

BOLETÍN para PARTICIPANTES

**VERANO/OTOÑO 2014
Año 3 - Edición 2**

Estimado Voluntario de SPRINT:

Es sorprendente que el Estudio SPRINT ya se encuentra a medio camino de cumplir con su meta final de dar con respuestas definitivas acerca de la importante pregunta sobre si es mejor una meta de tratamiento que mantenga la presión sistólica más baja versus la meta de mantenerla un poco más alta.

En la reciente conferencia anual de la Sociedad Norteamericana sobre Hipertensión, realizada en Mayo 2014, el Estudio SPRINT fue mencionado en numerosas ocasiones por los expertos en hipertensión arterial, quienes reconocieron que se trata de un estudio clave que, por muchos años en adelante, será de gran valor para la comunidad médica en lo que respecta a mejorar los tratamientos asociados a la presión arterial.

Sus visitas a la clínica SPRINT son de gran importancia para el éxito del estudio. Todas sus visitas ayudarán a mejorar la vida de millones de personas que sufren de presión arterial alta. Una vez concluido el Estudio, podrá sentirse orgulloso sabiendo que usted contribuyó a resolver las principales interrogantes que hoy en día aún enfrentan los médicos para tratar la hipertensión y que en adelante beneficiará a muchos, incluido sus hijos y sus nietos.

¡Felicitaciones y muchísimas gracias!

*Joni K. Snyder, RN, BSN, MA
Funcionario a cargo del Proyecto SPRINT
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre*

***En nombre de la Oficina del Proyecto en los
Institutos Nacionales sobre la Salud (NIH)***

En esta edición:

Mensaje del Estudio SPRINT 1

**Ataque Cardíaco, sus Síntomas y
la Vida después de un Infarto 2**

Perspectiva de un Participante 3

Mapa SPRINT 4

Consejos para un Corazón Sano

**Reduzca comidas con alto contenido
de Grasas Saturadas y Colesterol**

Evite el sobrepeso

**Dentro de sus posibilidades, manténgase
físicamente activo**

No Fume

Hágase chequeos físicos con regularidad



Ataque Cardíaco: Síntomas y la Vida después de un Infarto Cardíaco

¿Qué es un Ataque Cardíaco?

Un ataque cardíaco, llamado también infarto, ocurre cuando se bloquea súbitamente el flujo de sangre al corazón y, como resultado, el corazón deja de recibir el oxígeno que transporta la sangre y que necesita para funcionar. Los infartos cardíacos son la principal causa de muerte en los Estados Unidos tanto en hombres como mujeres. La buena noticia es que existen tratamientos muy efectivos y que estos tratamientos pueden salvar la vida y prevenir secuelas o discapacidades.

Los tratamientos por infarto cardíaco funcionan mejor cuando se pueden brindar en cuanto se comienza a sentir los síntomas. ***Si piensa que usted u otra persona está sufriendo un ataque cardíaco (aún cuando no esté completamente seguro) llame de inmediato al 9-1-1.*** Actuar enseguida, ante cualquiera de los primeros síntomas, puede salvarle la vida y evitar o limitar daños permanentes al corazón.

¿Cuáles son los Síntomas de un Ataque Cardíaco?

Los síntomas de un ataque cardíaco pueden variar de persona a persona. Algunas personas tienen síntomas muy leves y luego se sorprenden al enterarse que han tenido un infarto cardíaco. En el caso de las personas que sufren un ataque cardíaco por segunda vez, los síntomas pueden ser diferentes a aquellos experimentados durante el primer infarto. Es de suma importancia saber cuáles son los síntomas más comunes de un ataque cardíaco así como también recordar los siguientes datos claves:

- Los infartos pueden comenzar lentamente y causar apenas leve dolor o molestia. Los síntomas pueden ser leves o pueden ser más intensos y repentinos. Asimismo,

los síntomas puede ‘ir y venir’ en el transcurso de varias horas.

- El síntoma más común, ***tanto en hombres como en mujeres***, es sentir malestar o dolor en el pecho.
- ***El síntoma de ‘falta de aire’ y/o de vómito y sensación de náusea, o sentirse muy cansado (a veces por varios días) y sentir dolor en la espalda, hombros y mandíbula son síntomas algo más frecuentes entre las mujeres.***
- Las personas con altos niveles de azúcar en sangre (diabetes) pueden no sentir los síntomas o sentirlos sólo levemente.

La Vida después de un Ataque Cardíaco

Muchas personas sobreviven infartos cardíacos y pueden continuar viviendo vidas plenas y activas. Recibir atención y tratamiento inmediato puede limitar los daños sufridos por el músculo cardíaco.

Después de un ataque cardíaco, la mayoría de las personas que, posteriormente, ya no sufren de dolores en el pecho u otras secuelas, pueden comenzar a caminar al día siguiente y regresar a sus actividades normales y cotidianas dentro de unas pocas semanas. Volver a conducir automóviles es algo que generalmente puede hacerse a partir de la segunda semana, si bien esto depende de las reglas de cada estado del país y, particularmente, del proceso de recuperación propio de cada persona.

Luego de un primer infarto, muchas personas sienten preocupación acerca de sufrir otro infarto y pueden sentirse deprimidas o enfrentar dificultades para hacer los ajustes necesarios a su estilo de vida. No deje de consultar este tipo de inquietudes con su(s) médico(s). Existen además grupos de apoyo, conformados por otros pacientes recuperándose de infartos, en los que se aprenden y comparten experiencias que ayudan a sobrellevar este tipo de dificultades. Déjele saber también a sus seres cercanos cómo se siente y en qué podrían ayudar.

Datos para este artículo obtenidos del sitio Web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre.

CONOZCA A UN PARTICIPANTE



DOUG ELY

Vive en: Cleveland, Ohio

Vida Comunitaria: Doug Ely se mantiene muy activo en su comunidad y considera que su participación en SPRINT es uno más de sus muchas acciones voluntarias que realiza en la ciudad de Cleveland, Ohio.

Vida Profesional y Personal: Doug, de 72 años de edad, es oficial retirado de la Fuerzas Armadas de Estados Unidos y cumplió dos períodos de servicio en la guerra de Vietnam.

Doug y su esposa cumplieron recientemente sus Bodas de Oro y piensan celebrar sus 50 años de matrimonio muy pronto con un viaje de vacaciones a Dakota del Sur. Residen en la zona oeste de Cleveland y tienen tres hijos y 5 nietos.

Salud y Corazón: Doug no tiene antecedentes de enfermedad cardíaca - ¡pero desde que comenzó a participar hace dos años en el Estudio SPRINT ha logrado bajar 50 libras!

Para bajar de peso, Doug viene manteniendo un firme compromiso con su plan de actividad física,

que entre otras cosas, consiste en salir a caminar una hora por día con su perro.

Además, él también realiza una rutina de media hora de ejercicios para su espalda al menos 5 días por semana.

“Yo como sano y evito la comida chatarra,” dice Doug. Uno de los cambios a su dieta consiste, por ejemplo, en comer carnes rojas solo una vez por semana. Dice que mantiene una dieta ‘sana para el corazón’ por medio de pequeños cambios que ha hecho a su estilo de vida, como son estacionar más lejos para caminar más, usar sustitutos del azúcar con su café, y comer más ensaladas y vegetales frescos.

Doug dice que cuando falla en cumplir con sus metas el equipo de su clínica SPRINT se ocupa siempre de regañarlo un poquito. Asegura que esto le ayuda a mantenerse motivado y a seguir haciendo una vida más sana para su corazón.

Bendiciones y Salud: Doug dice que se siente bendecido por no tener problemas de salud ni problemas financieros. Admite que por ello, y por el hecho de cuidarse como lo hace, vive una vida mucho menos estresante que la de casi todos sus amigos.





CENTROS CLÍNICOS DE SPRINT
www.sprintrial.org



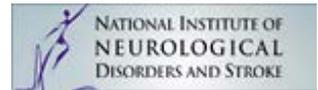
National Heart
Lung and Blood Institute



NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES



National Institute on Aging



NATIONAL INSTITUTE OF
NEUROLOGICAL
DISORDERS AND STROKE