

Viviendo en Equilibrio Serie de Salud: 3

Domesticando los fuegos metabólicos

Corazón en llamas de fuego: Inflamación y Ataque Cardíaco Repentino.

El verano era la mejor y época más ocupada para Ken, propietario de un pequeño taller de reparación de motores. Pero inesperadamente, las incesantes horas de trabajo y apretada agenda de Ken se interrumpen de forma permanente. A los 46 años de edad Ken sufría de sobrepeso, además de ser fumador, Ken sufrió el primer y último síntoma de una disfunción cardíaca –fue víctima de un repentino y fatal ataque al corazón-. Ken siempre estuvo seguro de que él se encontraba bien. Nunca había tenido dolor de pecho o dificultad para respirar. La historia de Ken es bastante común. Aunque los ataques al corazón ocurren cuando las arterias se estrechan por el colesterol, esto ocurre en menos del 30 por ciento de las veces¹.

Sin embargo, la mayoría de ataques del corazón y muchos derrames cerebrales provienen de pequeños pero inestables depósitos grasos en las arterias formando estructuras llamadas placas. Cuando estas placas se rompen, se liberan compuestos fatales que pueden producir coágulos y amenazar con la vida de la persona. Aunque las arterias a menudo se comparan con los tubos de fontanería, estas son mucho más complejas que simples tubos. Las arterias son los tejidos vivos que contienen potentes químicos que intervienen en la función del sistema inmunológico, procesos de inflamación, coagulación, y mucho más². La enfermedad más común de estos tejidos vivos es la arterioesclerosis, lo cual produce “endurecimiento de las arterias.” Pero en realidad abarca más que un simple “endurecimiento” (esclerosis). La arteriosclerosis también implica un “blando” componente de grasa. De hecho, el proceso comienza cuando las grasas (como el colesterol) pasan de la sangre a los vasos sanguíneos. Estos depósitos de grasa desencadenan inflamación. Cuando el organismo funciona correctamente las inflamaciones son temporales (de corto plazo), el sistema inmunológico del cuerpo sana las lesiones que se han producido. Pero las inflamaciones crónicas (de largo plazo) causan graves problemas ya que hacen que en el sistema inmunológico se mantenga sobre-activado, lo cual conlleva a desencadenar casos de enfermedades como el lupus, la artritis reumática y el asma. También sucede en casos de aterosclerosis.

Inflamación significa literalmente “fuego ardiente.” De hecho, los científicos ahora ponen mucha atención a los casos de inflamación crónica como una de las causas importantes –sino la causa más importante- en los casos de enfermedades coronarias. Esto se debe no solo a la creación de placas grasas sino también a su crecimiento y ruptura. ¿Hay algo que podamos hacer para atenuar el fuego de la inflamación en nuestros cuerpos? Afortunadamente para las arterias, la respuesta es un rotundo “sí”, aunque es cierto que las “estatinas” puede aliviar la inflamación de las arterias, el estilo de vida puede tener un efecto importante en el proceso de inflamación implicados en enfermedades cardíacas.

Acá tiene algunos consejos para mantener en forma su corazón y reducir la inflamación y el riesgo de un repentino ataque cardíaco y al mismo tiempo mejorar su salud cardíaca, naturalmente!

Deje de Fumar. Fumar tan sólo dos cigarrillos al día aumenta significativamente la inflamación en todo su cuerpo.³ El fumar le roba oxígeno a su corazón. Dejar de fumar reduce dramáticamente el riesgo de un ataque cardíaco⁴.

Derrita la grasa. La grasa alrededor del estómago es metabólicamente activa, produce productos químicos que aumentan inflamación en todo el cuerpo. Perder incluso

pequeñas cantidades de exceso de peso reducen el riesgo de ataques cardíacos, cáncer y diabetes. Evite las bebidas azucaradas y disfrute de la frescura del agua pura y tés de hierbas relajantes.

Muévase y mejore. Falta de ejercicio físico es la segunda causa más importante, después de fumar, de riesgo en enfermedades cardíacas. El ejercicio diario está vinculado a bajar los niveles de colesterol, tener una mejor presión arterial, controlar la diabetes, mejorar el sueño y estado de ánimo y minimizar los problemas de las articulaciones.

Cuide su boca. Enfermedades inflamatorias de las encías están vinculadas con las infecciones bacterianas que pueden contribuir a enfermedades cardíacas. Enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes incrementan el riesgo de problemas de las encías. Cepillarse y usar hilo dental diariamente, evitar las sodas y disfrutar de una dieta rica a base de plantas ayuda a mejorar tanto la salud bucal como del corazón.

Compre a la defensiva. Cuando se trata de prevenir enfermedades, el departamento de vegetales ha sido denominado "Departamento de Defensa. Ocupe más tiempo comprando en el departamento de frutas verduras y usted puede bajar las inflamaciones de su cuerpo dramáticamente. En general, productos derivados de animales tienden a avivar la llama del fuego de las inflamaciones, mientras que los vegetales esparce humedad para apagarla. Ingiera más grasas omega-3 comiendo almendras o linaza molida, ambos ricos en minerales.

Obtenga Vitamina D del sol. Las enfermedades cardíacas también están asociadas con bajos niveles de vitamina D "solar" Disfrute de actividades al aire libre bajo el sol y no se olvide de chequear sus niveles de vitamina D. Podría ser que usted necesite un suplemento.

Aprenda a manejar sus asuntos. Algunos científicos han encontrado una relación estrecha entre el estrés y las inflamaciones. Aunque no podemos siempre controlar las cosas que nos vienen, nosotros podemos muchas veces aprender mejores formas de abordar lo que nos toca enfrentar. Relájese, pase más tiempo con su familia y amigos. Acomode su agenda y aparte un tiempo para estudiar la Palabra de Dios y orar diariamente.

Duerma profundamente ZZZs. La falta de sueño incrementa el riesgo de ataque al corazón. Baje el ritmo de las actividades de la tarde, evite la cafeína, el alcohol y comidas pesadas por la noche, esto mejorará la calidad de su sueño. Cuide sus horas de sueño, dormir es tiempo de sanación.

Palabra Viva

A Dios le interesa su corazón. El ha puesto en cada corazón humano el deseo de El, quién "aliviana a todo aquel que viene al mundo."⁵ ¿Está su corazón cargado de desilusiones, sueños no alcanzados, amargura, vergüenza o culpa? ¿Desea un "corazón puro" -motivos puros, hábitos y pensamientos limpios? Dios no solo se preocupa por la salud de su corazón físico sino que también quiere darle un "corazón nuevo", purificado del pecado, del egoísmo y quebrantamientos. De hecho, Jesús vino a "curar las llagas" y predicar las buenas nuevas de salvación y de vida eterna en su lucha la humanidad; "a dar la libertad a los cautivos... y a libertar a los que están oprimidos."⁶

En el mundo occidental nuestros corazones y arterias están sufriendo un deterioro crónico. También estamos sufriendo los resultados del pecado, tristeza y desesperanza, la cual irónicamente, también incrementa el riesgo de un ataque cardíaco. ¿Por qué no decidir hoy poner en práctica un estilo de vida que le ayudará a combatir de raíz el mal que le está consumiendo? Y ¿por qué no dejar que Jesucristo, Dios de sanidad, paz y amor, le ayude a adoptar nuevos hábitos y renovar su vida interior hoy?

¹ Enero 2009: S10, AJM

² Heart Health in the Inflammation Age. Peter Libby. Scientific American Presents: Oral and Whole Body Health. Special publication by Proctor and Gamble, 2006.

³ Respir Res. 2005; 6(1): 22.

⁴ Medicina basada en Evidencia 2004 (9):28

⁵ Juan 1:9.

⁶ Lucas 4:18.

Visit us at **LifestyleMatters.com** for Lifestyle Matters books or other products; Balance Magazine, Balanced Living Tracts; or other exciting tools, resources, and information.

Or call: 1-866-624-5433 or 517-316-1596.

Fax: 517-316-1529

Address: Lifestyle Matters, PO Box 24187; Lansing, MI 48909

