# Diez consejos para mantener la salud del corazón

Por: Redacción
editorial@noticiali.com

Febrero es el mes de la salud del corazón y se le recuerda a las personas que las enfermedades del corazón son una de las principales causas de muerte tanto para hombres como para mujeres. Sin embargo, hay formas de prevenir enfermedades del corazón y mejorar las funciones cardiovasculares.

"La enfermedad cardíaca se cobra más vidas cada año que todas las formas de cáncer combinadas", dice el Dr. David Slotwiner, jefe de la División de Cardiología de NewYork-Presbyterian Queens. "La buena noticia es que las enfermedades cardíacas se pueden prevenir y el ejercicio, una dieta saludable y evitar actividades dañinas como fumar, son algunas de las mejores maneras de mantener su corazón sano".

El equipo de cardiología de New-York-Presbyterian Queens ofrece los siguientes consejos:

### 1. Centrarse en una dieta saludable:

Comer una mayor cantidad de alimentos de origen vegetal (como frutas, verduras y nueces) y alimentos menos refinados o procesados es una excelente manera de mejorar la salud de su corazón.

(Foto: @American_Heart)

**Las enfermedades cardíacas se pueden prevenir con el ejercicio, una dieta saludable y evitar fumar.**

### 2. No fume:

Según la Asociación Americana del Corazón, la exposición al humo del tabaco contribuye a aproximadamente 34,000 muertes prematuras por enfermedad cardíaca cada año. Si fuma, intente dejar de fumar y no pase tiempo con otras personas que fuman para ayudar a evitar el hábito todos juntos.

### 3. Ejercítese:

Las investigaciones muestran que las personas que viven un estilo de vida sedentario tienen un mayor riesgo de desarrollar coágulos de sangre y otras afecciones cardiovasculares adversas. Trate de hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio al día, 5 días a la semana.

### 4. Descanse:

Trate de dormir de 7 a 8 horas cada noche. Si tiene dificultades para dormir, consulte a un médico para asegurarse de que esto no sea el resultado de una condición subyacente como la apnea del sueño, que puede ser la causa de una enfermedad cardíaca.

### 5. Evite las grasas trans:

Si bien una dieta balanceada incluye grasas, debe asegurarse de ingerir los tipos adecuados de grasas, incluidas las grasas saturadas, poliinsaturadas e insaturadas. Las grasas trans pueden aumentar su riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca o de sufrir un derrame cerebral.

### 6. Revise su presión arterial:

Es importante que le revisen la presión arterial cada vez que se someta a un examen físico. Si su presión arterial es demasiado alta, la fuerza adicional puede dañar las paredes de las arterias y crear tejido cicatricial, dificultando la entrada de sangre y oxígeno hacia y desde su corazón.

### 7. Manténgase libre de estrés:

Manejar el estrés de manera saludable, ya sea meditación, yoga, ejercicio o simplemente pasar tiempo con amigos, es vital para la salud general.

### 8. Practicar una buena higiene dental:

La salud dental es un gran indicador de la salud general, porque quienes tienen enfermedad periodontal (encías) a menudo también tienen factores de riesgo para la enfermedad cardíaca.

### 9. Conozca sus niveles de azúcar en la sangre:

Con el tiempo, los niveles elevados de azúcar en la sangre pueden llevar a la diabetes, un factor que contribuye a la enfermedad cardíaca. Consulte a un médico para ver si está en riesgo o si es considerado pre-diabético.

### 10. Reduzca la ingesta de sodio:

Comer mucho sodio puede contribuir a la presión arterial alta, un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. La American Heart Association recomienda que los adultos saludables no consuman más de 2,300 miligramos de sodio al día o aproximadamente una cucharadita de sal.

## DR. THIERRY DUCHATELLIER

# SANANDO EL CORAZÓN

**Por MICHELLE GABRIELLE CENTAMORE**

Desde que era niño, El Dr. Thierry Duchatellier, jefe decardiología del Mercy Medical Centeren Rockville Center, ha sido apasionado sobre elcorazón.

Un éxito hecho por sí mismo, el Dr. Duchatellier creció en Haití con elsueño de curar, tratar e inspirar unavida saludable. Cuando sus padres sefueron al exilio, sus abuelos, Josephy Germaine Perrier, recibieron al Dr.Duchatellier, de apenas 1 año, en sucasa, donde su abuelo mantenía unapráctica médica. Su tío Joseph, quetambién era un médico, residía en suhogar; el Dr. Duchatellier recuerdacon cariño haberlo acompañado enlas visitas de pacientes.

"Desde que me puedo recordar,estaba involucrado con la medicina desde muy joven",dice. "Ha sido mi pasión desde entonces...Todavía lo es".

El Dr. Duchatellier esforzó a través de su educación. Asistió a la escuela demedicina en la Pontificia UniversidadCatólica Madre y Maestra (PUCMM),en la República Dominicana, hizo suresidencia en Medicina Interna enAlbert Einstein College of Medicine(AECM) y se ganó una especializaciónclínica en Cardiología y CardiologíaNuclear en AECM. Luego se desempeñócomo asistente al director deatención coronaria en Jamaica Hospitaly se unió a Mercy en 2001. El Dr.Duchatellier también se desempeñacomo un enlace médico para las organizacionessin fines de lucro ForgottenChildren of Haiti (FCH) y Foundationfor Hope and Health en Haiti (FHHH).

Trabajar en cardiología le permiteal Dr. Duchatellier perseguir susueño de ayudar a las personas en uncampo "desafiante y emocionante".

"Estamos descubriendo nuevastécnicas importantes, nuevos medicamentosy enfoques quirúrgicospara resolver problemas que tiene elpaciente ", dice. "Mi pasión es brindara las personas algo de alivio y comodidaden su estado de enfermedad,pero también presentar la enfermedady educarlos sobre cómo evitarel desarrollo de problemas médicosrelacionados con el corazón".

Si a un paciente se le diagnosticaun problema cardíaco, el Dr. Duchatellierdice: "Mi función es continuareducando, pero también tratarloscon compasión y ayudarlos a sentirsemejor, para que puedan disfrutar desu vida".

¿Quiere un corazón sano? El Dr.Duchatellier recomienda: mantenerseactivo, hacer ejercicio y comer una dietabalanceada con moderación. Hacerla detección adecuada. Consulte asu médico con regularidad. No ignorelos síntomas como dolor en el pecho,dificultad para respirar, mareos ypalpitaciones. Ser cauteloso.

**Dr. Thierry Duchatellier**