

El Mensajero de MESA

Recursos del NHLBI para la información de la salud del corazón

Por la Oficina del Proyecto de MESA, NHLBI

¿Qué es un ataque al corazón? ¿Dónde puedo encontrar recetas saludables para mi familia? ¿Puede ayudar una dieta diferente a bajar mi presión arterial? ¿Qué es un peso saludable? ¿Cuánto ejercicio debo hacer? ¡Las respuestas a éstas y muchas preguntas más están literalmente al alcance de su mano!

El Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre (NHLBI por sus siglas en inglés; www.nhlbi.nih.gov), el cual proporciona fondos para MESA, es uno de los 27 Institutos y Centros de investigación que forma parte de los Institutos Nacionales de Salud (NIH por sus siglas en inglés). Cada Instituto y Centro tiene su propia página web con una misión específica. La página web del NHLBI tiene muchos recursos sobre temas de salud relacionados con las enfermedades del corazón, pulmón, y la sangre y los trastornos del sueño, incluyendo folletos educativos, libros de cocina, hojas de datos de salud, y medios disponibles para audiencias especiales, incluyendo afroamericanos, asiáticos/ isleños del Pacífico; latinos, nativos de América del Norte / Alaska, niños y mujeres. Muchas de las publicaciones de la página web están disponibles en inglés, español y otros idiomas.

¿Cómo puedo encontrar esta información? Puede acceder a la página web en www.nhlbi.nih.gov.

Para tener acceso a la Información de Salud en la página Pública (Public) vaya a la esquina superior izquierda y haga clic en Pública (Public). El enlace con los Temas de Salud proporciona información acerca de las enfermedades y afecciones específicas; las Campañas y Programas Educativos proporcionan información sobre los programas y las asociaciones diseñados para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades; y los Recursos incluyen publicaciones, libros de cocina, hojas de datos que se pueden descargar a su computadora. Si usted no tiene acceso a internet, le pueden enviar por correo a su casa muchos folletos, libros de cocina, y hojas de datos. Para recibir los materiales, o bien envíe un correo electrónico a NHLBIinfo@nhlbi.nih.gov (incluya una dirección válida de correo electrónico en el mensaje para responderle), llame al NHLBI al (301) 592-8573 (éste no es un número gratuito), o escriba a la dirección siguiente:

NHLBI Health Information Center
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105

Tenga presente que los artículos que usted descarga a su computadora son gratuitos y la mayoría (pero no todos) de las publicaciones impresas son sin costo alguno. ❤

The screenshot shows the top navigation bar of the NHLBI website. The 'Public' link is circled in red. Below the navigation bar, there are two featured sections: 'Fun Family Recipes' with a burrito image and 'Inside NHLBI Featured Fact Sheet' with a green molecular structure image.

¿Debe usarse la puntuación de calcificación de las arterias coronarias (CAC) para guiar las decisiones acerca de tomar la aspirina diariamente para prevenir la enfermedad del corazón?

Por el Dr. Michael Miedema, MPH, Minneapolis Heart Institute.

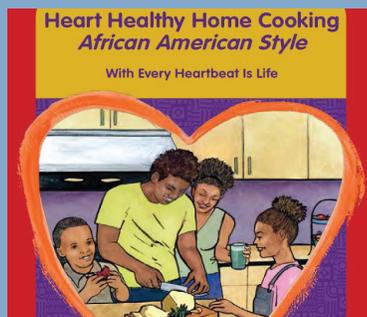
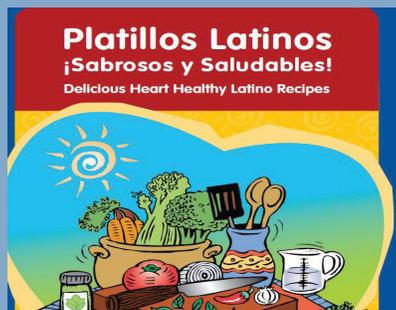
La terapia con aspirina a dosis baja se recomienda actualmente a muchas personas con enfermedades conocidas de los vasos sanguíneos o del corazón y para algunos con un riesgo elevado de ataque al corazón y accidente cerebrovascular (ataque cerebral). La aspirina a menudo se describe como un “fluidificante” de la sangre que reduce la capacidad de coagular de la sangre. En las arterias que alimentan el corazón y el cerebro, la aspirina ayuda a impedir que se formen coágulos de sangre que pueden bloquear el flujo sanguíneo y causar un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular. Aunque las investigaciones han demostrado que la aspirina puede reducir el riesgo de un ataque al corazón y un accidente cerebrovascular, también aumenta el riesgo de sangrado interno.

Nosotros usamos los datos de MESA para estimar quién tiene más probabilidades de beneficiarse de tomar una aspirina todos los días para prevenir los ataques al corazón y los accidentes cerebrovasculares. Usamos las puntuaciones de calcio en las arterias coronarias (CAC por sus siglas en inglés) provenientes de los escáneres de Tomografía Computarizada (CT por sus siglas en inglés) como una medida de la cantidad de placa (o bloqueo) en las arterias coronarias, las cuales suministran la sangre al corazón. MESA ha demostrado que esta prueba es un buen predictor de futuros ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares. Sin embargo, la medida del calcio en las arterias coronarias (CAC) no es usado actualmente por los médicos ni otros proveedores de atención de salud para determinar la necesidad de tomar la aspirina diariamente. Nosotros analizamos si la puntuación de calcio en las

arterias coronarias (CAC) puede ayudar a identificar a las personas en riesgo suficientemente alto para quienes los beneficios potenciales de la aspirina podrían ser superiores a sus riesgos.

Descubrimos que las personas que tienen como mínimo una cantidad moderada de calcio en las arterias coronarias (puntuación de CAC > 100) tienen un riesgo suficientemente alto de sufrir un ataque al corazón y un accidente cerebrovascular y los beneficios de tomar aspirina son mayores que los riesgos potenciales. En contraste, encontramos que aquellos que no tienen calcio en las arterias coronarias corren un riesgo suficientemente bajo de ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares y el beneficio potencial de tomar aspirina puede no ser superior a los riesgos.

Estos hallazgos respaldan las pautas actuales de tratamiento acerca de quién puede beneficiarse de tomar una aspirina diaria. En el futuro, basados en los resultados de la investigación como la de MESA, los proveedores pueden considerar pruebas “personalizadas” como la puntuación de calcio en las arterias coronarias (CAC), para ayudar a decidir quién debe tomar medicamentos preventivos. Mientras tanto, hable con su médico u otro proveedor de cuidado de salud antes de comenzar a tomar la aspirina. La aspirina tiene otros efectos sobre la salud, además de los descritos aquí, y puede interactuar con otros medicamentos, de manera que debe cerciorarse que es segura para usted. Si le han dicho que tome una aspirina todos los días, continúe tomándola hasta su proveedor de atención de salud le diga que la suspenda. ❤️

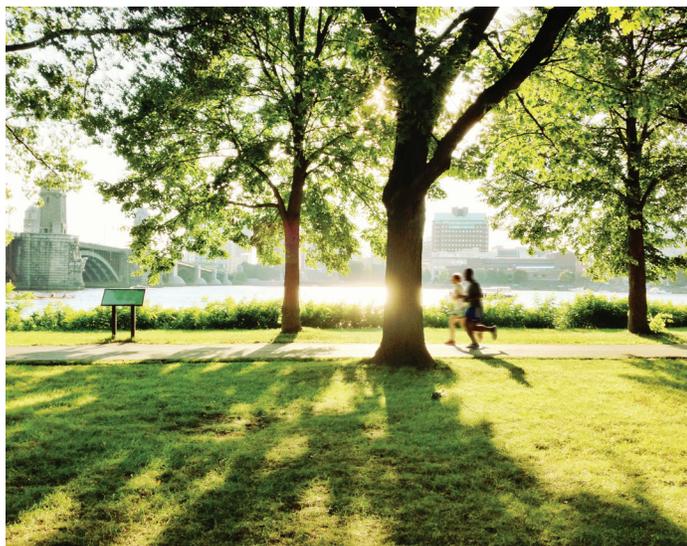


Busque los libros de recetas saludables para el corazón en la página web del NHLBI en www.nhlbi.nih.gov, incluyendo la receta de pisto con pollo que se encuentra en la última página de este boletín.

El lugar donde vive y su salud cardiovascular general

Por el Dr. Erin Unger, Northwestern University

Estudios anteriores han demostrado que el lugar dónde vivimos está relacionado con ciertas conductas, tales como fumar, mantener un peso saludable y hacer ejercicio adecuadamente. Otros han demostrado que tener acceso a un supermercado (o tienda de comestibles) cerca de su casa está relacionado con tener un índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés, un marcador de qué tan saludable es su peso) sano. Incluso otros han reporta-



do que si usted vive en un vecindario con muchos gimnasios, parques, y otros lugares para hacer actividad física, usted tiene más probabilidades de tener un BMI saludable. Sin embargo, estudios anteriores no han examinado cómo su vecindario local se relaciona con su salud cardiovascular en general medida por una combinación de éstos y otros muchos factores, incluyendo los niveles de colesterol, la presión arterial y el hábito de fumar.

Usando los datos del primer examen de MESA, así como el estudio auxiliar de Vecindarios de MESA,

analizamos esta cuestión, ¿se relaciona su vecindario con su salud general? Usamos el software GIS (una forma de ver los datos por localización, ¡piense en Google Earth!) para ayudarnos a elaborar mapas de los vecindarios donde viven los participantes de MESA. En esos vecindarios, también revisamos 1) la densidad de supermercados, 2) la disponibilidad de tiendas que venden alimentos saludables, 3) los recursos para la actividad física, como gimnasios y caminos, 4) la “peatonalización” en los vecindarios (basado en una encuesta que contenía preguntas sobre qué tan fácil es caminar en un vecindario, con qué frecuencia los participantes ven a otros caminar en su vecindario, y cuántas oportunidades hay de caminar y hacer ejercicio en el vecindario), 5) la seguridad en el vecindario, y 6) la cohesión social en el vecindario (una medida de las relaciones y la confianza entre los vecinos).

Encontramos que vivir en un vecindario con muchos lugares para hacer ejercicio y ser activo, así como vivir en vecindarios con muchas zonas peatonales se relaciona con una mejor salud cardiovascular. No observamos asociación entre la salud cardiovascular y la densidad de supermercados, disponibilidad de alimentos saludables, cohesión ni seguridad en los vecindarios, aunque se ha demostrado en otros estudios que estos factores están vinculados con factores específicos de riesgos o afecciones.

En general, demostramos que dónde usted vive puede impactar su salud cardiovascular general. Una interrogante para la investigación en el futuro es si hacer vecindarios con más zonas peatonales y aumentar las oportunidades de hacer actividad física proporcionará mejor salud entre sus residentes.



¿Preguntas? Contacte con el Centro del Campo de MESA en::

Wake Forest:

Catherine Nunn, RN – (336) 716-6650

Columbia:

Cecilia Castro – (212) 305-9932

Johns Hopkins:

Imene Benayache – (410) 614-2488

Minnesota:

Jackie Muñoz – (612) 625-8560

Northwestern:

Grace Ho – (312) 503-3298

UCLA:

Anthony Sosa or Sameh Tadros – (626) 979-4920

Pisto Con Pollo

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Puede ser difícil decir “ratatouille” pero esta receta le enseñará que es muy fácil de comer.

1 cda aceite vegetal

12 oz pechuga de pollo deshuesada y sin pellejo (piel) cortada en tiritas

2 calabacines, de 7 pulgadas de largo, sin pelar, cortados en rodajas finas

1 berenjena pequeña, pelada, cortada en cubos de 1 pulgada

1 cebolla mediana, cortada en rodajas finas

1 pimentón verde mediano, enjuague y córtelo en pedazos de 1 pulgada

½ libra hongos (champiñones), enjuague y córtelos en rodajas

1 lata (14 ½ oz) tomates enteros pelados, picados

½ cda ajo, picado (1 diente)

1 ½ cditas albahaca seca, triturada

1 cda perejil fresco, enjuague, seque y píquelos

1/8 cda pimienta negra molida

1) Caliente el aceite en una sartén antiadherente. Añada el pollo y sofríalo por 3 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.

2) Añada calabacín, berenjena, cebolla, pimentones verdes y los hongos. Cocínelos por unos 15 minutos, muévalos de vez en cuando

3) Añada tomates, ajo, albahaca, perejil, y pimienta negra. Muévalos y siga cocinándolos por unos 5 minutos. Sirvalo caliente.

Consejo: Sirvalo acompañado de pasta de trigo integral

 El Mensajero de MESA y MESA están financiados por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y de la Sangre (NHLBI). 

PRSR STD
U.S. Postage
Seattle, WA
Permit No. 1529

MESA
Coordinating Center
University of Washington, Box 354922
6200 NE 74th St, Building 29, Suite 210
Seattle, WA 98115