

Mantener un corazón fuerte es la clave para una vida larga y saludable

Por: Redacción

En el Mes Nacional del Corazón que se celebra en febrero en los Estados Unidos, la Asociación Americana del Corazón, (AHA por sus siglas en inglés) insta a las personas a tener especial cuidado de su salud para gozar de vidas más largas y felices, evitando caer en las enfermedades cardiovasculares, incluidos los males cardíacos y los accidentes cerebrovasculares, -que siguen siendo la principal causa mundial de muerte con más de 17,3 millones de víctimas cada año.

El Mes Nacional del Corazón, evento designado por el gobierno federal, es una excelente manera de recordarles a los estadounidenses que se concentren en sus corazones y alienten a involucrarse en elecciones saludables a sus familias, amigos y comunidades.

Factores de riesgo cardiovascular

Los factores de riesgo cardiovascular que predisponen a sufrir una enfermedad del corazón son la presión arterial alta, el colesterol LDL alto y el hábito de fumar. La diabetes, la obesidad, la mala alimentación, la inactividad física y consumo excesivo de alcohol también pueden aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón.

Pero podemos reducir nuestro riesgo cardiovascular con la adopción de unos hábitos saludables: hacer ejercicio regular, no fumar, comer una dieta rica en frutas y verduras y baja en sal, grasas saturadas y colesterol. Es importante seguir los consejos de los profesionales médicos para mejorar la salud del corazón y disminuir la posibilidad de un ataque al corazón.

¿Qué puedo hacer para evitar un ataque al corazón?

- No fume y evite ser fumador pasivo
- Si tiene presión arterial alta, contrólela
- Ingiera alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, sodio (sal) y azúcares agregados
- Sea físicamente activo
- Alcance y mantenga un peso saludable
- Controle el azúcar en la sangre si tiene diabetes
- Realice chequeos médicos en forma regular
- Tome sus medicamentos como se le haya recetado



(Foto: AHA)

En febrero se celebra en los Estados Unidos el Mes Nacional del Corazón.

¿Dónde puedo obtener más información?

Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón. También puede suscribirse para recibir Heart Insight, una revista gratuita para pacientes

cardíacos y sus familias en heartinsight.org.

Asimismo, conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo enheart.org/supportnetwork.

Hallan tratamiento para reducir incidencia de esclerosis múltiple en mujeres

Por: Redacción

Científicos de la Universidad Northwestern de Chicago descubrieron un posible tratamiento para reducir la incidencia de la esclerosis múltiple (EM) en mujeres, que sufren esta enfermedad en mayor proporción, según un estudio publicado en la revista especializada PNAS.

Hasta ahora, era conocido que la testosterona, hormona que los hombres producen en niveles más altos, proporcionaba protección ante esta enfermedad, pero no se sabía cómo.

El nuevo estudio determinó de qué manera esta hormona protege a los varones y cómo las mujeres pueden aprovecharse de ello, con un tratamiento menos invasivo que los actuales. "Este hallazgo podría conducir a un tipo completamente nuevo de terapia para las mujeres con EM, menos invasivo y con menos efectos secundarios", señaló en su artículo la investigadora

principal, Melissa Brown, profesora de Inmunología en la Universidad Northwestern.

A través de estudiar modelos de ratón con esclerosis múltiple, los científicos demostraron que la testosterona produce mastocitos, un tipo de célula inmunitaria que fabrica la molécula protectora, la citocina IL-33. Esta molécula desencadena altas cantidades de sustancias químicas que impiden el desarrollo de un tipo de célula, llamada th17, que ataca a la mielina, lo que provoca grados variables de discapacidad física.

Cuando los ratones hembra con enfermedad fueron tratados con esta molécula protectora, sus síntomas fueron eliminados, según los resultados del estudio. "Esto sugiere un mecanismo para explicar la reducida incidencia de esclerosis múltiple y otras enfermedades autoinmunes en los hombres en comparación con las mujeres", detalló Brown.



(Foto: EFE)

Una paciente recibiendo su terapia para la esclerosis múltiple.

De hecho, las mujeres padecen la EM entre tres y cuatro veces más que los varones, en gran medida porque sus niveles de producción de testosterona son ocho veces menores.

Además de una mayor incidencia de EM en las mujeres, ellas desarrollan esta enfermedad a una edad más temprana y tienen un curso de enfermedad remitente-recurrente, en el que los brotes son imprevisibles y

pueden aparecer síntomas en cualquier momento.

Los hombres sufren EM más adelante en la vida, en etapas donde producen menos testosterona. El descubrimiento se originó gracias a un error afortunado en el que se utilizaron ratones machos en lugar de ratones hembra porque un estudiante graduado aún no había aprendido a identificar los genitales, casi imperceptibles, de las crías de ratón macho.