

DE LOS EXPERTOS EN SALUD DEL HOSPITAL NATIVIDAD

INSPIRANDO VIDAS SALUDABLES

EDICIÓN ESPECIAL DE LA
SALUD DEL CORAZÓN

Todo sobre la salud del corazón
(página 2)

Cómo ayuda el sueño (página 5)

Cirugía para perder peso
(página 6)

Acerca de la diabetes (página 7)

La dieta mediterránea
(página 8)

INVIERNO/PRIMAVERA 2023



El Centro de Traumatología celebra 8 años

El centro obtiene el máximo nivel de reverificación quirúrgica

El Centro de Traumatología de Natividad ha vuelto a ser verificado como centro de Traumatología de Nivel II, coincidiendo con el octavo aniversario de Natividad como centro de Traumatología del condado de Monterrey.

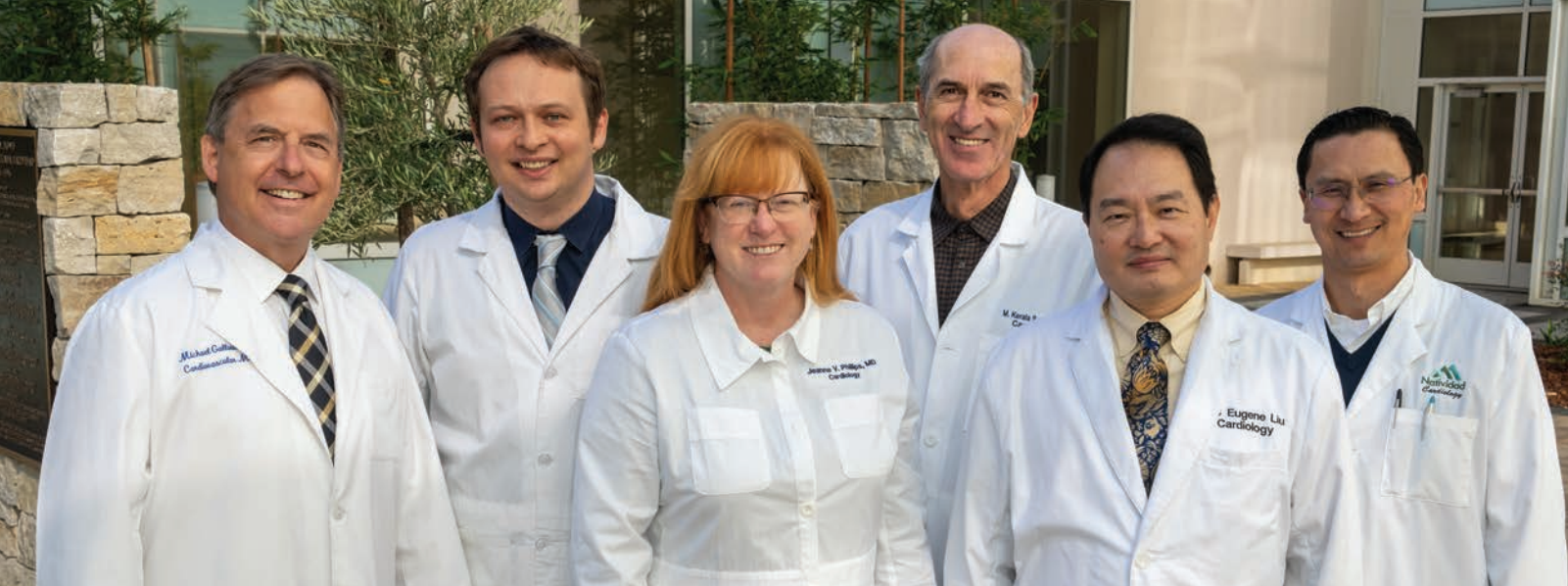
“Desde nuestra designación en 2015, el Centro de Traumatología y el personal de Natividad han salvado muchas vidas que se podrían haber perdido si hubieran tenido que viajar al Área de la Bahía para recibir atención definitiva”, dijo el director médico de Traumatología de Natividad y jefe de Cirugía, el Dr. Alexander Di Stante. “Cuanto más rápido podamos tratar a los pacientes con lesiones traumáticas en Natividad, mejor”.

El Dr. Di Stante, un cirujano traumatólogo veterano con 25 años de experiencia, afirma que recibir tratamiento por lesiones graves en un centro de Traumatología puede reducir el riesgo de muerte en un 25 %. Las lesiones traumáticas se asocian principalmente con conductas de alto riesgo y son la principal causa de muerte de personas de 1 a 44 años en California. Las lesiones traumáticas son la principal causa de discapacidad y pueden cambiar el rumbo de la vida del paciente, de su familia y de sus cuidadores. Además, los hombres tienen casi el doble de probabilidades que las mujeres de sufrir lesiones en un accidente traumático. Muchas de estas lesiones pueden evitarse con unas pocas precauciones de seguridad.



Conozca más sobre nuestros programas de prevención de traumatismos y educación continua en espanol.natividad.com/trauma-centro





Consejos para la salud del corazón de nuestros cardiólogos expertos de Natividad

Dr. Michael Galloway, Dr. Alexander Izmailov, Dra. Jeanne Vesey Phillips, Dr. M. Kerala Serio, Dr. Eugene Yu-Chuan Lui y Dr. Nicholas Chee

Dependemos de nuestros corazones para vivir. Sin embargo, a pesar de lo fuerte que es el corazón, también está sujeto a enfermedades que pueden debilitar su capacidad de hacer su trabajo. ¿Sabía que las enfermedades cardiovasculares (cardiovascular disease, CVD), también llamadas enfermedades cardíacas, no son solamente problemas de personas mayores? Hay personas cada vez más jóvenes con enfermedades cardíacas.

“Cada factor de riesgo aumenta sus posibilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca. Mientras más riesgos tenga, más alto será su riesgo en general”, expresó el cardiólogo de Natividad, el Dr. Nicholas Chee. “Algunos de estos factores de riesgos no se pueden cambiar: la edad, el sexo o los antecedentes familiares. Pero hay muchos factores importantes que puede cambiar, como elegir llevar una dieta saludable para el corazón y estar físicamente activo”.

Las enfermedades cardíacas son la causa número 1 de muerte de hombres y mujeres en los Estados Unidos. Pero hay mucho que puede hacer para proteger su corazón y mantenerse saludable. La prevención de una enfermedad cardíaca comienza con conocer los factores de riesgo y lo que puede hacer para reducirlos. Muchas cosas están bajo su control en cuestiones del corazón. Por ello, no espere hasta que sea demasiado tarde. Los cardiólogos de Natividad están aquí para escucharlo, ayudarlo e inspirarlo a llevar una vida más prolongada y sana. Nuestros expertos trabajarán con usted para proporcionarle los conocimientos, el apoyo y las herramientas que necesita para cubrir sus metas relacionadas con la salud de su corazón.

Los 10 factores de riesgo principales para una enfermedad cardíaca

1. Presión arterial alta
2. Nivel alto de colesterol en la sangre
3. Sobrepeso
4. Diabetes o prediabetes
5. Fumar
6. Falta de actividad física regular
7. Antecedentes familiares de enfermedades cardíacas a una corta edad
8. Antecedentes de preeclampsia (una subida repentina en la presión arterial y demasiadas proteínas en la orina durante el embarazo)
9. Hábitos de alimentación poco saludables
10. Más de 55 años para las mujeres; más de 45 años para los hombres



¿Cuándo debe acudir a un cardiólogo?

Los cardiólogos son médicos expertos en las enfermedades del corazón. Su médico de atención primaria puede referirlo a un cardiólogo para que supervise en detalle su salud o para que lo evalúe y le dé tratamiento.

Se recomienda acudir al cardiólogo a las personas que:

- tienen una enfermedad cardíaca
- están en riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, como aquellas que tienen antecedentes familiares de enfermedades cardíacas o derrame cerebral
- presentan síntomas de enfermedad cardíaca, como diabetes, presión sanguínea alta o colesterol elevado
- fuman

Algunos tipos de enfermedades cardíacas por las que se acude al cardiólogo son:

- un ritmo anormal del corazón, como una fibrilación auricular
- insuficiencia cardíaca congestiva
- enfermedad arterial coronaria
- enfermedad cardíaca valvular



¿Ya está recibiendo tratamiento para una enfermedad cardíaca o por sus factores de riesgo?

- ✓ Siempre tómese el tiempo para revisar su curso de tratamiento con su proveedor de atención médica.
- ✓ Haga preguntas si no comprende algo, si necesita más información o si siente que algo podría funcionar mejor.

Si no tiene ninguno de los factores que se mencionaron arriba, pero le preocupa su nivel de riesgo, quizá su médico de atención primaria pueda ayudarlo o referirlo con uno de nuestros cardiólogos. También puede solicitar la atención de un cardiólogo usted mismo. Algunas compañías de seguros requieren que le refiera su médico de atención primaria. Las citas para pacientes que acuden por primera vez se realizan en persona. Los pacientes establecidos pueden tener citas en persona, o por teléfono o video. Llame al (831) 796-1630 para obtener más información.

10 Preguntas sobre la salud del corazón para hacerle al médico

Su proveedor de atención médica colabora con usted para que mantenga su bienestar; no solamente lo ayuda a recuperarse cuando está enfermo. Estas son algunas preguntas útiles relacionadas con la salud del corazón sobre las que puede hablar en su chequeo anual con su médico de atención primaria o cardiólogo.

1. ¿Cuál es mi riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca?
2. ¿Cuál es mi presión arterial? ¿Necesito hacer algo al respecto?
3. ¿Cuáles son mis niveles de colesterol? ¿Necesito hacer algo al respecto?
4. ¿Cuál es mi índice de masa corporal (IMC) y la medición de mi cintura? ¿Necesito perder peso para mejorar mi salud?
5. ¿Cuál es mi nivel de azúcar en la sangre? ¿Significa que estoy en riesgo de tener diabetes?
6. ¿Debería considerar hacerme pruebas para detectar si tengo una enfermedad cardíaca?
7. ¿Cómo podemos trabajar juntos para que yo pueda dejar de fumar?
8. ¿Cuánta actividad física debería estar haciendo?
9. ¿Cuál es un plan de comidas saludable para el corazón en mi caso? ¿Debería consultar con un dietista certificado o un nutricionista profesional para conocer más sobre la alimentación saludable?
10. ¿Cómo puedo saber si estoy teniendo un ataque cardíaco? (consulte la página 4 para obtener más información)



Por qué mover el cuerpo es importante para una buena salud del corazón

La mayoría de las personas no hacen suficiente actividad física con regularidad. Pero el cuerpo humano está diseñado para el ejercicio. El sistema musculoesquelético, el corazón, el cerebro y todos los órganos trabajan mejor cuando se mueve con regularidad.

Hacer actividad física regular puede:

- Mantener la fuerza y la estabilidad, lo que ayuda a prevenir las caídas
- Mantener un peso saludable
- Disminuir algunos factores de riesgo de enfermedades cardíacas, como los niveles de colesterol LDL, o “malo”, aumentar los niveles de colesterol HDL, o “bueno”, y controlar la presión arterial alta
- Disminuir el estrés y mejorar su salud mental
- Disminuir el riesgo de tener otras afecciones, como la diabetes de tipo 2, la depresión y el cáncer

El ejercicio aeróbico (donde el corazón late más rápido y usted podría respirar con mayor esfuerzo) produce más beneficios en el corazón y los pulmones, como hacer una caminata rápida, correr, andar en bicicleta, nadar, hacer senderismo, practicar remo o realizar cualquier actividad que ponga al corazón a bombear.

En las Pautas de actividad física para los estadounidenses del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., se recomienda que cada semana los adultos hagan al menos:

- entre 150 minutos (2 horas y 30 minutos) y 300 minutos (5 horas) por semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada
- entre 75 minutos (1 hora y 15 minutos) y 150 minutos (2 horas y 30 minutos) por semana de actividad física aeróbica de intensidad fuerte, o
- una combinación de actividades de intensidad moderada y fuerte

¿Recién comienza a hacer ejercicio?



Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier plan de ejercicios. Converse sobre la cantidad y los tipos de actividad física que son seguros para usted. Incluso una cantidad modesta de actividad física es buena para su salud. ¡Hacer un poco de actividad es mejor que no hacer nada!

Para las personas que no se han movido mucho en años, podría tomarles 30 minutos caminar una milla. ¿Cuál es la buena noticia? Si le hace latir más rápido el corazón, usted recibe muchos beneficios similares a los de una persona en buena forma que corre 4 millas en esos mismos 30 minutos. Con el tiempo, se pondrá en forma, su velocidad probablemente aumentará y tardará más en cansarse.



Conozca los signos de un ataque cardíaco

Las señales de advertencia son:

- molestia en el pecho o en los brazos
- dificultad para respirar
- sudoración fría
- náuseas
- mareos



Llame al 9-1-1 si tiene dificultad para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, confusión de aparición reciente o pérdida de la conciencia, o labios o cara azulados.

Por qué dormir bien por la noche es importante para una buena salud del corazón y más

Dormir bien no solo es importante para sus niveles de energía; también es crítico para la salud del corazón. El sueño ayuda al cuerpo a repararse. Dormir bien un tiempo suficiente también lo ayuda a funcionar normalmente. “Puede ser difícil relajarse al final del día, pero es muy importante para la salud en general”, expresó la Dra. Adelheid Ebenhoech, un médico de atención primaria de Natividad Medical Group Prunedale. “Si está teniendo dificultad para dormirse o mantenerse dormido, asegúrese de hablar de esto con su médico. Podría ayudarlo a dormir mejor por la noche”.



7

La cantidad de horas que un adulto promedio necesita dormir cada noche

Más de 1 de cada 3 adultos estadounidenses dicen que no duermen la cantidad recomendada de tiempo. Aunque esto puede estar bien un día o dos, no dormir lo suficiente con el tiempo puede llevar a problemas graves de salud y empeorar ciertos problemas de salud.

6 formas de mejorar el sueño

1. Cumpla un esquema de sueño regular. Vaya a dormir a la misma hora cada noche y levántese a la misma hora cada mañana, incluyendo los fines de semana.
2. Reciba suficiente luz natural, en especial al comienzo del día. Trate de hacer una caminata por la mañana o a la hora del almuerzo.
3. Haga suficiente actividad física durante el día. Trate de no ejercitarse unas horas antes de la hora de acostarse.
4. Evite la luz artificial, en especial unas horas antes de la hora de acostarse. Use un filtro de luz azul en su computadora o smartphone.
5. No coma ni beba unas horas antes de la hora de acostarse; evite el alcohol y los alimentos con alto contenido de grasas o azúcares en particular.
6. Mantenga su habitación fresca, oscura y silenciosa.



¿Qué afecciones médicas están relacionadas con la falta de sueño?

Los adultos que duermen menos de 7 horas cada noche son más propensos a decir que han tenido problemas de salud, incluyendo ataques cardíacos, asma y depresión. Algunos de estos problemas de salud aumentan el riesgo de una enfermedad cardíaca, un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Estos problemas de salud incluyen:

- **Presión arterial alta:** durante el sueño normal, baja la presión arterial. Tener problemas de sueño significa que la presión arterial continúa estando más alta por un período más prolongado. La presión arterial alta es uno de los riesgos principales de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Aproximadamente 75 millones de estadounidenses, 1 de cada 3 adultos, tienen presión arterial alta.
- **Diabetes de tipo 2:** la diabetes es una enfermedad que causa que el azúcar se acumule en la sangre, una afección que puede dañar los vasos sanguíneos. En algunos estudios, se demuestra que dormir lo suficiente puede ayudar a las personas a mejorar el control del azúcar en la sangre.
- **Obesidad:** la falta de sueño puede llevar a un aumento de peso poco saludable. Esto es particularmente cierto en niños y adolescentes, que necesitan más sueño que los adultos. No dormir lo suficiente puede afectar una parte del cerebro que controla el hambre.

Todos los caminos para perder peso comienzan con un solo paso

Si usted o un ser querido sufre de obesidad, es posible que haya intentado seguir programas repetidos de dieta, ejercicio e incluso medicación, pero no ha tenido éxito adelgazando y manteniendo un buen peso. La cirugía para perder peso, también llamada cirugía bariátrica, podría ser la opción adecuada para las personas con obesidad grave. Además de ayudar a perder peso, la cirugía bariátrica puede ayudar a tratar algunos problemas de obesidad relacionados con la salud. Puede ayudar con lo siguiente:

- Reducir el nivel de azúcar en la sangre
- Reducir la presión arterial
- Reducir o eliminar la apnea del sueño
- Reducir los niveles de colesterol
- Aliviar el estrés y la tensión en el corazón y las articulaciones

La cirugía bariátrica puede cambiarle la vida, pero es solamente el comienzo. Los resultados exitosos requieren que los pacientes que desean perder peso se comprometan a hacer cambios en la dieta, el ejercicio y el estilo de vida por el resto de sus vidas. Un equipo multidisciplinario evalúa a cada paciente antes de la cirugía para poder determinar la preparación emocional para estos cambios rigurosos en el estilo de vida. Es muy importante que los pacientes tengan a personas a su alrededor que les den apoyo durante el trabajo físico y emocional que deben hacer. También es importante que los pacientes prioricen acudir a los grupos de apoyo para pacientes bariátricos.



“Ha pasado un año y medio y estoy realmente contenta con los resultados. Muchas personas me animaron a que me haga la cirugía. Algunos de ellos ya se la hicieron y más personas están por operarse. Es un poco emocionante”.

ALISSE CHAVEZ | Paciente de cirugía bariátrica de Natividad

Procedimientos bariátricos mínimamente invasivos

La mayoría de los pacientes de cirugía bariátrica se someten a una de dos opciones de procedimiento por laparoscopia. La cirugía es mínimamente invasiva: se realiza a través de incisiones pequeñas en el abdomen. Esto significa que nuestros pacientes tienen menos dolor, una hospitalización más corta y menos cicatrices, y que se recuperan con mayor rapidez.

¿Usted es candidato para una cirugía para perder peso?

Si cumple con los siguientes criterios, podría ser candidato:

- Es mayor de 18 años
- Su índice de masa corporal (IMC) es entre 35 y 60 (use la calculadora de IMC de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [Centers for Disease Control and Prevention, CDC] en [cdc.gov/healthyweight](https://www.cdc.gov/healthyweight))
- Ha hecho esfuerzos considerables en la dieta en los últimos dos años
- Puede caminar
- Está en un buen estado de salud en general

¿Está listo para dar el primer paso?

Si está listo para dar el primer paso en un camino que será para toda la vida, comience hablando con su médico. Conozca más sobre los programas bariátricos de Natividad en espanol.natividad.com/perdida-de-peso



Escanee aquí para descubrir si la cirugía para perder peso es adecuada para usted.

La diabetes de tipo 2 se puede prevenir. No es inevitable.

En el condado de Monterey, el 45 % de las personas tienen prediabetes. Esto es cuando su cuerpo no responde normalmente a la insulina y los niveles de azúcar en la sangre aumentan. El CDC (por sus siglas en inglés) calcula que más del 80% de personas no saben que padecen esta condición. La prediabetes aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y derrames cerebrovasculares.

Las probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 depende en varios factores por ejemplo los antecedentes familiares, su edad, la predisposición genética y su origen étnico. Sin embargo, hay mucho que usted puede controlar, dentro de los factores que incrementa su riesgo como los hábitos dentro de su estilo de vida, su dieta, su peso y su estado físico. “Tomar acción dentro del marco que usted puede cambiar podría ayudar a prevenir o disminuir el desarrollo de la diabetes de tipo 2”, expresó la especialista en Educación y Cuidado de la Diabetes de Natividad, Lupe Bravo. “También puede pedirle a su médico una prueba de azúcar en la sangre para saber cuál es su nivel de la azúcar en la sangre en estos momentos”.

Diabetes de tipo 1 y de tipo 2: ¿Cuál es la diferencia?

La diabetes de tipo 1 sucede cuando el cuerpo no puede producir insulina. Esto ocurre con más frecuencia en niños y adultos jóvenes. Si tiene diabetes de tipo 1, debe administrarse inyecciones de insulina todos los días.

La diabetes de tipo 2 es un trastorno metabólico y sucede cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina o usarla de manera eficaz. Entre el 90 % y el 95 % de la población afectada tiene diabetes de tipo 2.

12 SIGNOS de que tiene un riesgo mayor de diabetes de tipo 2

1. Tiene sobrepeso u obesidad
2. Tiene 45 años de edad o más
3. Tiene antecedentes familiares de diabetes
4. Es afroestadounidense, nativo de Alaska, perteneciente a un pueblo indígena estadounidense, asiáticoestadounidense, hispano/latino, nativo de Hawái o isleño del Pacífico
5. Tiene presión arterial alta
6. Tiene un nivel bajo de colesterol HDL (bueno) o un nivel alto de triglicéridos
7. Tiene antecedentes de diabetes gestacional o dio a luz a un bebé que pesaba 9 libras o más
8. No es físicamente activo
9. Tiene antecedentes de enfermedad cardíaca o derrame cerebral
10. Sufre de depresión
11. Tiene síndrome de ovario poliquístico (PCOS)
12. Si tiene acantosis pigmentaria: piel oscura, gruesa y aterciopelada alrededor del cuello o de las axilas

Mientras antes sepa que se encuentra en riesgo, antes podrá dar pasos para prevenir o controlar la enfermedad y mantenerse saludable. Averigüe si usted o un ser querido está en riesgo de tener diabetes de tipo 2 con una prueba rápida de riesgo de diabetes en diabetes.org/risk-test



¿Desea conocer su riesgo de diabetes?
Escanee este código para hacer una prueba que toma 1 minuto.





¿Desea seguir una dieta saludable? Pruebe la dieta mediterránea

¿Siente motivación para hacer algunos cambios en la forma en que se alimenta para tener una vida más saludable y prolongada? La dieta mediterránea es una opción principalmente elegida por la mayoría de los expertos en salud y médicos. Puede promover la salud del corazón, regular los niveles de azúcar en la sangre e incluso ayudar en la función cerebral. Sin mencionar que podría sentirse más sano e incluso perder un poco de peso.

“Cambiar la forma en la que come puede ser difícil. Los programas de dieta costosos o extremos pueden ser eficaces, pero en general no duran mucho”, expresó la Dra. Christine Nguyen, un médico de atención primaria de Natividad Grupo Medico Prunedale. “Lo importante de la dieta mediterránea es que no hay reglas estrictas para seguir. En vez de esto, la dieta da pautas para comer de manera saludable. Esto hace que sea más fácil comer mejor cada día. La dieta más probable que pueda cumplir es la mejor”.



3 CONSEJOS para una alimentación de estilo mediterráneo

- **COMA:** verduras, frutas, frutos secos, semillas, legumbres, papas, granos enteros, hierbas, especias, pescado, mariscos y aceite de oliva extra virgen
- **COMA EN MODERACIÓN:** carne de ave, huevos, queso y yogur
- **COMA CON Poca FRECUENCIA:** carnes rojas, bebidas endulzadas con azúcar, azúcares añadidas, carne procesada, granos refinados, aceites refinados y otros alimentos muy procesados



Escanee este código para conocer más.

Caviar de Texas

Una receta preferida en TikTok en 2022: ¡este aderezo o salsa saludable les gusta a todos! Sírvalo como un bocadillo o llévalo a una comida en grupo con totopos de maíz, o disfrútelo en su casa o en el trabajo poniéndolo en una ensalada, arroz integral o quinoa. Caviar de Texas es una deliciosa fuente de proteína de origen vegetal y tiene un alto contenido de fibra y vitamina C.

- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros, escurridos
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles de ojo negro, escurridos
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubos y escurridos o 5 tomates Roma, sin semillas y picados
- 1 aguacate, picado
- 2 tazas de granos de maíz descongelados
- ½ cebolla roja, finamente picada
- 1 pimiento verde o rojo, finamente picado
- ½ taza de ajíes jalapeños picados en escabeche o 1 ají jalapeño fresco
- ½ cucharadita de sal de ajo
- ½ taza de cilantro picado
- ⅓ de taza de aceite de oliva extra virgen
- 4 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de azúcar
- Pimienta a gusto

INDICACIONES

Combine todas las verduras y los frijoles en un recipiente grande. En un recipiente aparte, mezcle las especias, el aceite y el vinagre. Combine todos los ingredientes y mézclelos bien. Refrigere el plato si no se sirve de inmediato. Esta receta sirve para 12 porciones y puede permanecer refrigerada hasta por cuatro días.