

SALUD

CONSEJOS PREVENTIVOS DE SALUD
CARDIOVASCULAR (1)

Como aficionado al tema, creo que lo mejor para informar, en lo que da de sí poco espacio, es reproducir (añadiré algunos **comentarios** míos) diez consejos generales (*decálogo para un corazón sano*) y quince de alimentación (*comer bien para vivir mejor*) que **bit** publicará próximamente, sacados de dos de los folletos que edita la **Fundación Hispana de Cardiología** (Teléfono (91) 350 00 38) a la cual puede uno dirigirse para una información más completa, y sin olvidar que siempre —como recomienda dicha Fundación— se debe recurrir a un médico: “Una consulta a tiempo evitará riesgos inútiles. Un chequeo al año no hace daño”. No hay que olvidar que el 45,82% de los fallecidos en España en 1980 —datos del INE— lo fueron por enfermedades del aparato circulatorio.

DECALOGO PARA UN CORAZON SANO

1. Si eres hipertenso, mejor saberlo. Sólo la mitad de los cinco millones de españoles hipertensos saben que lo son. La hipertensión (presión arterial alta) aumenta el riesgo de cardiopatías. Controle periódicamente su alimentación y su tensión. Viva tranquilo.

Comentario: Una de las posibles causas de hipertensión es el consumo de sal, por tanto reducirla drásticamente, o mejor aún, eliminarla, aunque se esté sano. En particular, son preferibles las aguas minerales que tienen poco sodio (de 2 a 6 mg/l) a las que tienen mucho más.

2. El colesterol se come la vida. Un exceso de grasa en la dieta genera colesterol negativo en la sangre. El colesterol se acumula en las paredes de las arterias coronarias, provoca la reducción del flujo sanguíneo y, por tanto, favorece la formación de trombos. En resumen, es la causa de infartos de miocardio. Lleve un control periódico para vigilar su tasa de colesterol.

Comentario: Se refiere principalmente a las grasas procedentes de algunos animales “de cuatro patas”. Las grasas de los pescados, por ejemplo, no producen los malos efectos de aquéllas. Los mariscos suelen tener bastante colesterol y deben reducirse en general.

3. La obesidad es una buena oportunidad para el infarto. La obesidad favorece la hipertensión y el aumento de la tasa de colesterol negativo en la sangre. Un peso adecuado a la altura y complexión de cada persona elimina estos factores de riesgo. Una dieta equilibrada y una mínima actividad física le ayudan a mantener su peso y su corazón sano.

Comentario: (Aquí yo soy el primero que debe entonar el “mea culpa”).

4. No existe el tabaco “light”. Reduzca el consumo de tabaco. O, mejor aún, abandónelo. No existe el tabaco “light”. La nicotina y el monóxido de carbono, en cualquier cantidad, dañan tanto el aparato respiratorio como las arterias coronarias. Cada cigarrillo le acerca un poco más a un accidente cardiovascular. No deje que su vida se escape en el humo de un cigarrillo.

Comentario: Puede solicitarse a la Asociación Española contra el Cáncer (c/ Amador de los ríos, 5. 28010 Madrid. Teléfono (91) 319 41 38) el folleto elaborado en colaboración con la Comisión de las Comunidades Europeas: “Guía para ayudarle a dejar de fumar”. También el Ministerio de Sanidad proporciona folletos sobre el asunto, así como la citada Fundación Hispana de Cardiología.

5. Los estimulantes rompen el ritmo cardíaco. El alcohol,

♦ Juan José González



el café y el tabaco, al igual que todas las drogas y estimulantes, alteran el ritmo cardíaco. En consecuencia, un abuso en su consumo puede originar enfermedades cardiovasculares graves o desencadenar crisis cardíacas irreversibles. No estimule el riesgo. Su corazón no lo necesita.

Comentario: Así como lo mejor es no fumar nada, las personas sanas no deberían pasar de dos cafés al día (si no pueden evitarlo), o sustituirlo por descafeinado; y en cuanto al alcohol, —salvo contraindicaciones— puede ser beneficioso en pequeñas dosis, por ejemplo uno o dos vasos pequeños de vino al día. Se recuerda que un no fumador que esté cinco horas en un ambiente de fumadores, es como si fumara 7 u 8 cigarrillos, por ejemplo.

6. El stress es una rápida carrera hacia el infarto. Evite el stress. Aprenda a aprovechar su tiempo libre y mantenga una actitud positiva ante la vida: evite las prisas, la impaciencia y la irritabilidad. Aprenda a relajarse y enfrente con serenidad al ritmo de vida impuesto por la sociedad moderna. No por correr, se llega antes. El corazón no es “yuppy”. Prefiere el ocio sano.

7. Matarse haciendo deporte no es hacer ejercicio. Más del 40% de las muertes súbitas por infarto de miocardio que se producen en España tienen como víctimas a personas que practican algún deporte en los ratos libres. La falta de preparación física, la práctica de forma irregular y extemporánea. La ingestión de bebidas frías y el no haberse sometido a un chequeo médico antes de empezar a practicar un deporte son las causas más comunes de estos infartos. Siempre será mucho mejor el hábito de un largo paseo o efectuar alguna tabla de ejercicios durante 20 minutos, tres veces a la semana. En cualquier caso, consulte siempre a su médico antes de ponerse a hacer deporte.

8. Píldora y diabetes. Un riesgo latente. Una elevada tasa de azúcar en la sangre favorece el ataque cardíaco. Si usted o alguien de su familia es diabético debe someterse a un control médico adecuado.

La píldora, el anticonceptivo oral, reviste especial peligro en mujeres mayores de 35 años o en aquéllas sometidas a otros factores de riesgo coronario, en particular el tabaco. Consulte con su médico.

Comentario: También los triglicéridos en sangre, si suben de los valores normales podrían contribuir a un posible infarto. La tasa de triglicéridos puede aumentar con el consumo excesivo de dulces, por ejemplo.

9. Viva sin riesgo. El corazón es el motor del cuerpo y, como tal, merece especial atención. Mejorar la calidad de vida es un factor que hace a su corazón y, de paso, a usted mismo: vivirá más y mejor.

Una revisión médica periódica, le ayudará a controlar los factores de riesgo y a prevenir la aparición de cualquier cardiopatía. Saber en qué estado se encuentra su cuerpo es la mejor recomendación para vivir sano. Y, si tiene síntomas sospechosos, no deje de consultar a su médico.

10. La prevención empieza antes de nacer. Nunca es demasiado pronto para iniciar la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Una madre sometida a los factores de riesgo pone en peligro el corazón del feto. Además, la obstrucción de las arterias coronarias es un proceso que empieza mucho antes de



que aparezcan los primeros síntomas. Por ello, es necesario eliminar los factores de riesgo desde el primer momento. Prevenir es vivir más.

Libro recomendado: "Cuide su corazón". Editado por la Fundación Hispana de Cardiología (C/ Caídos División Azul, 20.

2º A 28016 Madrid), Tel. 91-350 00 38 y el Ministerio de Sanidad y Consumo (Pº Prado, 18 28014 Madrid), Departamento de Publicaciones, Tel. 91-420 22 27.

PROXIMO CAPITULO: "15 CONSEJOS SOBRE ALIMENTACION"

LIBROS

"TELEVISION DE ALTA DEFINICION"

Editado por C.E.A.P. Centro de Estudios Audiovisuales PESA. 1992

Autores :J.A. Giménez Blesa, Emilio Iglesias Cadarso, J.A. Martínez Castaño, Javier Sánchez Sánchez

Bajo la cita de Honorato Balzac "Lo mejor de la vida son las ilusiones" los autores, ingenieros pertenecientes a la División Técnica Video+Audio de PESA Electrónica, presentan una buena recopilación de la situación en que se encuentra, desde el punto de vista técnico, la Televisión de Alta Definición.

Cinco amplios capítulos sobre conceptos generales, sistemas de producción, transmisión de la señal, equipos, aplicaciones, sonido y seis anexos responden las interrogantes más rebuscadas del iniciado. Su finalidad de ser un manual de consulta y recopilación, que cubra el vacío existente en la literatura en castellano sobre este tema, queda suficientemente alcanzada.

Para próximas ediciones y dada su naturaleza sería deseable la inclusión de un índice alfabético que facilite la búsqueda de términos específicos (Ej. Letterbox). Su tendencia a ser esquemático hace su lectura difícil, poco accesible al que desea iniciarse.

En conclusión, es un libro recomendado a todos aquellos compañeros que su actividad profesional se desarrolle en este campo.

"LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y EL CONTROL EN TIEMPO REAL"

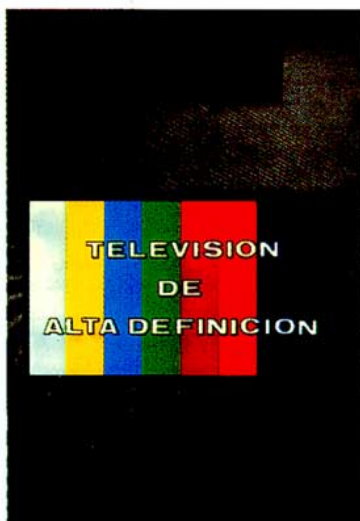
Colección Ensayo de REPSOL

CALIDAD TOTAL EN TELECOMUNICACIONES"

Fundación Formación y Tecnología

Estos dos libros tienen como característica común ser la recopilación de conferencias.

El primero recoge el seminario realizado los días 25 al 28 de junio de 1991 en el Palacio de la Magdalena con el patrocinio del Instituto de Ingeniería del Conocimiento, en colaboración con la Universidad Internacional Menéndez y Pelayo, bajo



❖ **Bernardo González Palacios**

el nombre "La Inteligencia Artificial y el Control en tiempo real".

La influencia de las tecnologías de la información en la industria esta centrado principalmente en la metodología de procesos de producción por lotes y en el control de procesos continuos.

La madurez que a la que están llegando los Sistemas Expertos (S.E.) permiten alcanzar zonas antes impensables y una de las más complejas es el tiempo real. Cuando se habla de tiempo real en un S.E. estamos limitando el tiempo del que dispone el S.E. para encontrar soluciones a problemas detectados. El sistema ha de ser capaz de producir un resultado útil en un intervalo de tiempo.

El libro presenta en su primera parte ponencias dirigidas a presentar las bases de los sistemas y en la segunda presenta aplicaciones prácticas. Recomendable su adquisición para los interesados en esta materia (Dirigirse a Repsol S.A. Dirección de Relaciones Externas Tel. 91-3488100).

El segundo "Calidad Total en Telecomunicaciones" hace lo propio con las ponencias e intervenciones del encuentro celebrado el 27 de febrero de 1992, organizado por la Fundación Formación y Tecnología (Gran Vía 59, Tel. 5592210), patrocinado por Telefónica contando con la colaboración del COIT.

Las ponencias, agrupadas en seis capítulos, recorren desde distintas perspectivas (producto, empresa, estrategia, cliente, CEE) el concepto de calidad presentadas por nombres que están en la mente de todos cuando hablamos de comunicaciones en España.

OTROS LIBROS RECIBIDOS :

Alimentación de equipos informáticos y otras cargas críticas de Salvador Martínez García.

MacGraw Hill. Serie Electrotecnologías. Nº 1. 252 pag.

Guía rápida de Microsoft Windows 3.1. Autor : Kris Jamsa. Anaya Multimedia. 232 pag.