

Primavera / Verano 2007



BARI 2Day & 2Morrow

MENSAJE DEL LABORATORY DE ELECTROCARDIOGRAMA DEL BARI 2D

Bernard Chaitman, MD, Director

Estimado Participante en el BARI 2D,

El ECG Core Laboratory le agradece su participación en el BARI 2D y su permiso para juntar datos importantes de resultados que pueden beneficiarlo a usted y a otros. Como parte de su visita anual de seguimiento en el BARI 2D, se adquiere un electrocardiograma (ECG). Esto es un procedimiento sencillo, durante el cual 10 electrodos le son colocados en el pecho, brazos y piernas. Un ECG nos proporciona una gran cantidad de información acerca de la actividad eléctrica de su corazón. Puede indicar si usted ha sufrido un ataque cardiaco en el pasado, o si tiene insuficiente suministro de sangre al corazón. De vez en cuando, un individuo puede tener un ataque cardiaco silencioso que sólo puede ser detectado si se realiza un ECG una vez al año.

Los ECG de todos los participantes en el BARI 2D son enviados a un laboratory central en St. Louis, Missouri (EE.UU.) Usar una sola instalación nos ayuda a estandarizar el proceso de adquirir los ECG. Además, ya que los mismos médicos interpretan los datos, los resultados son más consistentes. Cuando su ECG llega a St. Louis, medimos las ondas y buscamos cualquier resultado inusual. Comparamos su nuevo ECG con los anteriores en nuestros archivos, para ver si hay algún cambio.

Si usted es internado en el hospital por un problema cardiaco mientras está en el BARI 2D y le realizan un ECG, el Core Laboratory también revisará éste. Pedimos del hospital un resumen de lo sucedido mientras estaba internado y unos datos acerca de su sangre que indican si ocurrió un ataque cardiaco. Esta información confirma el diagnóstico de un ataque cardiaco, o una condición cardiaca inestable. Después de que terminamos de

interpretar los datos del ECG y del hospital, los resultados son enviados al Coordinating Center en Pittsburgh, Pennsylvania (EE.UU.), usando su código de identificación del estudio.

Hasta la fecha, más de 13,700 electrocardiogramas han sido entregados para los 2,368 pacientes en el BARI 2D de los 49 centros hospitalarios en los Estados Unidos, Brasil, Canadá, México y Europa. Esto es un promedio de alrededor de 6 ECG por paciente. Los cambios en el ECG que ocurren en las personas con diabetes, tratada con diferentes terapias, no han sido bien estudiados. La contribución de usted nos ofrece una magnífica oportunidad para aprender más acerca de esta condición importante. El ensayo de BARI 2D ayudará a determinar el papel de los procedimientos de revascularización (tales como la cirugía de bypass y los procedimientos usando balón o angioplastia) como opción de tratamiento para mejorar la salud de los pacientes con diabetes y enfermedad coronaria a largo plazo. Al permitirnos obtener y analizar sus ECG, usted nos está ayudando a avanzar a grandes pasos hacia las respuestas a las preguntas importantes que el BARI 2D pretende contestar.

Atentamente,

Bernard Chaitman MD



ALIMENTO PARA REFLEXIONAR: Huele a Pescado, Pero no a Chamusquina...

A fin de cuentas, ¡su mamá tenía razón! Si de niño le hicieron tomar una dosis de aceite de hígado de bacalao todos los días, a lo mejor estaba haciéndole un favor a su corazón. Los aceites de bacalao y otros pescados de agua fría son fuentes naturales de ácidos grasos omega 3. A los niños nacidos después de la segunda guerra mundial en los años 40 y 50, se les daba una dosis diaria en un esfuerzo para compensar una dieta de comida racionada.

Los ácidos grasos omega 3, designados como EPA y DHA en las etiquetas estadounidenses para productos de aceite de pescado, ayudan a bajar los triglicéridos en la sangre, un componente del colesterol en la sangre. Niveles menores de triglicéridos se asocian con un menor riesgo de enfermedad coronaria. Además, los omega 3 pueden bajar ligeramente la presión arterial. En la gente propensa a enfermedad coronaria, pueden reducir el riesgo de derrame cerebral. Los aceites de pescado pueden complementar otros medicamentos para el corazón que usted esté tomando. Los beneficios de tomar aceites de pescado pueden empezar dentro de sólo unos cuantos meses.

Si usted prefiere, puede comprar cápsulas comerciales de aceite de pescado o linaza. Sin embargo, la mayoría de éstas requiere que usted tome 10 cápsulas o más al día para obtener una dosis terapéutica de grasas omega – 1.000 - 4.000 mg de ácidos grasos omega 3 al día. El costo por porción varía entre 18 centavos a \$3 dólares estadounidenses; ¡lea la etiqueta cuidadosamente para ver lo que está comprando! Las dosis más altas pueden llevar a problemas de sangrado. Por lo tanto, cheque con su médico antes de tomar más de la cantidad recomendada de grasas omega 3.

Cuidado y manejo: Los aceites de pescado deben ser almacenados en el refrigerador para mantenerlos frescos. Para disfrazar cualquier sabor a pescado, coma una rebanada de cítrico después de tomar el aceite de pescado. Si le cuesta trabajo recordar tomar su aceite de pescado, dibuje un pescadito encima de su caja de medicamentos como recordatorio.



Se pueden obtener aceites de pescado de su dieta, incluyendo pescados grasosos como el salmón, la caballa, el atún blanco (“albacora”) o sardinas. Una dieta saludable incluye 2 porciones (4 onzas o 113 gramos) de pescado a la semana. La nuez de castilla, el tofu y ciertos aceites vegetales (canola, de soja y de olivo) son fuentes alimenticias de grasa que pueden ser transformadas por su cuerpo en grasas omega 3.

Puede parecer extraño que comer ACEITE ¡realmente pueda ayudar al corazón! El aceite de pescado y fuentes alimenticias con alto contenido de grasa omega 3 contienen calorías, igual que otros alimentos. Así que disfrute del pescado y otros alimentos saludables, todo en moderación.

¿Usted Sabia?

El pescado enlatado (como el salmón o el atún) también contiene ácidos grasos omega 3. Manténgalo a la mano para comidas rápidas y fáciles.

Al cocinar pescado fresco, deje 10 minutos de cocción por cada pulgada (1,5 centímetros) de grosor. Para checar si está listo, pinche la carne con un tenedor; debe desmenuzarse y verse totalmente opaco.

Las semillas de linaza también contienen omega 3. Agregue la semilla molida a cereales, yogurt, o pan dulce casero para beneficios extras.

Le pedimos recordar que los mariscos (tales como el camarón y el cangrejo) no son buena fuente de grasa omega 3. Sobre todo, procure limitar la cantidad de mariscos fritos que consuma, ya que contienen grasas NO saludables para el corazón.



HISTORIAS DE ÉXITO DE PACIENTES: La historia de CGM, paciente de Sao Paolo, Brasil

CGM se unió al estudio BARI 2D en octubre de 2004. Había tenido diabetes tipo 2 desde hacía 15 años. Había usado medicamentos orales a dosis máximas e insulina, con mal control del azúcar. Normalmente tenía los valores de glucosa en ayunas entre 180 y 220 mg/dl.

A la edad de 69, CGM empezó a padecer dolor de pecho isquémico provocado por el esfuerzo. Se le realizó un angiograma, que mostró que los dos vasos principales del corazón estaban bloqueados de manera significativa. Sus médicos eligieron tratar su condición cardíaca con un tratamiento médico, enfatizando la necesidad de reducir los factores de riesgo. A la edad de 72, todavía experimentaba angina y decidió aceptar una invitación a inscribirse en el estudio BARI 2D. Al entrar en el estudio, CGM tenía la hemoglobina glicosilada (HbA1c) en 8.3%, tenía el nivel de colesterol LDL de 115 mg/dl y su presión arterial era de 160/100 mmHg, a pesar de los medicamentos que estaba usando. CGM fue asignada a la estrategia de revascularización temprana y medicamentos sensibilizantes a la insulina para su diabetes. Al principio ella tenía bastante miedo de dejar la insulina, así que prosiguió una amplia discusión para tratar el papel de los medicamentos sensibilizantes a la insulina, la dieta, bajar de peso y el ejercicio en el control de la diabetes.

CGM habló con nuestro Educador en Diabetes y nuestro Nutriólogo y empezó a hacer cambios en su dieta y actividad física. Empezó a bajar de peso y sus medicamentos fueron ajustados de tal manera que en el cuarto mes en el BARI 2D, tenía la HbA1c en 6.7%, el colesterol LDL de 75 mg/dl y los triglicéridos en 147 mg/dl. A los 6 meses pudimos retirarle la insulina por completo. Ahora, dos años más tarde, todos sus factores de riesgo cardiovasculares (colesterol, triglicéridos, presión arterial, peso, HbA1c, etc.) están bajo control. Hace ejercicio todos los días y ha bajado 14 kilos (alrededor de 31 libras).

“He cambiando mi estilo de vida por completo. Ahora, sigo la dieta saludable que nunca había seguido y hago más ejercicio que cuando era más joven. Hasta ahora, nunca me había sentido tan bien, segura y libre de angina” exclama CGM feliz, que dice que a pesar de ser mayor, su calidad de vida ha mejorado de manera importante desde su participación en el BARI 2D.

GANÁNDOLE A LA DIABETES

Cómo comemos, Parte 1

Comer no sólo es un placer, sino también provee las sustancias nutritivas que requiere nuestro cuerpo:

El consumo de **CARBOHIDRATOS** tiene el mayor efecto en el azúcar en la sangre, además de representar su principal fuente de energía. ¡Todos necesitamos energía!

Los alimentos con **PROTEÍNA** nos proporcionan las herramientas para la reparación del cuerpo.

¡Las **GRASAS** nos dan energía y saben bien! Aunque altas en calorías, las grasas pueden ser saludables si las escogemos bien (véase Alimento para reflexionar).

Aquí hay unas pautas generales:

- ▼ Limite la porción al tamaño enumerado en la etiqueta de Nutrición.
- ▼ De ser posible, elija carnes magras y productos lácteos.
- ▼ Compare las etiquetas y elija productos con la menor cantidad de grasas TRANS y SATURADAS.
- ▼ Los alimentos ricos en fibra y granos enteros, generalmente proporcionan mejor nutrición que los alimentos procesados.
- ▼ Coma MÁS verduras verdes (a menos que su médico le haya aconsejado evitarlas).
- ▼ Si usted toma diuréticos (píldoras para eliminar líquidos), o medicamentos para controlar su presión arterial, seleccione productos bajos en sal y evite agregar sal a su comida.
- ▼ Escoja bebidas sin azúcar.



Cómo comemos, Parte 2

Ahora, ¿cómo puede usted aplicar estos consejos cuando sale a comer?

COMIDA RÁPIDA: Escoja un sándwich pequeño y una guarnición de ensalada con aderezo bajo en grasa en vez de papitas. Elija una bebida sin azúcar.

COMIDA ITALIANA: Pida un consomé como entremés y considere compartir un plato fuerte con un amigo.

COMIDA ASIÁTICA: Coma más verduras y menos arroz.

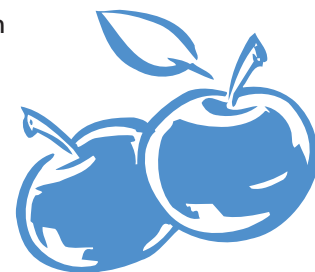
COMIDA AMERICANA: Planee llevar la mitad de su comida a casa.

COMIDA MEXICANA: Evite alimentos condimentados (mole). Prefiera los alimentos asados (carne o pescado) que empanizados.

BUFFET LIBRE: Decida con anticipación cuánto va a comer y sólo pase por el buffet una vez.

Si usted califica, muchos restaurantes ofrecen porciones más pequeñas para jubilados.

¡Busque más tips para salir a comer en futuros ejemplares de BARI2Day & 2Morrow!





ESTOFADO DE PESCADO

Este es un rico estofado, maravilloso, de rápida preparación. Si usa salmón, ¡obtendrá los aceites de pescado más saludables!

4 porciones (1 porción es de aproximadamente 2 tazas)

Ingredientes:

- 1 libra (un poco menos de 1/2 kilo) de filetes de pescado (salmón, atún, lenguado, róbalo, abadejo [haddock])
- 1 taza de cebolla picada
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 lata de 8 onzas (228 gramos) de salsa de jitomate, sin sal agregada
- 1 lata de 28 onzas (797 gramos) de jitomate picado

- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada sopera de perejil seco
- 1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tazas de calabacitas picadas

Manera de prepararse:

1. Mezcle todos los ingredientes, salvo el pescado, en una sartén.
2. Hierva a fuego lento por 20 a 30 minutos, moviéndolo de vez en cuando.
3. Corte el pescado en trozos de 1/2 pulgada (1.2 centímetros).
4. Agregue el pescado y cocine por 5 a 7 minutos (el tiempo de cocinar variará según el tipo de pescado).

Información de nutrición

185 calorías
 25 gm de proteína
 20 gm de carbohidratos
 1 gm de grasa total
 0 gm de grasa saturada
 64 mg de colesterol
 800 mg de sodio

Intercambios:

1 porción = 3 intercambios de carne magra y 1.5 de verdura

* El abadejo fue usado para el análisis de nutrición.

EL LATIDO DEL BARI 2D: Agregue un poco de humor

Con el estrés, el cuerpo libera hormonas al torrente sanguíneo que pueden contribuir a que alguien se enferme. A menudo, la gente no se cuida cuando experimenta estrés. El estrés puede llevar a hábitos poco sanos, tales como (a) comer mal – demasiado, demasiado poco, o cosas equivocadas; (b) disminuir la actividad física – estar demasiado cansado para levantarse y moverse; (c) aislarse – no estar en contacto con los amigos o familia, porque requiere demasiada energía o esfuerzo y (d) usar alcohol en exceso – un “tratamiento” común que no requiere receta médica, pero que puede crear problemas adicionales. Hay algunos métodos sencillos para ayudar a bajar el estrés y aliviar las respuestas negativas que éste crea en el cuerpo.

Por ejemplo, el humor y la risa generan emociones positivas. Una buena carcajada ayuda a bajar la presión arterial, aumenta el oxígeno en la sangre, mejora la función cerebral, baja los niveles de las hormonas del estrés, estimula el sistema inmunológico, hace que uno se sienta bien, y mejora el estado de ánimo. Un niño de edad preescolar se ríe alrededor de 300 veces al día. Un adulto se ríe más o menos 17 veces al día.

¿Cómo puede usted agregar la risa a su vida?

- ◆ Busque el humor en las situaciones cotidianas. Hay muchas cosas tontas o ridículas que suceden en nuestro entorno cada día. Tome el tiempo de observarlas y reírse de ellas.
- ◆ Visite o hable con un amigo que le hace reír. Si no puede contactarse con esa persona, sólo pensar en ella es suficiente para hacerle sonreír. Recuerde una ocasión cuando usted y su amigo se rieron o hicieron

algo simpático. Cuente la historia a otra persona y comparta una risa con alguien nuevo.

- ◆ Tome un descanso para el humor de 5 a 10 minutos cada día. Lea chistes o las caricaturas en el periódico. Si encuentra un chiste, caricatura, o cuento gracioso que le guste, cuénteselo a un amigo. Aun si se le olvida la chispa del chiste, puede reírse de lo mal que contó el chiste. A todo el mundo se le ha olvidado una chispa por lo menos una vez.
- ◆ Observe a los niños chiquitos mientras aprenden acerca de su mundo. Estos traviesos, estén dónde estén - en su familia, en el parque, o en el centro comercial, disfruten y se ríen con las cosas más sencillas.
- ◆ No olvide divertirse todos los días. Haga una revisión al final de cada día para ver si se ha reído más de 17 veces. De ser el caso, felicítese. Si no, entonces propóngase una nueva meta para el día siguiente de reírse una vez más que el anterior.
- ◆ Pase tiempo con gente positiva para mejorar su perspectiva. Los optimistas ven el lado positivo y pueden mejorar su visión positiva también.

Usted puede ampliar esta lista. ¡Cree su propio plan para aumentar la risa en su vida y disminuir los efectos negativos del estrés!

Referencias

Droste, T. *Choose Your Medicine: Laughter, Music, Optimism: 11 Ways to Knock Out Stress and Lower Your Chance of Heart Disease.* Tomado de <http://find.prevention.com/vignette/pvn/searchresult.jsp> Helpguide®, *Active Healthy Lifestyles.* (2004.) Tomado de http://www.helpguide.org/life/humor_laughter_health.htm#online

Preguntas frecuentes

Todo lo que usted siempre quería saber acerca del CUIDADO DE LA PIEL...

¿Por qué tengo la tendencia de tener más complicaciones de la piel?

- ▲ Esto no está claro, pero posiblemente se debe a un estrechamiento de los vasos sanguíneos más pequeños cerca de la piel cuya función es protegerla. En la gente con diabetes, estos vasos se obstruyen y finalmente pueden bloquearse por completo.
- ▲ Debido al suministro de sangre restringido, las heridas no se curan rápidamente, lo que puede llevar a una infección. Acuértese, aun las mordidas y rasguños más sencillos pueden llevar a que se formen úlceras (lesiones en la superficie de la piel).

¿Por qué son los pies un punto focal de mis problemas de la piel relacionados con la diabetes?

- Debido a los vasos sanguíneos estrechos, la circulación es peor en los pies y alrededor de los dedos de los pies, causando infecciones bacterianas y por hongos. La gente con diabetes suele tener menos sensación en los pies y los dedos del pie, así que puede no darse cuenta de cortadas o ampollas hasta que éstas empeoren.

¿Qué tipo de precauciones debo tomar para reducir el riesgo de problemas de la piel?

- Mantenga una buena higiene y chéquese la piel, sobre todo los pies, a diario.

- Use jabón antibacterial, también llamado jabón desodorante. Estos jabones ayudan a bajar la cantidad de bacterias y hongos en la piel. Las infecciones bacterianas tienen que ser tratadas temprana y agresivamente para prevenir su progresión. Además de estos jabones, se pueden usar antibióticos tópicos u orales si así su médico lo indica.

¿Qué tipos de lociones se recomiendan para tratar los problemas de la piel?

- * Las cremas son adecuadas siempre que no irriten la piel, pero cada individuo es diferente. Las cremas pueden sellar la piel partida en los pies. El mejor momento de aplicar la loción es inmediatamente después de bañarse o ducharse.
- * Usar pomadas antibacteriales, es otra manera de sellar la piel partida y prevenir o tratar las infecciones bacterianas. Durante los meses de invierno, cuando se parte la piel de los pies o entre los dedos de éstos, es de suma importancia empezar a usar una loción inmediatamente para ayudar a sellarla. Busque la ayuda de un podiatra o dermatólogo si la piel partida no se cura dentro de unas pocas semanas.

¿Qué más debo saber acerca del cuidado de la piel?

- La gente con diabetes debe protegerse del sol y enseñar a su familia a hacer lo mismo. Siempre:
- * póngase bloqueador todos los días, aun cuando está nublado
 - * use un bloqueador con un SPF de por lo menos 15 a 30
 - * póngase un sombrero cuando está en el sol

Recurso: www.diabeteshealth.com



Persiga Su Objetivo

¡Que la nueva estación le traiga un cambio en sus hábitos de ejercicio! El cambio de estación proporciona una excelente oportunidad de salir y experimentar una nueva actividad.

La Asociación American de Diabetes (American Diabetes Association o ADA) recomienda sólo caminar para (1) ayudarlo a bajar de peso, (2) mejorar su circulación y movilidad, y (3) aliviar el estrés. Para ayudarlo a empezar, aquí hay unos tips de la ADA:

- * Empiece despacio – comience con caminar por períodos cortos y poco a poco aumente conforme permita su energía. Tal vez quisiera empezar con agregar tres a cinco minutos por semana, hasta llegar a caminar entre treinta y cinco y cuarenta y cinco minutos, por lo menos cinco días a la semana.
- * No deje de tomar agua antes de que empiece.
- * Intente ejercicios sencillos de estiramiento antes de empezar. Visite www.diabetes.org para un resumen de tales ejercicios.

Lo fundamental es encontrar ejercicios que realmente disfrute, unos que le motiven y le hagan sentirse exitoso. Volverse activo es una meta que todo el mundo quiere alcanzar, pero mantenerse activo es otro asunto. La lista de pretextos es interminable – “Estoy demasiado cansado,” “Estoy demasiado ocupado,” “Hace calor, hace frío, es

aburrido.” A veces empezar a hacer ejercicio no es lo difícil, sino seguir haciéndolo. No busque el máximo estado físico; su meta debe ser un buen estado físico sostenido. Una vez que se decida por una actividad específica y la programe, enfóquese en mantener esa actividad hasta hacerse adicto a ésta.

Considere el ejercicio como adicción positiva. Sin embargo, desarrollar el hábito del ejercicio puede tardar hasta un año. Aquí hay unos tips para encontrar la mejor actividad para sus esfuerzos sostenidos hacia un buen estado físico:

- ◆ No tiene que ser competitiva.
- ◆ Es un tipo de actividad que puede hacer por hasta una hora diaria.
- ◆ Es fácil hacer sin esfuerzo mental.
- ◆ La puede hacer a solas, sin depender de otros para programarla.
- ◆ Cree que la actividad tiene algún valor físico, mental, o espiritual.
- ◆ Cree que su rendimiento mejorará si usted se empeña.
- ◆ La puede hacer sin auto-crítica.

Cuídese y hable con su equipo en el BARI 2D acerca de un plan de ejercicio diseñado con sus necesidades particulares en mente. Acuértese, si usted tiene complicaciones de la diabetes, ciertos tipos de ejercicio deben ser evitados o modificados. ¡Buena suerte!

A Clinical Study
BARI 2D



BARI 2Day & 2Morrow

Primavera / Verano 2007

Personal de BARI 2Day & 2Morrow

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

Frani Averbach, MPH, RD, LDN
BARI 2D Coordinating Center
University of Pittsburgh

Ruth Churley-Strom, MSN
St. Joseph Mercy Hospital/
Michigan Heart and
Vascular Institute

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

Jorge Escobedo, MD
Instituto Mexicano del
Seguro Social

Suzy Foucher, RN, BA
Montréal Heart Institute/
Hotel-Dieu-CHUM

Madeleine Gourgues
Institut de Cardiologie de
Québec/Hôpital Laval

Chris Kwong, RD, MPH, CDE
University of Minnesota

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

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

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

Susan McClinton, BSN
Ottawa Heart Institute

Tammy Touchstone, RN, BSN
VAMC Memphis

Bernardo Vargas, BS
NYU School of Medicine