

## **INSUFICIENCIA CORONARIA AGUDA**

La primera de las tres cosas que trataremos hace referencia al infarto agudo de miocardio, a propósito del cual debéis saber, o recordar dos cosas: Por un lado, que su presentación no siempre tiene que seguir la clínica de todos conocida de dolor opresivo en el pecho que se irradia por el brazo izquierdo, especialmente en las mujeres podrá aparecer con síntomas atípicos como dolor de espalda o de estomago, nauseas y vómitos y sensación de malestar general, cansancio y depresión. EL problema radica en que la mujer hoy en día está más preocupada por el cáncer de mama, o por la artrosis y no suele relacionar estos síntomas con una insuficiencia coronaria, porque además esto lo asocia más al hombre. Por ello las mujeres debéis de estar alerta ante signos o síntomas atípicos, para hacer dos cosas, la primera, llamar al 112 y comunicar vuestra situación inmediatamente. La segunda cosa a recordar es, que hay que tener en casa o con nosotros, en el coche, en los viajes, etc. Adiro de 300 mg y tomarlo rápidamente, las ambulancias medicalizadas lo tendrán y os lo darán, pero recordad que no se puede perder ni un minuto de tiempo, y los servicios de emergencia podrían demorarse por cualquier circunstancia. Además, hoy en día la aspirina ha sido sustituida por el ibuprofeno y el paracetamol en la mayoría de los hogares, por lo que creo importante recordaros que no son estos medicamentos los que hay que tomar ante un infarto agudo de miocardio. Así que ya sabéis, Adiro de 300 mg y llamar al 112.

## **EXCESO DE SAL Y DEMENCIA**

Tomar mucha sal en la alimentación es de sobra sabido que no es bueno para la tensión arterial, a lo cual ya dedicaremos en algún momento un

capítulo aparte, lo que ahora os voy a contar es que parece ser que además el exceso de sal puede estar relacionado con la demencia, pero no porque aumente la presión como cabría suponer, sino por provocar un descenso del flujo sanguíneo cerebral al producirse menos óxido nítrico en las células endoteliales de los vasos sanguíneos, y perderse así el efecto vaso dilatador de este gas sobre los mismos, pero lo curioso de esto es que este descenso del óxido nítrico se induce desde el intestino por la sal, a través de una respuesta inflamatoria puesta en marcha por un tipo de células blancas conocidas como linfocitos T Helper, como una respuesta inmune adaptativa; estos linfocitos producirán una molécula de la familia de las interleukinas, la IL-17, que regula los procesos inflamatorios e inmunes, y es la que provoca el descenso del gas vasodilatador óxido nítrico. Lo interesante de este hallazgo es que también se pudieron revertir en los animales de experimentación los defectos cognitivos al bloquear la producción de esta molécula, la cual está también elevada en otras patologías autoinmunes, como la esclerosis múltiple, la artritis reumatoide, o la enfermedad inflamatoria intestinal, abriendo nuevas puertas al tratamiento de las mismas.

De manera que ahora ya tenemos un motivo más para no sobrepasar la dosis de sal recomendada de no más de 2,3mg por día, cosa que supera el 90% de los adultos. Acordaos de lo que dijimos al hablar de cómo beber el agua, y como no había que ir con la botellita a todos lados para no jugar con el equilibrio del sodio, ya que este mineral está implicado en los procesos de memoria a través de los canales que para el mismo existen en todas las células. Pues ahora ya sabemos además por qué puede estar implicado en el deterioro cognitivo de muchos procesos neurodegenerativos.

### **CAMINAR 10.000 PASOS AL DIA**

Cuando los médicos preguntamos sobre el nivel de actividad física que practican los pacientes, siempre nos encontramos con el mismo patrón de respuesta, que es, o mucho de vez en cuando, o casi nada casi todo el

tiempo. Pues bien, creo que una vez más hay que recordar, que no existe ningún otro tratamiento médico que supere a la actividad física en cuanto a los beneficios para nuestra salud, y la recomendación mas universal que se puede dar es la de caminar a ritmo ligero, que es aquel que te permite hablar pero no cantar, hasta completar 10.000 pasos diarios, lo que equivale a 1 hora y 30 minutos o 7 km, y con nuestras aplicaciones móviles es muy fácil ir comprobando cuantos pasos llevamos andados para completarlos con un paseo antes de retirarnos.

Podéis ver fácilmente que este tercer punto que os traigo hoy afecta directamente a los otros dos, pues al caminar ligeramente 10.000 pasos cada día vamos a poner en acción los mecanismos de defensa antioxidantes y anti inflamatorios de nuestro cuerpo, y si como es de suponer, nos hemos pasado con la sal, dichos mecanismos compensarán la acción pro inflamatoria negativa de la misma, llevando más sangre a nuestro cerebro y a nuestras coronarias.

Espero haber contribuido un poco más a vuestra salud y bienestar.

Copyright Dr. Cedro

