



BARI 2Day & 2Morrow

Mensaje de los co-directores del Centro de manejo para intervenir en el estilo de vida (Lifestyle Intervention Management Center) del BARI 2D:

Dr. Sheldon Gottlieb, cardiólogo, Centro Médico Johns Hopkins Bayview, Baltimore

Dra. Jeanine Abu, endocrinóloga, Centro Médico St. Luke's, Nueva York, Estados Unidos

Estimado participante del BARI 2D:

Cuando Ud. decidió participar en el estudio BARI 2D, aceptó ser socio de investigadores de alrededor del mundo que pretenden averiguar la mejor manera de tratar a las personas que como usted, padecen diabetes y enfermedad coronaria. También aceptó recibir un tipo de cuidado especial llamado "cuidado coordinado", que creemos proporciona la mejor esperanza de manejar su diabetes y enfermedad coronaria.

El cuidado coordinado es un sistema dirigido a todos los problemas y necesidades de los pacientes que tienen combinaciones de enfermedades crónicas, tales como la diabetes y la enfermedad coronaria. Las personas que reciben cuidado coordinado, se benefician de programas basados en la evidencia científica, diseñados para responder a sus necesidades y metas específicas. Además, estos programas y tratamientos son monitoreados y ajustados para asegurar que los participantes avancen hacia sus metas.

El primer paso en coordinar su cuidado cuando usted se unió al estudio BARI 2D, era averiguar qué tipo de medicamento e intervención coronaria le convenía. Adoptar comportamientos saludables es otra manera importante de mejorar la salud de los pacientes con diabetes y enfermedad coronaria. Estos comportamientos incluyen comer una dieta sana, hacer ejercicio de manera regular y si usted fuma, dejar de hacerlo.

Se ha creado un Centro de manejo para intervenir en el estilo de vida (Lifestyle Intervention Management Center) para ayudar a los participantes a adoptar un estilo de vida más saludable. Todos los participantes en BARI 2D de todos los sitios clínicos, pueden ahora recibir herramientas y recursos adicionales dirigidos a ayudarles a lograr sus metas de salud personales. Estos recursos incluyen pedómetros, bitácoras de comida y actividades, materiales didácticos y motivacionales, y un programa comprensivo diseñado para ayudarle a tener éxito en manejar su peso.

Como codirectores de este nuevo centro, tenemos la esperanza de que su participación en este estudio importante no sólo halle el mejor tratamiento para las personas con enfermedad coronaria y diabetes, sino que su salud personal también se vea mejorada por los cambios en el estilo de vida que le ayudemos a lograr. ■

Atentamente,

Sheldon H. Gottlieb

Sheldon Gottlieb, MD



Jeanine Abu

Jeanine Abu, MD



LOMO DE PUERCO CON PESTO (ESPECIES)

Rinde 4 porciones

- 1 1/4 libras de lomo de puerco, sin grasa
- 2 cucharadas soperas de romero fresco, picado
- 2 cucharadas soperas de tomillo fresco, picado
- 1 cucharada soperas de piñones tostados
- 2 dientes de ajo, molidos
- 1/4 taza de aceite de oliva

Para hacer el pesto, mezcle las hierbas en un procesador de comida o licuadora. Licue hasta que estén mezcladas, añada aceite de oliva y unte sobre el puerco. Ase a la parrilla u horneé durante 6 a 8 minutos en cada lado, hasta que esté cocido.

Cada porción contiene:

- 239 calorías
- 26 g de proteína
- 0 g de carbohidratos
- 14 g de grasa
- 106 mg de sodio
- 314 mg de potasio
- 80 mg de colesterol ■



De la (Asociación American de la Diabetes (American Diabetes Association), Libro de cocina para fiestas y eventos especiales (Special Celebrations and Parties Cookbook).

LATIDO DEL BARI 2D: Aprendamos los hechos acerca del colesterol y los triglicéridos

En el último boletín del BARI 2Day & 2Morrow, aprendimos de nuestros “ABCs” que “C” es para el colesterol. Recibimos tantas preguntas, que nos parecía importante aprender más acerca de las “grasas”.

A las grasas dentro del cuerpo muchas veces se les llama “lípidos”. Los lípidos vienen de dos fuentes: interna (formados en el cuerpo, principalmente por el hígado) y externa (de alimentos consumidos).

Hay dos clasificaciones principales de grasas: el colesterol y los triglicéridos. Sabemos que es importante vigilar nuestro colesterol y triglicéridos, pero ¿por qué? Aunque el colesterol y los triglicéridos aportan ciertos beneficios, los niveles demasiado altos pueden ser dañinos.

Demasiado colesterol y triglicéridos en su sangre pueden acumularse dentro de las paredes de sus arterias, formando placa y restringiendo el flujo de sangre. Esta condición puede llevar a la enfermedad coronaria, la primera causa de muerte de hombres y mujeres en los Estados Unidos y México.

En el estudio BARI 2, le monitoreamos cuatro tipos de lípidos:

- ◆ Colesterol total: una medida de todo el colesterol en la sangre.
- ◆ Lipoproteínas de baja intensidad (LDL-c): conocidas como “colesterol malo”.
- ◆ Lipoproteínas de alta intensidad (HDL-c): conocidas como “colesterol bueno”.
- ◆ Triglicéridos: provienen de fuentes alimenticias y son producidos por el hígado.

La buena noticia, es que usted puede tomar pasos para controlar su colesterol y triglicéridos.

- ▼ Dieta sana: Hacer cambios en su dieta puede ayudar a mantener los niveles de colesterol bajo control.
- ▼ Ejercicio regular: Incorporar un programa regular de ejercicio en su vida puede traer muchos beneficios.

Además de comer una dieta más sana y hacer ejercicio, su médico de BARI 2D puede determinar que medicamento es una parte necesaria de su terapia total. Si se le receta un medicamento, tómelo siempre exactamente cómo su médico le indique. Tome el medicamento en el mismo horario cada día. Nunca deje o cambie el medicamento sin antes hablar con su médico. Siempre consulte con su médico antes de tomar cualquier medicamento o suplemento que no requiera receta. ■

¿Sabía Ud.?

que los cambios progresivos en su estilo de vida pueden tener un impacto positivo en su salud, y durarán más tiempo que si intenta cambiar todo de un solo golpe?

HISTORIAS DE ÉXITO DE PACIENTES:

La historia de R.E.

R.E. supo por primera vez que tenía enfermedad coronaria cuando le dio un infarto a los 43 años. Fue sometido a un angiograma 18 meses después y se identificó como elegible para el estudio BARI 2D. Ya tenía diabetes tipo 2 desde hacía 5 años. Aunque vive a 5 horas del centro de estudio, viene a la ciudad de manera regular para su trabajo y decidió unirse al BARI 2D.

A la hora de inscribirse, R.E. sufría dolor después de caminar dos cuadras. Tenía una larga historia de presión arterial alta y más recientemente, colesterol elevado. Pesaba 102 kilogramos (224 libras). No tenía historia familiar de enfermedad coronaria y ya había dejado de fumar. Fue asignado aleatoriamente al brazo del estudio de revascularización y le fue implantado exitosamente un stent corto en cada una de las tres arterias coronarias principales en diciembre de 2001. Aunque se sentía bien, en 2003 tuvo una prueba de esfuerzo positiva al igual que un gamagrama del corazón, como parte del seguimiento del estudio. Esto motivó otro angiograma, con un stent colocado en una arteria que se había vuelto más estrecha.

Nueve meses después, R.E. experimentó más angina y un angiograma reveló que había vuelto a estrecharse el nuevo stent. Se realizó exitosamente un tratamiento de “re-ballooning” y radiación. En ese entonces no existían los stents medicados. En febrero de 2004, sus síntomas habían regresado y se realizó una cirugía de bypass. Después de algunos problemas con su ritmo cardíaco, se realizó otro angiograma en diciembre de 2004. Sus injertos se veían bien y después de cambiar algunos medicamentos, a R.E. le ha ido bien. Hace ejercicio de manera regular y ahora pesa 95 kilogramos (bajó 7 kilos), mantiene un nivel de azúcar en la sangre (A1c) de alrededor del 6.0%, y hace poco disminuyó su medicamento para la diabetes.

A pesar de hacer su mejor esfuerzo para manejar su salud, R.E. ha tenido una larga lucha contra la angina recurrente y estrechamiento coronario. No obstante, su perseverancia y determinación para mejorar le han servido. Siente que el estudio le ha proporcionado la atención para su diabetes y el seguimiento cardíaco cuidadoso que él requiere. Nosotros pensamos que R.E. es su propia historia de éxito. ■

GANÁNDOLE A LA DIABETES: Chequeos de la diabetes

Los chequeos médicos rutinarios son esenciales para el cuidado de su diabetes. Su médico le revisa el cuerpo buscando signos de advertencia de complicaciones diabéticas y le hace pruebas en la sangre y orina para ayudar a monitorear su condición.

Prepárese para su chequeo

Saber lo que le espera en cada visita y prepararse para ello, le puede ayudar a tomar un papel más activo en prevenir complicaciones de la diabetes. Abajo hay algunas sugerencias.

- ✓ Una de las cosas más importantes que puede hacer el día de su visita a la clínica, es **TOMAR SUS MEDICAMENTOS DE MANERA NORMAL**, a menos que se le indique específicamente que no lo haga.
- ✓ Lleve consigo la bitácora del azúcar en su sangre en cada visita. Anote niveles de actividad y alimentos que puedan estar afectando los resultados del azúcar en su sangre. Busque patrones y tendencias que puedan proporcionar datos útiles a su médico.
- ✓ Haga una lista de todos sus medicamentos, incluyendo las vitaminas y otros suplementos y el horario en que los tome.
- ✓ Haga una lista de preguntas para ayudarse a conseguir todas las respuestas que necesite. Algunas preguntas que tal vez quisiera hacer a su médico incluyen:
 - ¿Cuáles pruebas le harán y cuándo sabrá los resultados?
 - ¿Tiene signos o síntomas tempranos de complicaciones de la diabetes?
 - ¿Se está mejorando o empeorando alguna complicación que usted ha desarrollado?
 - ¿Necesita bajar de peso?
 - ¿Qué nivel de azúcar en la sangre indica que necesita llamar de inmediato a su médico o buscar atención médica urgente?
 - ¿A quién debe llamar si tiene una pregunta durante la semana, en la noche, o durante el fin de semana?

Lleve consigo un cuaderno o a un amigo

Algunas personas se vuelven ansiosas durante sus chequeos y se les dificulta recordar todo lo que se dijo. Considere llevar consigo a un familiar o a un amigo, si quiere que alguien más escuche lo que el médico le diga.

Si no tiene quien le acompañe a su cita, no olvide llevar pluma y papel para apuntar la información que le proporcione el médico. Apuntarla le ayudará a recordarla. ■

Adaptado de “Chequeos de diabetes (Diabetes Checkups)”, Clínica Mayo.

¿Sabía Ud?...

Por cada reducción del 1% en la hemoglobina glucosilada (A1c), baja 40% el riesgo de desarrollar enfermedad diabética ocular, renal, o del sistema nervioso.

ALIMENTO PARA REFLEXIONAR: Hacerse más sano con granos enteros

Los granos enteros son joyas de nutrición, esperando ser redescubiertos. Usados por nuestros antepasados para hacer pan y otros alimentos, fueron reemplazados por versiones refinadas durante la revolución industrial. La harina blanca reemplazó a la integral y el cereal procesado se ha vuelto la norma en el desayuno, pero estos productos refinados tienen menos valor nutritivo que los granos enteros de los cuales se derivan.

Los granos enteros consisten en tres partes:

1. Salvado (capa exterior): rico en fibra y contiene la mayor parte de los minerales del grano. El salvado también contiene vitaminas y otros nutrientes.
2. Germen (capa interior): ricos en antioxidantes, vitaminas B, vitamina E, minerales menores, grasas saludables no saturadas y nutrientes.
3. Endosperma (capa de en medio): contiene carbohidratos complejos, proteína y pequeñas cantidades de vitaminas B.

El proceso de refinación quita el salvado y el germen, dejando sólo el endosperma. Este proceso elimina la proteína, fibra y nutrientes claves, haciendo que la comida sea menos valiosa, sabrosa y satisfactoria.

Elegir comer granos enteros le proporcionará los beneficios nutritivos de todas las partes del grano. Los estudios demuestran que la gente que come granos enteros de manera regular reduce su riesgo de desarrollar las siguientes enfermedades:

	Colesterol alto
Enfermedad coronaria	Obesidad
Derrame cerebral	Trastornos intestinales
Diabetes tipo 2	
Cáncer	

Usted puede ayudar a manejar su enfermedad coronaria y diabetes, además de mejorar su salud total, incluyendo granos enteros en un plan alimenticio saludable. Su equipo del BARI 2D está completamente dispuesto a ayudarle con esto.

Otros beneficios de comer granos enteros y alimentos ricos en fibra:

- ◆ Los granos enteros aumentan la cantidad de fibra soluble en su dieta. Otros alimentos ricos en fibra soluble incluyen los frijoles, lentejas, garbanzos, verduras como el apio y brócoli, nueces y semillas.
- ◆ La fibra ayuda a regular el sistema digestivo del cuerpo.
- ◆ La fibra ayuda a bajar el colesterol LDL (“malo”).
- ◆ La fibra también puede ayudar a controlar el azúcar en su sangre.
- ◆ Los granos enteros y otros alimentos ricos en fibra promueven una sensación de estar lleno, disminuyendo así la posibilidad de comer de más.
- ◆ Usted tiene la “satisfacción” de comer de manera sana mientras disfruta de una experiencia gastronómica más placentera, con más sabor,

textura y variedad.

Consejos sencillos para comer más granos enteros:

- ★ Desarrolle el hábito de leer las etiquetas de los alimentos. Verifique el contenido de fibra además de la cantidad de calorías, grasa y carbohidratos en los alimentos que consuma. Por ejemplo, al elegir un cereal, elija uno con más fibra señalada en la etiqueta. Es probable que contenga más granos enteros.
- ★ Escoja pan de alta calidad, hecho con harina integral. Varíe la selección con harinas integrales de trigo, cebada o avena. Escoja panes que también contengan granos enteros mezclados con la harina.
- ★ Para cereal, elija avena arrollada (“hard rolled”) y cocine ligeramente.
- ★ Cambie del arroz blanco al arroz integral.
- ★ Escoja pasta que contenga harina integral.
- ★ Mantenga una variedad de artículos en su despensa, tales como el germen de trigo, salvado de avena y trigo quebrado, para agregar a las recetas o espolvorear en el cereal.

★ Pruebe estos granos enteros y añada variedad, sabor

y nutrición a sus menús:

	Mijo
	Palomitas
Alforfón	Quinoa
Arroz integral	Sorgo
Arroz salvaje	Trigo integral
Avena entera/harina de avena	Trigo quebrado (bulgur)
Cebada integral	Triticale
Centeno integral	
Maíz integral	

La Pirámide Alimenticia (Food Pyramid) del Departamento de agricultura de los estados Unidos (United States Department of Agricultura-USDA) y la Guía Alimenticia (Food Guide) de Canadá recomiendan elegir los granos enteros como parte de una alimentación saludable. Hable con su dietista del BARI 2D u otro miembro del equipo, acerca de incluir los granos enteros en su dieta. ■

Recursos: CalorieKing.com, USDA MyPyramid, Canada's Food Guide.

¿Sabía Ud.?...

Las palomitas son un tentempié de grano entero excelente. Una taza de palomitas hechas sin grasa (air-popped) contiene 1.2g de fibra y sólo 31 calorías y 0.3g de grasa. Cuidado con la mantequilla - ¡una cucharada sopera añadirá 98 calorías y 11g de grasa!

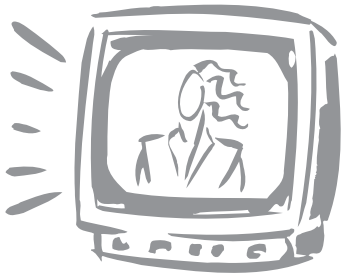


Preguntas Frecuentes Del BARI 2D

Hoy en día parece que estamos inundados de noticias médicas. Las escuchamos en la televisión y las leemos en los periódicos y revistas. Entonces, ¿cómo se pueden juzgar los resultados de un reportaje médico y saber cuándo estar escéptico y cuándo no? Lo que sigue, son algunas preguntas que usted se puede hacer.

¿El reportaje se trata de personas verdaderas con enfermedades verdaderas, o de resultados preliminares obtenidos de estudios sobre animales?

Cuando un tratamiento ha sido estudiado sólo en animales, los resultados de los estudios no pueden ser traducidos a los humanos hasta que se hagan ensayos en humanos.



¿De qué tipo de números estamos hablando?

A menudo los ensayos se hacen con sólo 50, 100 ó 500 personas. Un solo estudio puede recibir mucha cobertura en las noticias, pero para proporcionar comprobación concreta, se tienen que replicar los resultados en ensayos repetidos. Estudiar grupos mayores de gente, por períodos más largos, proporcionará comprobación más fuerte que un

pequeño ensayo único.

¿Quién está apoyando el ensayo? ¿Tiene el patrocinador un interés financiero en los resultados de la investigación?

Le conviene ser más escéptico si el patrocinador de un ensayo tiene un interés personal en un resultado positivo. Esto no quiere decir que la investigación no sea buena, pero probablemente querrá ser más escéptico que cuando por ejemplo, los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos (National Institutes of Health) patrocinen el ensayo. (El BARI 2D es patrocinado por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre -National Heart, Lung and Blood Institute-, que es una división de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos).

¿Es la fuente digna de confianza?

Ud. debe intentar distinguir entre una fuente que trate de promover un producto o servicio y una que principalmente proporcione información médica.

¿Debe hacer cambios con base en los resultados de un estudio?

Es importante estar bien informado, pero siempre pida consejos de su médico antes de decidir si los resultados de cualquier estudio tienen que ver con usted. ■

Extracto del suplemento "Visita Oficial (Office Visit)", de Fuente de la Salud de la Mujer, de la Clínica Mayo (Mayo Clinic Women's Healthsource), mayo de 2005. Usado con permiso.

PERSIGUIENDO SU OBJETIVO: Ponerse en forma poniéndose inquieto

¡Le va a encantar este NO ejercicio!

Cuando Ud. estaba pequeño, a lo mejor le decían "estate quieto" y "deja de estarte moviendo". Ahora queremos que olvide esas sabias palabras de su mamá y se ponga un poco más inquieto.

Las investigaciones han comprobado que los pequeños movimientos pueden hacer una gran diferencia en quemar calorías y bajar de peso. Algunas de estas actividades de moverse nerviosamente se pueden hacer en su escritorio, en el coche, en el sofá, en el comedor, en el consultorio médico, o donde sea que lo desee su sano corazón.

- X Tamborileé con los dedos del pie.
- X Agite o haga brincar la pierna mientras esté sentado.
- X Percuta con una pluma o lápiz.
- X Percuta con los dedos en la mesa o escritorio.
- X Cambie de posición mientras esté sentado.
- X Siéntese con buena postura, con la espalda derecha y los hombros hacia atrás.
- X Estire los brazos y piernas frecuentemente mientras esté sentado.

- X Mastique chicle (sin azúcar, claro).
- X Párese mientras habla por teléfono.
- X Paseé de un lado al otro cuando esté parado, siga moviendo los brazos.
- X Baile mientras hace el quehacer.
- X Párese para cambiar el canal de la televisión (esconda el control remoto).
- X Párese o camine durante los comerciales.
- X Baje del autobús una parada antes.
- X Estacionese un poco más lejos del centro comercial, supermercado, trabajo, etc.

Podría quemar CIENTOS de calorías extras al día y bajar un kilo al mes.

Si camina, anda en bicicleta, o nada, siga con el buen trabajo y agregue un poco de movimiento inquieto cuando no esté haciendo ejercicio. Para ustedes cuyas condiciones médicas no les permitan hacer ejercicio aeróbico, moverse nerviosamente es una excelente opción de NO ejercicio. ■

A Clinical Study
BARI 2D



BARI 2Day & 2Morrow

Verano 2005

BARI 2Day & 2Morrow Staff

Dominique Auger, RN
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

Madeleine Gourgues
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

Joan MacGregor, MS
BARI 2D Coordinating Center
University of Pittsburgh

Bernardo Vargas, BS
NYU School of Medicine

Sharon Crow, BS
BARI 2D Coordinating Center
University of Pittsburgh

Joanne Kurylas, RN, CDE
New York Medical College/
Westchester Medical Center

Elaine Massaro, MS, RN, CDE
Northwestern University/
Feinberg School of Medicine

Contributors:

Rebecca Fox, PA, MSc
University of British
Columbia/ Vancouver Hospital

Gilles Dagenais, MD
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

Chris Kwong, RD, MPH, CDE
University of Minnesota

Susan McClinton, BSN
Ottawa Heart Institute

Rossali Pilapil-lee
University of British
Columbia/ Vancouver Hospital

Jorge Escobedo, MD
Instituto Mexicano del
Seguro Social

Hélène Langelier, BSc
Institut de Cardiologie de
Montréal/Hotel-Dieu-CHUM

Tammy Touchstone, RN, BSN
VAMC Memphis