



Conserva bien la nitroglicerina

Si padeces una enfermedad del corazón y sientes un nuevo dolor en el pecho, debes acudir a las tabletas de nitroglicerina o dosis de spray que te habrá recetado el cardiólogo. No olvides que las pastillas deben mantenerse en un envase cerrado y opaco, protegido de la luz, ya que ésta altera el efecto. También debes saber que caducan y que debes cambiarlas cada seis meses (sobre todo si abres mucho el bote). El spray no necesitas renovarlo con tanta frecuencia.



Cocina las verduras sin trocear

Las vitaminas de las verduras son hidrosolubles, lo que significa que se disuelven en el agua, pero también se pueden destruir por el calor (por ejemplo, con la cocción). Por eso, es importante la forma en la que las prepares. Lo más indicado es cocinarlas al vapor, porque no están en contacto con el agua y están poco expuestas al calor. También es importante no trocearlas, o trocearlas muy poco, para que la superficie que esté en contacto con el agua sea menor.

Come menos al envejecer

Las necesidades energéticas del organismo disminuyen con la edad, por lo que es importante adaptar progresivamente la ingesta energética a medida que envejecemos. Un estudio publicado por investigadores de la Universidad Brigham Young, en UTAH (Estados Unidos), afirma, además, que las mujeres tienen el doble de riesgo que los hombres de padecer un aumento significativo del peso si no reducen el consumo de alimentos.

Mujer premenopáusica

Controla tu riesgo cardiovascular

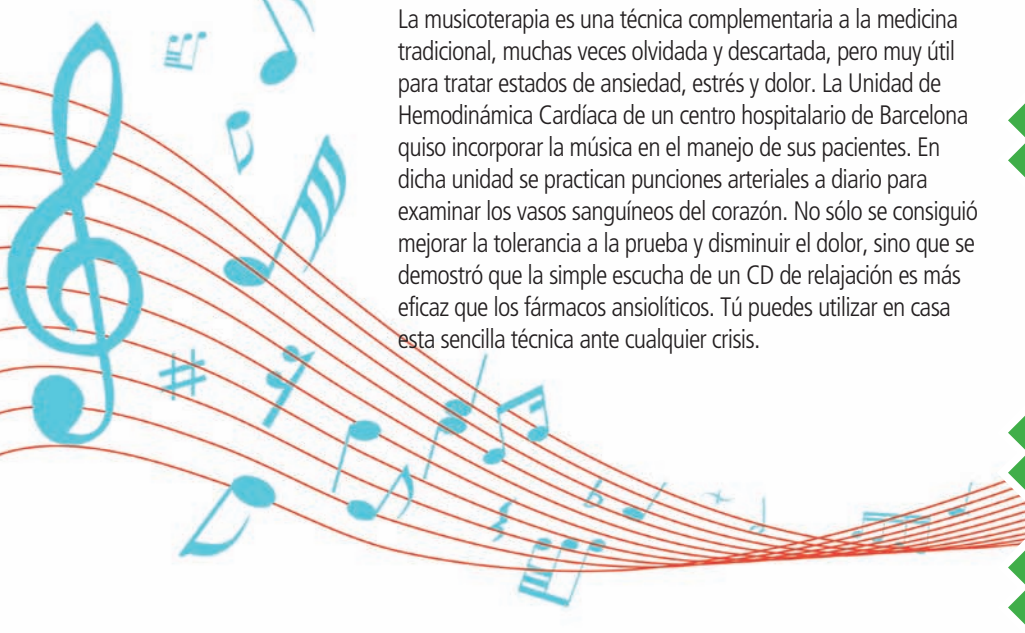
Las enfermedades cardiovasculares son infrecuentes en mujeres antes de la menopausia, pero se elevan considerablemente después ésta. Por eso, es importante que las mujeres que se aproximan a la menopausia consigan un buen control de los factores de riesgo cardiovascular, incrementando su nivel de actividad física e interrumpiendo el hábito tabáquico.



¿Qué síntoma debes vigilar si padeces de insuficiencia cardíaca?

- Ganar más de tres kilos en menos de una semana. Por eso hay que acostumbrarse a pesarse a menudo.
- Falta de aire en reposo o durante la noche.
- Aparición de hinchazón de pies, tobillos, piernas y abdomen.
- Tos seca al acostarse.
- Pérdida de apetito.
- Sensación de fatiga o cansancio con actividades que antes realizabas con facilidad.

Escucha música ante situaciones duras



La musicoterapia es una técnica complementaria a la medicina tradicional, muchas veces olvidada y descartada, pero muy útil para tratar estados de ansiedad, estrés y dolor. La Unidad de Hemodinámica Cardíaca de un centro hospitalario de Barcelona quiso incorporar la música en el manejo de sus pacientes. En dicha unidad se practican punciones arteriales a diario para examinar los vasos sanguíneos del corazón. No sólo se consiguió mejorar la tolerancia a la prueba y disminuir el dolor, sino que se demostró que la simple escucha de un CD de relajación es más eficaz que los fármacos ansiolíticos. Tú puedes utilizar en casa esta sencilla técnica ante cualquier crisis.

Calcula tu frecuencia cardíaca máxima

La frecuencia cardíaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). Para mantener un correcto aporte de oxígeno y nutrientes a nuestros órganos es fundamental que la frecuencia cardíaca se adapte adecuadamente a nuestro nivel de esfuerzo. Para calcular las pulsaciones máximas a las que puede “trabajar” tu corazón mientras practicas ejercicio, utiliza la siguiente fórmula: $220 - \text{edad}$. El resultado es la frecuencia cardíaca máxima a la que puedes someter a tu corazón si eres una persona sana.

Lucía Cano trabaja en el Hospital Universitario Germans Trias i Pujol de Badalona (Barcelona).



Aprende a reconocer una angina de pecho

Es muy difícil reconocer los síntomas de la angina de pecho si no se ha sufrido nunca o si nadie de nuestro entorno está afectado de una enfermedad del corazón. Por eso, aquí os damos unos cuantos consejos para actuar correctamente ante un dolor de pecho que no habíais tenido antes:

El dolor de corazón suele localizarse en el centro del pecho, pero, a veces, puede trasladarse a otras zonas como, por ejemplo, a los brazos, a las muñecas, a las mandíbulas, a la zona del omóplato (paletilla), y, en raras ocasiones, a la boca del estómago.

En general es más una sensación de opresión o peso que un dolor propiamente dicho.

Suele acompañarse de un intenso malestar, incluso con sudoración fría y náuseas.

Ante esta situación lo primero que debes hacer es interrumpir lo que estés haciendo y, si es posible, sentarte o acostarte. Pide ayuda o contacta con el servicio de emergencias. Toma una aspirina si no eres alérgico y espera a ser atendido. Bajo ningún concepto dejes que el dolor dure horas.