



## ¿Puedes prevenir las enfermedades del corazón?

Todos queremos vivir una vida más larga y saludable, y una forma de lograrlo es prevenir o retrasar el desarrollo de enfermedades crónicas. Actualmente, en los Estados Unidos, 6 de cada 10 adultos tienen una enfermedad crónica y 4 de cada 10 tienen dos o más. Si continúan las tendencias actuales en Kansas, para el año 2030 el costo médico y de productividad por persona de las enfermedades crónicas será de \$8,400. Con una mejor prevención y tratamiento de enfermedades crónicas, se podrían salvar 10,900 vidas anualmente en Kansas.

La conclusión clave aquí es que cada uno de nosotros tiene el poder de prevenir, o al menos retrasar, las enfermedades crónicas. Existen factores de riesgo comunes para casi todos los tipos de enfermedades crónicas, e incluyen: mala nutrición, obesidad, falta de ejercicio, consumo de tabaco y consumo excesivo de alcohol. Pon atención a estos factores comunes mientras exploramos las enfermedades crónicas con más detalle durante Camina Kansas.

Aproximadamente 1/3 de todas las muertes en los EE.UU. cada año están relacionadas con enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares u otras enfermedades cardiovasculares. Algunos factores de riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular son cosas que no puedes cambiar, como tu edad, antecedentes familiares de enfermedad cardíaca y ser hombre. Sin embargo, muchos factores de riesgo pueden mejorarse con cambios en el estilo de vida.

Lo primero que debes hacer es estar informado sobre tu riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. Esta es una herramienta simple que puede ser útil para determinar tu riesgo personal: [mayoclinichealthsystem.org/locations/cannon-falls/services-and-treatments/cardiology/heart-disease-risk-calculator](https://www.mayoclinichealthsystem.org/locations/cannon-falls/services-and-treatments/cardiology/heart-disease-risk-calculator).

Ahora, considera los factores de riesgo que pueden mejorar los cambios en el estilo de vida.

### **Presión arterial alta y colesterol alto en la sangre.**

La presión arterial alta a menudo se denomina el "asesino silencioso", ya que no presenta síntomas obvios. Es un factor de riesgo importante porque

## En esta edición

¿Puedes prevenir las enfermedades del corazón?

El mejor ejercicio para tu corazón

DASH es un estilo de alimentación saludable para el corazón

Receta: Panquecitos de tres granos y frambuesas

## La semana entrante

La osteoporosis

Actividades de fortalecimiento óseo

Constructores y rompedores de huesos

Receta: Frittata de verduras



daña el revestimiento de las arterias, lo que provoca la acumulación de placa, que estrecha las arterias que van al corazón y al cerebro. El exceso de colesterol puede acumularse en la pared de las arterias y limitar el flujo sanguíneo al corazón y otros órganos. Un colesterol LDL alto (por encima de 100 mg/dL) puede duplicar el riesgo de enfermedad cardíaca de una persona.

**Diabetes.** Con el tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre debido a la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos que afectan el corazón y el cerebro. Casi 3 de cada 4 personas con diabetes tienen presión arterial alta y los adultos con diabetes tienen entre dos y tres veces más probabilidades de morir de una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. Controlar la diabetes es fundamental para prevenir las enfermedades cardíacas.

**Tabaquismo y exposición al humo de segunda mano.** Fumar daña las células que recubren los vasos sanguíneos, puede hacer que los vasos sanguíneos se estrechen y hace que la sangre se vuelva pegajosa y más propensa a coagularse, lo que puede bloquear el flujo sanguíneo al corazón y al cerebro. También aumenta los triglicéridos (un tipo de grasa en la sangre) y reduce el colesterol HDL, que es el colesterol “bueno”.

**Obesidad, mala alimentación y falta de actividad física.** Aquellos que están por encima de un peso normal tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, así como algunos de los otros factores de riesgo ya mencionados. En los EE.UU., el 72% de los adultos tienen sobrepeso o son obesos. Una dieta deficiente y la falta de actividad física también aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca. De hecho, no hacer suficiente actividad física puede provocar enfermedades cardíacas, incluso para quienes no tienen otros factores de riesgo.

Fuentes: [cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/chronic-diseases.htm](https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/chronic-diseases.htm); <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/heart-disease-stroke.htm>



## DASH es un estilo de alimentación saludable para el corazón

¿Estás familiarizado con la dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión)? En lugar de una “dieta” a corto plazo, DASH es en realidad un estilo de alimentación de por vida que fomenta la salud y el bienestar general. Ningún alimento está prohibido y no hay requisitos calóricos específicos.

El estilo de alimentación DASH es para toda la familia. Si sigues este plan, puedes esperar ver una disminución de tu presión arterial, junto con otros beneficios para la salud. El plan promueve la reducción de azúcar, elimina los alimentos muy procesados y ricos en sodio, y aumenta las frutas y verduras.

El plan de alimentación DASH es fácil de seguir e incluye alimentos comunes disponibles en tu supermercado. Lo que no incluye son alimentos altamente procesados y preenvasados. En los EE.UU., consumimos este tipo de alimentos como parte de nuestro estilo de vida de “tomar y llevar”. Evitarlos podría ser uno de los mayores retos para seguir el plan DASH.

Entonces, ¿qué son los alimentos procesados y por qué eliminarlos? Algunos ejemplos incluyen: papas fritas, refrescos, galletas, salchichas, fiambres, queso en rodajas y para untar, tocino, cereales, alimentos enlatados, dulces y refrigerios empaquetados y comidas preparadas. La familia estadounidense consume la mayor parte de sus calorías de este tipo de alimentos y evitarlos es casi imposible. Reducir la cantidad de alimentos procesados que consumes es un buen comienzo. Estos alimentos suelen contener mayores cantidades de sal, azúcar o grasa y, a menudo, contienen aditivos o conservantes para mejorar el sabor, la textura y prolongar la vida de anaquel. Una forma fácil de identificar los alimentos procesados es ver la etiqueta. Si ves una larga lista de ingredientes que no reconoces ni puedes pronunciar, de seguro es procesado.

La información sobre el plan de alimentación DASH es fácil de encontrar buscando en línea. Aquí hay un enlace para comenzar: [nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan](https://nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan). Hay muchas recetas DASH que son sabrosas y saludables, incluyendo los Panquecitos de tres granos con frambuesas. Encontrarás más recetas aquí: [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/recipes/dash-diet-recipes/rcs-20077146](https://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/recipes/dash-diet-recipes/rcs-20077146)

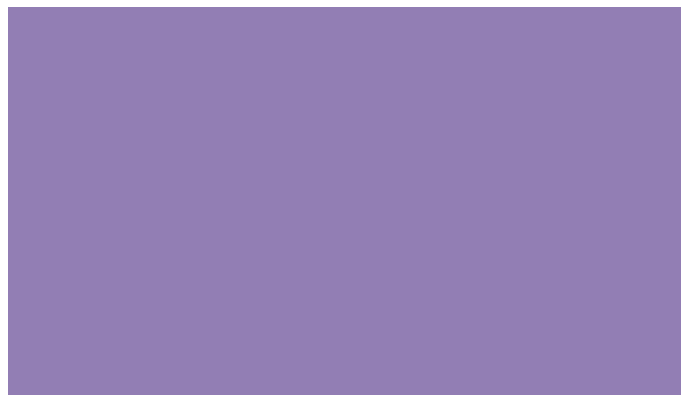


## El mejor ejercicio para tu corazón

Como has escuchado antes, el mejor ejercicio es el que realmente harás, y el ejercicio es una de las herramientas más efectivas para fortalecer el músculo cardíaco. Los ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento son los más importantes. Es posible que los ejercicios de estiramiento no contribuyan directamente a la salud del corazón, pero la flexibilidad es importante porque te ayuda a realizar mejor los ejercicios aeróbicos y de fuerza.

¿Qué es el ejercicio aeróbico? El término aeróbico significa "con oxígeno" y tu respiración y frecuencia cardíaca aumentarán durante estas actividades. Cualquier actividad que realices en un nivel en el que apenas puedas hablar puede ser aeróbica, como caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar, remar, bailar, patinar, usar la elíptica o escaladora, algunos deportes de equipo y más. Hacer estas actividades mejorará la circulación y, con el tiempo, pueden reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Idealmente, deberías hacer al menos 30 min. de actividad aeróbica al menos cinco días por semana.

Los ejercicios de fortalecimiento también son beneficiosos, especialmente para quienes tienen mucha grasa corporal. Estos ejercicios crean masa muscular más magra y pueden ayudar a reducir la grasa corporal. A medida que ganas músculo, tu cuerpo quema calorías con mayor facilidad.



### Denos un "Me Gusta" En Facebook: "Kansas State University Walk Kansas"

Este boletín fue desarrollado por Sharolyn Flaming Jackson, Especialista de Extensión – Ciencias de la Familia y el Consumidor, Agencias de Investigación y Extensión de K-State.

#### La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión e Investigación de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.

La Universidad Estatal de Kansas se compromete a que sus servicios, actividades y programas sean accesibles a todos los participantes. Si usted tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 103 Edwards Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 785-532-4807.

## Panquecitos de tres granos y frambuesas

Rinde 12 porciones

### Ingredientes:

- ½ taza de copos de avena
- 1 taza de leche descremada al 1%
- ¾ taza de harina para todo uso
- ½ taza de harina de maíz
- ¼ de taza de salvado de trigo
- 1 cucharada de levadura en polvo
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ taza de miel
- 3½ cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 1 huevo, ligeramente batido
- 2/3 taza de frambuesas

### Instrucciones:

- Lávate las manos con agua y jabón.
- Lava las frambuesas bajo el grifo de agua fría y colócalas sobre una toalla de papel.
- Calienta el horno a 400 °F. Cubre un molde para 12 panquecitos con forros de papel o aluminio.
- En un tazón grande para microondas, combina la avena y la leche. Cocina en el microondas a temperatura alta hasta que la avena esté cremosa y suave, aprox. 3 min. Dejar de lado.
- En un tazón grande, combina las dos harinas, el salvado, el polvo de hornear y la sal. Batir.
- En otro tazón, combina la miel, el aceite de canola, la ralladura de limón, la mezcla de avena y el huevo. Combina los ingredientes húmedos y secos y mezcla para que queden húmedos pero gruesos. Incorpora suavemente las frambuesas.
- Coloca la masa en moldes para panquecitos, llenando cada uno aprox. 2/3 de su capacidad.
- Hornea hasta que estén dorados y un palillo insertado en el centro salga limpio, de 16 a 18 min.
- Transfiérelos a una rejilla y déjalos enfriar antes de servir. También se pueden congelar para disfrutarlos después.

### Información nutricional de 1 panquecito:

161 calorías; 5 g de grasa (0.5 grasas trans, 0.5 g de grasa saturada); 26 g de carbohidratos; 3 g de proteína; 2 g de fibra; 126 mg de sodio.