuestros anuncios](#) | [Derecho de autor](#) | [Publicidad](#) | [Acerca del Nuevo Herald](#) | [Acerca de McClatchy](#) | [Contáctenos](#)

Socios: [Miami Herald](#) | [Miami.com](#) | [Más](#)

VIDEO DE AP