

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 049/B/2017

MITOS Y REALIDADES DEL CORAZÓN

1. REALIDAD: TENER EL CORAZÓN ROTO ES UNA CONDICIÓN MÉDICA.

El síndrome del corazón roto (o miocardiopatía de Takotsubo) es una condición médica legítima descubierta por médicos japoneses en los primeros años de la década de los 90. El día de hoy los cardiólogos reconocen el síndrome del corazón roto en una escala global.



El síndrome presenta características de estrés físico y emocional (por ejemplo: la muerte de un ser querido, el abuso de pareja, o la deuda extrema) que desencadena la secreción de las hormonas del estrés, obstruye el flujo de sangre, e imita un ataque al corazón.

2. MITO: UNA DIETA BAJA EN CALORÍAS PREVIENE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



No todas las grasas son iguales. Las dietas promedio están plagadas de múltiples tipos de grasas saludables y no saludables. Por ejemplo, una dieta rica en grasas- trans y saturadas es considerada peligrosa para la salud del corazón, mientras que las dietas ricas en grasas mono insaturadas, grasa poliinsaturada y ácidos grasos Omega 3 (aceite de oliva, salmón, semillas de lino y las nueces) son consideradas buenas para la salud, en general.

Aunque, distintos investigadores de la Clínica Mayo señalan que la grasa de la dieta es un macronutriente esencial que

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 049/B/2017

proporciona energía al cuerpo y ayuda a procesar múltiples funciones del cuerpo (como ser, la absorción de las vitaminas depende de las grasas), una alta ingesta de grasas puede llevar al aumento de peso (dado que son altamente calóricas), enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes tipo 2.

3. REALIDAD: EL CACAO ES SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Para que el consumo de chocolate sea considerado saludable, debe contener un mínimo de 70% de cacao (cacao tostado y molido), según la Dra. Mary Engler, Profesora de enfermería fisiológica en la Universidad de California, San Francisco. El cacao es rico en antioxidantes, saludables para el corazón y su consumo fue relacionado con la disminución de presión arterial y del riesgo de padecer un ataque al corazón o apoplejía en un 40%. Pero recuerda, que a pesar de lo saludable, además es alto en grasa y azúcar por lo que debes limitar su consumo a 1 o 2 veces al día como máximo.



4. REALIDAD: UNA INSUFICIENTE SALUD ORAL AUMENTA EL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES CARDIACAS



Seguramente no tienes en cuenta tu salud oral como manera de proteger la salud cardíaca, son embargo, mantener una buena salud bucal (que significa, cepillarse y pasarse hilo dental e ir a limpieza dental regularmente) impacta en tu salud cardiovascular más de que sueles pensar.

Los resultados de un estudio publicados por el Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial, establecieron relaciones

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACION</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 049/B/2017

muy fuertes entre la prevención dental y el mantenimiento de la salud cardiovascular. Un estudio sugiere que las bacterias orales (*Porphyromonas gingivalis*) causan enfermedades cardiovasculares cuando colonizan e invaden las células endotelinas que se encuentran en el tejido de la aorta, haciendo que se genere un tipo de inflamación vinculada a las enfermedades cardiovascular.

5. MITO: LAS ENFERMEDADES CARDIACAS SON ENFERMEDADES DE HOMBRES

Mujeres presten atención, porque las enfermedades cardiovasculares y los ataques al corazón no son exclusivos de los hombres. De hecho, existen en Estados Unidos, más de 42 millones de mujeres viviendo con enfermedades cardiacas.



La realidad es que las enfermedades cardiacas tienen el puesto número uno dentro de las causas de muerte en Estados Unidos y Canadá. Las mujeres se encuentran cada vez con más riesgo a padecer de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos, si presentan características como la obesidad, o son mayores de 55 años, o sufren de diabetes tipo 2.

6. REALIDAD: EL ESTRÉS CRÓNICO INCREMENTA EL RIESGO A PADECER ATAQUES CARDIACOS Y APOPLEJÍAS.



Todos sufrimos de estrés, y en realidad, un corto periodo (pequeño momento) de estrés puede ser muy normal y hasta beneficioso ya que fortalece la resistencia

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 049/B/2017

del sistema de respuesta ante el estrés de nuestro cuerpo, a corto plazo.

Sin embargo, si padeces de estrés crónico, estrés de largo plazo, o elevada cantidad de hormonas del estrés (epinefrina), puede tener consecuencias efectos adversos en tu salud y bienestar. De acuerdo con estudios realizados por la Clínica Mayo, el estrés crónico ha sido relacionado con la depresión, daño en vasos y arterias sanguíneas, desarrollo de diabetes de tipo 2, enfermedades del corazón, apoplejías y bajas defensas.

7. MITO: LA DIETA Y EL EJERCICIO SON LA ÚNICA SOLUCIÓN PARA MEJORAR LA SALUD

Claro que hacer ejercicio regularmente y mantener una dieta saludable y balanceada no se encuentran en tela de juicio, aunque no es lo único que podemos hacer para proyectar una vida saludable.



La Fundación canadiense del corazón y las apoplejías y la Asociación Cardíaca Americana consideran que existen múltiples estilos de vida cotidiana que ayudan a mantener una mejor salud cardiaca. Por ejemplo, bajar los niveles de estrés puede reducir drásticamente los riesgos de padecer presión arterial elevada, ataques cardíacos y apoplejías. Además, la calidad de sueño y la duración del mismo, puede afectar altamente la salud cardiovascular y el bienestar personal.

 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación</small> UDES <small>VIGILADA MINEDUCACION</small></p>	<p align="center">Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional</p>	
	<p align="center">SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p align="center">Número: 049/B/2017</p>

WEB GRAFIA

Mitos y realidades del corazón. [En línea]. [Fecha de consulta: noviembre 3 de 2017 de 2017].
 Disponible desde <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=3003>