

LOS DOCTORES ROBERTO FLORES ZAMORA Y CLAUDIA GARCÍA PÉREZ, DEL SERVICIO MÉDICO DEL CONGRESO DEL ESTADO, PLATICARON CON EL PERSONAL DEL PODER LEGISLATIVO SOBRE LOS RIESGOS CARDIOVASCULARES.

Boletín 638  
Xalapa, Ver. 28 de septiembre de 2003

Por primera vez el Congreso del Estado, preocupado por la salud del personal que labora en esta institución, realizó como medida preventiva, análisis del perfil de lípidos para determinar el nivel de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares de los empleados de la Legislatura.



Los doctores Roberto Flores Zamora y Claudia García Pérez, del Servicio Médico del Congreso del Estado, platicaron con el personal del Poder Legislativo, con el propósito de dar a conocer sobre los factores que aumentan los padecimientos en las vías coronarias y mantener una vida saludable.

Los responsables del Servicio Médico de la Legislatura, abordaron en especial los peligros de padecer problemas cardiovasculares, que se determinan al evaluar el perfil de lípidos, peso, dieta, presión sanguínea y cantidad de ejercicio del paciente.

Otros elementos de riesgo son fumar, consumo de alcohol, antecedentes familiares en cuanto a enfermedades del corazón y los niveles de colesterol, una de varias proteínas que forman parte del perfil de lípidos.

Reunidos en la Auditoria "Sebastián Lerdo de Tejada" del Palacio Legislativo, empleados administrativos del Congreso Local conocieron sobre el colesterol, compuesto tanto del llamado "buen" colesterol como del "malo".

El doctor Roberto Flores Zamora señaló que el "buen" colesterol, denominado Lipoproteína de Alta Densidad (HDL, por sus siglas en inglés), previene y reduce

la acumulación de grasa en las venas y arterias; el "mal" colesterol, Lipoproteína de Baja Densidad (LDL), se encuentran en muchos alimentos procesados.

Agregó que los triglicéridos forman parte de otro componente del perfil de lípidos, la grasa del cuerpo contiene altos niveles de triglicéridos que se utilizan cuando se necesita energía adicional; después de comer, los niveles de triglicéridos y glucosa aumentan en forma significativa; si el cuerpo procesa la grasa eficazmente, el nivel de triglicéridos disminuye de forma natural.

La doctora Claudia García Pérez mencionó que los niveles de HDL y LDL pueden cambiar por medio del ejercicio y de una buena selección de alimentos; al alterar la dieta es importante aumentar el consumo de productos alimenticios con altos contenidos de fibras (granos, frutas, verduras, frijoles) y disminuirlos alimentos con alto contenido de grasa saturada (mantequilla, carne, nueces, crema, yemas de huevo).

Los doctores del Servicio Médico del Congreso Local, subrayaron la importancia de realizar análisis periódicos sobre el perfil de lípidos, para reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, cuyos factores son: HDL bajo (menos de 35 mg/dl), presión sanguínea alta, nivel de azúcar en la sangre, sobrepeso, fumar, edad-hombre mayor de 45 años, edad-mujer después de la menopausia, inactividad y falta de ejercicio, ambiente muy pensionado, entre otros.