

10 CLAVES PARA TENER UN CORAZÓN ENFERMO

Generalmente las recomendaciones de todos los médicos siempre están orientadas a decirles a nuestros pacientes que es lo que “deben” hacer para prevenir enfermedades y cuidar su salud. Este 25 de Setiembre es el día Mundial del Corazón y lejos de ser a veces reiterativo en los cuidados que tenemos que tener con este Noble órgano pues no les diré que hacer para cuidarlo sino mas bien que debemos hacer para enfermarlo.

Si identificamos los aspectos que a continuación tocaré con algunos que nosotros hagamos, pues simple, hay que corregir ello porque definitivamente estaremos enfermándolo.

Los problemas cardiovasculares son la primera cusa de Mortalidad en el mundo, más que el mismo Cáncer y en la gran mayoría estos problemas no avisan y se presentan de un momento a otro como un infarto o una angina de pecho; es por ello que se evalúan los “factores de Riesgo” y se les advierte a las personas; sin embargo, en la gran mayoría, pues no hacen caso. Entonces hoy vamos a evaluar no la prevención de estas enfermedades sino más bien que debemos hacer para acabar de una vez con esta agonía y morir de una vez de un infarto.

1.- NO HAGA EJERCICIO

Un estilo de vida físicamente activo va asociado a una reducción en la frecuencia y en la mortalidad de las enfermedades cardiovasculares, así que si lo que queremos es enfermar al corazón lo que debemos hacer es utilizar lo más que podamos el automóvil, el ascensor (así sea un piso), escaleras eléctricas, etc. Colabora el no salir a la calle a comer, el utilizar Delivery es una buena opción y si pedimos chatarra pues mucho mejor. Mientras menos nos movamos es mejor para enfermar nuestro corazón, este se llenará de placas de grasa llenas de colesterol y así podremos disfrutar de un infarto súbito y eficaz.

El cuerpo humano está hecho para descansar y no para moverse, tenemos casi 360 articulaciones y 639 músculos en el cuerpo que solo sirven para movilizarnos en nuestro cómodo sillón o en la cama a la hora de dormir.

2.- COMA LA MAYOR CANTIDAD DE GRASA POSIBLE

Seguir unos hábitos saludables en la alimentación puede ayudar a que usted viva muchos años; así que si de lo que se trata es de enfermar a nuestro corazón este método no servirá de nada; comamos la mayor cantidad de grasa en nuestras comidas y mientras más saturadas mejor será el efecto, es decir a comer la piel de todos los animales y disfrutar de la grasa del cerdo, colesterol puro; acompañado de la mayor cantidad de quesos fundidos y grasientos, mucha crema en los lácteos y en las preparaciones; todas las arterias y el corazón terminaran por dentro acumulando esta grasa que obstruirá irremediamente la circulación sanguínea. Comer esos pollos Fritos del KFC es una de las mejores alternativas para inundar

nuestra sangre de colesterol y hacer más rápido el incremento de ese tan esperado infarto al miocardio.

3.- FUME POR LO MENOS 5 CIGARRILLOS AL DIA

El tabaco es uno de los principales factores para destruir el sistema cardiovascular, favorece el riesgo de trombosis y provoca una reducción del calibre de las arterias coronarias dificultando el riego del corazón. Por tanto, es imprescindible, fumar como mínimo 5 cigarrillos al día, aprovechar los fines de semana de consumir por lo menos en esas reuniones una cajetilla y si se puede mucho más. Si algún amigo le dice que no fume, pues invítele a él también, quizás los dos juntos compartan una cama en alguna clínica y así usted ya tiene compañía cuando este internado y se hará menos aburrida su estadía en es lugar.

4.- CONSUMA BEBIDAS ALCOHOLICAS TODOS LOS DIAS QUE PUEDA

El consumo de alcohol moderado de dos a tres vasos diarios beneficiará su riesgo de enfermar del corazón, al igual que el cigarrillo, aproveche los fines de semana para consumir todo el alcohol que pueda, recuerde que trabaja duro durante la semana y se merece un buen descanso bebiendo grandes cantidades de alcohol los viernes y sábados. Si ha escuchado que una copa de vino es buena, ¿se imagina si se toma una botella diaria?

5.- NUNCA SE PESE, SU BARRIGA ES UN ORGULLO

El Almacenar grasa abdominal nos garantizará que dentro de poco también estaremos llenado el corazón de grasa. Existe por ello una relación del perímetro abdominal en hombre de más de 102 cm y 88 cm en la mujer que agrava los problemas cardíacos sumado a la obesidad y por el sobre esfuerzo al que se somete al corazón, predispone a sufrir hipertensión, cardiopatía coronaria, accidentes cerebrovasculares, favorece la aparición de diabetes tipo II... además de otras enfermedades como las pulmonares y las osteoarticulares que también se ven afectadas por la sobrecarga a la que se ven sometidas. Es por ello que debe medirse el perímetro abdominal y nunca tenerlo en menos de 110; algunos le llaman a su curva abdominal "la curva de la felicidad".

6.- LLEVE EL TRABAJO A SU CASA Y ESTRESESE TODO LO QUE PUEDA

El estrés es otro factor que puede afectar al corazón; aproveche para llevar el trabajo pendiente a casa y no se deje interrumpir ni por su esposa y mucho menos por sus hijos; acuéstese lo más tarde que pueda así aprovecha de avanzar el trabajo que lo complementará levantándose lo más temprano posible y salir corriendo al trabajo, no tome desayuno, eso le restara tiempo. Los fines de Semana están hechos para que duerma también, no salga al campo ni a hacer deporte al aire libre, podría coger un resfriado y eso evitaría que vaya a cumplir con su trabajo. Debe dormir lo mas que pueda el domingo así recuperara el sueño de la semana.

7.- VUÉLVASE DIABETICO CUANTO ANTES

No esté con la incertidumbre de volverse diabético, ya que tendrá que acudir constantemente al médico y hacerse exámenes rutinarias; la mejor manera de evitar esos riesgos de enfermedades metabólicas es volviéndose de una vez por

todas diabético; así su médico le dará las pastillas adecuadas y punto, tendrá controles solo una vez al año y no será tan tedioso.

Las estadísticas son muy concluyentes, uno de cada tres diabéticos muere de un infarto al miocardio; así que si se vuelve diabético entrara muy bien en esta estadística.

De no ser así, el otro porcentaje de diabéticos no controlados básicamente provocará un deterioro de las arterias del organismo afectando principalmente los demás órganos a parte del corazón como el cerebro, los riñones y la visión.

8.- NO SE CONTROLE LA PRESION ARTERIAL

La hipertensión arterial es la elevación, mantenida en el tiempo, de la presión arterial sistólica (la que se conoce como la máxima) y/o de la diastólica (conocida como la mínima). Habitualmente no da ningún síntoma pero es importante detectarla y tratarla porque se relaciona con enfermedades cardiacas potencialmente graves como insuficiencia cardiaca y el infarto de miocardio. Esto sería importante si usted quiere evitar estas complicaciones; pero si lo que realmente desea es enfermar a su corazón, pues lo menos indicado será controlarla periódicamente; cuando haya campañas en el trabajo o cerca de su hogar; pues no vaya, evítelas, quizás solo sean para asustarlo.

Su médico le dirá que baje de peso, coma menos grasas y evite comer sal; lamentablemente a usted le ha costado mucho tiempo y dinero el subir de peso comiendo abundante grasa y kilos de sal, eso no lo entenderá su médico así que siga adelante. Recuerde que no hay nada que una buena pastilla no solucione.

9.- EL COLESTEROL ES UN CUENTO

A nuestros abuelos nunca les intereso eso del colesterol; es por ello que su esperanza de vida solo llegaba a los 60 años, nunca les preocupo esos numeritos de los análisis y Vivian felices; menos años pero felices al fin; así que si lo que usted desea es eso vivir poco y feliz coma todo el colesterol del mundo; sus hijos pequeños se lo agradecerán ya que lo gozaran pocos años de vida pero verá que feliz fue usted al fin y al cabo.

Actualmente existen de una amplia variedad de fármacos que regulan los niveles de colesterol, claro que dañan el hígado, pero al fin y al cabo también tomará una pastilla para su hígado, y si le llega a molestar el estomago pues también hay pastillas para eso.

10.- VAYA AL MÉDICO SOLO CUANDO ESTÉ ENFERMO NADA MÁS

Dicen que a partir de los 40 años es recomendable la realización de revisiones médicas de forma periódica; esto es bueno pero solo para los médicos ya que tienen trabajo asegurado, así que no haga caso de esta recomendación y solo acuda a su médico cuando este muy grave o si ha sufrido algún accidente. Los médicos parece que se sintieran con la necesidad de fastidiarnos diciéndonos que hacer y no hacer con nuestra salud y nuestros hábitos alimentarios. "Para que voy, me va a decir el médico cosas que yo ya sé"

Es la frase típica es propia de un hombre responsable como usted que lo único que quiere es enfermar a su corazón. Además los controles anuales son un gasto de dinero innecesario, gastar en salud implica gastar dinero en brindar con un buen trago y decir “salud”; mientras usted se sienta bien todo debería andar marchando bien dentro de su cuerpo lleno de kilos de grasa por el sobrepeso de tanta comida alta en grasas y colesterol, de cigarrillo, alcohol y de nuestro querido sillón que nos ha convertido en seres sedentarios.

EL CUENTO DE TU MÉDICO

Su médico siempre le dirá que la palabra clave para que usted sea saludable es la prevención y gracias a ello evitará los factores de riesgo coronario. Y por el contrario si realmente la meta de usted si es cuidar su corazón y no enfermarlo, pues tendrá solo que hacer tres cosas simples:

1. Un estilo de vida físicamente activo va asociado a una reducción en la frecuencia y en la mortalidad de las enfermedades cardiovasculares.
2. Seguir una alimentación equilibrada puede ayudar a disminuir tres de los principales factores de las enfermedades del corazón: colesterol elevado, hipertensión arterial y exceso de peso.
3. A partir de los 40 años se recomienda realizar revisiones médicas periódicas, especialmente quien tiene antecedentes familiares de enfermedad cardíaca, hipertensión, colesterol, diabetes, obesidad y tabaquismo.

Pero claro, al final quien va a elegir siempre será usted, por ello...

”Feliz día mundial del Corazón”.