



Ayude a su *corazón*

La comida frita no es la mejor respuesta, dice la AHA

¿Por qué freír?

Antes de contestar, piense en el acto de freír; los alimentos absorben la grasa como esponjas, cuando se fríen en mucho aceite, grasa vegetal o manteca. Eso puede añadir grasa total, grasa saturada y colesterol a su dieta. Puede también contribuir a la obesidad y a elevar el nivel de colesterol, factores de riesgo de las enfermedades del corazón. Eso no es bueno. Las enfermedades cardiovasculares, la causa número 1 de muerte en este país, se llevan a más de 923,000 vidas al año.

La Asociación Americana del Corazón le recomienda que limite su consumo de grasa total a menos del 30 por ciento de calorías que usted consuma por día. Su consumo de grasa saturada debería ser menos del 10 por ciento del total de calorías. El consumo de colesterol no debería ser más de 300 miligramos por día.

Puede ser más fácil quedarse dentro de esos límites si usted cocina de otras maneras. Por ejemplo, puede hornear, dorar, asar, tostar, vaporizar y cocinar en el horno de microondas. Esos métodos son más saludables porque ayudan a retener vitaminas y minerales y mantienen la grasa y las calorías al mínimo.

¿Todavía quiere freír? Si es así, entonces por lo menos coma alimentos fritos con menos

frecuencia y en porciones pequeñas. Y tenga presente estos consejos:

- Fría pequeñas cantidades a la vez a temperaturas elevadas. Sus alimentos se freirán más rápido y no absorberán tanta grasa.
- Fría moviendo continuamente los ingredientes o fríalos en una cacerola. Con temperatura elevada y con menos aceite todo absorberá menos grasa. Freír al horno es otro buen método.
- Use un “wok” o una sartén con anti-adherente.
- Rocíe su sartén o cacerola con aceite vegetal en spray. Asegúrese de seguir las instrucciones en la lata y no rocíe cerca de una llama.
- Use aceites como los de canola, maíz, cártamo, girasol, ajonjolí y oliva. Esos aceites contienen menos grasas saturadas.
- Use margarina vegetal en lugar de manteca o mantequilla. escoja las que tengan menos de 2 gramos de grasa saturada por cucharada.
- Para empanizar use pan molido con poca grasa.
- Ecurra la comida frita en una toalla de papel. Eso absorbe el exceso de grasa.
- Quite el pellejo y la grasa visible antes de cocinar las aves y las carne.

Para más información comuníquese con su Asociación Americana del Corazón local o llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721).



Los chicos con corazón inteligente usan la cabeza al usar su cuerpo

¿Quieren sus hijos estar en onda, ser "cool", parte del grupo de moda?

Entonces díganles que, "Los niños inteligentes usan su cuerpo".

No, eso no es una frase de "rap". La Asociación Americana del Corazón dice que es una tendencia que sería sensacional que todos los chicos adoptaran y conservaran toda su vida.

Seguro, un programa eficaz de educación de la salud en la infancia puede mejorar la salud cardiovascular en la vida adulta. Estas son las tareas: Hacer mucho ejercicio, comer bien y no fumar.

Por desgracia, las estadísticas muestran que muchos chicos en este país sacan malas notas en su salud. Y eso, en las próximas décadas, puede resultar en más muertes por ataques al corazón, la causa número 1 de muerte en la nación.

Por ejemplo, el predominio de la obesidad entre niños de 6 a 11 años de edad ha subido un 54 por ciento desde 1966, y los niños obesos tienen más probabilidades de ser adultos obesos. La obesidad contribuye a aumentar los riesgos de las enfermedades del corazón.

También contribuye fumar cigarrillos, una cosa que más de

3,000 personas jóvenes en este país hacen diariamente por primera vez. Más de 3 millones de niños menores de 18 años fuman 947 cajetillas de cigarrillos al año.

Es más, los estudios indican que más de la mitad de los chicos de la juventud actual no hace bastante ejercicio y muchos tampoco comen apropiadamente.

Para ayudar a sus hijos a que cuiden su corazón, la AHA le aconseja adoptar estos hábitos saludables:

- Caminar, montar en bicicleta y jugar al aire libre regularmente.
- Participar en deportes, clases o clubes apropiados para la edad.
- Participar regularmente en los quehaceres domésticos.
- Salidas en familia que incluyan caminar, montar en bicicleta, nadar, etc.
- Tener un ejemplo positivo de un tipo de vida activo de parte de los padres, los maestros y otras personas que cuidan a los chicos.
- Una dieta baja en grasa y alta en carbohidratos complejos.

Para más información sobre los consejos para un tipo de vida saludable, comuníquese con su Asociación Americana del Corazón local o llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721). Eso ayudará a que sus hijos usen su cabeza al usar su cuerpo.



Ayude a su *corazón*

Las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos son la causa número 1 de muerte entre los hispanos

Si eres hispano, es muy posible que mueras por la misma causa de muerte que muere la mayoría de las personas en este país.

Las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos — la principal causa de muerte entre hispanos — ocasionó el 32 por ciento de las muertes de hispanos en 1988, el año más reciente con estadísticas detalladas. Esas enfermedades causaron el 37.1 por ciento de las muertes de mujeres hispanas y el 28.1 por ciento de las muertes de hombres hispanos.

Eso es casi el doble de las muertes causadas por todos los tipos de cáncer.

Pero es probable que muchas de las muertes por enfermedades del corazón y por derrame cerebral se puedan prevenir. Infórmate y haz algo sobre los principales factores de riesgo de la enfermedad de las coronarias (ataque al corazón) que se pueden cambiar. Estos son el humo del tabaco/cigarrillos, el colesterol alto, la presión arterial alta y la inactividad física.

Las estadísticas de fumar son alarmantes. Del total de la población en EE.UU., el 28.1 por ciento de los hombres y el 23.5 por ciento de las mujeres fuman cigarrillos. Entre la población hispana:

- Mexicano-americanos: el 43.9 por ciento de los

hombres y el 24.2 por ciento de las mujeres fuman.

- Puertorriqueños: el 41.9 por ciento de los hombres y el 33.5 por ciento de las mujeres fuman.
- Cubano-americanos: el 45.1 por ciento de los hombres y el 23.9 por ciento de las mujeres fuman.

Un nivel de colesterol de menos de 200 miligramos por decilitro (mg/dl) se considera deseable. Un nivel de colesterol en la sangre de 200 a 239 mg/dl está en el “límite superior” y puede duplicar el riesgo de un ataque al corazón comparando con la gente cuyo nivel de colesterol está por debajo de los 200 mg/dl.

Cualquier nivel por encima de los 240 mg/dl se considera alto y el riesgo de un ataque al corazón es aún mayor. Tanto como el 18.3 por ciento de mexicano-americanos, el 17.7 de puertorriqueños y el 18.6 por ciento de cubano-americanos tienen un nivel de colesterol de 240 mg/dl o más.

Aún no están disponibles las estadísticas sobre la presión arterial y la inactividad física.

Sin embargo, la AHA informa que la obesidad, que también contribuye a las enfermedades del corazón, es predominante entre los hispanos.

Para combatir las enfermedades del corazón, hable con su médico sobre los factores de riesgo que usted puede cambiar. También puede comunicarse con su Asociación Americana del Corazón local o llamar al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721). Muchos de los folletos de la AHA se publican en español.



Ayude a su *corazón*

Los corazones curiosos ayudan a salvar corazones

Dicen que la curiosidad mató al gato, pero en realidad la curiosidad salva corazones.

Porque son los corazones curiosos de los científicos los que nos han dado la máquina para el corazón y los pulmones, el marcapasos, la resucitación cardiopulmonar (RCP) y las drogas que ayudan a reducir el colesterol y detienen el ataque al corazón y el derrame cerebral en curso. No es de sorprenderse que entre 1950 y 1991 la relación de muertes por ataque al corazón bajó un 51 por ciento y por derrames cerebrales un 68 por ciento.

La investigación biomédica fue el punto de partida para esos — y para todos — los avances de la ciencia. Es por eso que invertir en la investigación es una de las armas más eficaces para combatir las enfermedades del corazón, la causa número 1 de muerte, declara la Asociación Americana del Corazón.

Aún así, falta mucho para terminar la lucha contra las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.

Las enfermedades cardiovasculares son todavía una amenaza nacional. Se llevan más de

920,000 vidas al año en el país — una cada 34 segundos. Eso representa el 42.7 por ciento de todas las muertes, más aún que todas las muertes por cáncer y por SIDA combinadas.

A medida que los científicos aprendan más sobre las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales, se podrán prevenir más muertes. Es un proceso que puede tomar años y a veces toda la vida. Pero la recompensa es mejor salud cardiovascular para usted — y para sus hijos.

Desde 1949 la Asociación Americana del Corazón ha gastado casi \$1.2 billones para apoyar la investigación sobre el corazón y los vasos sanguíneos. Esa cantidad, que se espera que alcance los \$2 billones para el año 2000, le sigue en importancia solamente a la cantidad que se dedica a la investigación cardiovascular del National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre).

Si desea más información sobre la investigación básica y las enfermedades del corazón — o si desea participar — comuníquese con su Asociación Americana del Corazón local o llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721).

Cuando lo hace, ayuda a que los corazones curiosos continúen latiendo para todos los ciudadanos.