

## *La Esquina Medica*

*Por Carol Reife, MD*

### **Mujeres y enfermedades del Corazón**

Mucha gente piensa que las enfermedades del corazón es una enfermedad de hombres, no una enfermedad que afecta a las mujeres. Pero mas mujeres mueren de enfermedades del corazón que de todas las formas combinadas de cáncer. Las enfermedades del corazón son la causa de muerte numero uno en Estados Unidos: una de cuatro mujeres mueren de enfermedades del corazón, mientras que una en treinta muere por cáncer de seno. El veinte y tres por ciento de las mujeres mueren dentro del año siguiente de haber tenido un ataque al corazón.

Aunque las mujeres mayores de 65 anos tienen un mayor riesgo de enfermedad del corazón, mujeres de cualquier edad o condición social pueden ser afectadas. Las enfermedades del corazón son mas común en mujeres que tienen uno o mas "factores de riesgo" cardiaco. Esas son características o rasgos que predicen las posibilidades de una persona de desarrollar enfermedades del corazón. La buena noticia es que hay muchas cosas que nosotros podemos hacer para controlar este riesgo y reduciendo el numero y la severidad de estos factores de riesgo, nosotros podemos rebajar la posibilidad de alguna vez desarrollar enfermedades del corazón.

Las enfermedades del corazón se refieren a diferentes tipos de condiciones del corazón: la enfermedad de la arteria coronaria es la mas común. Cuando nosotros envejecemos, las placas ricas en colesterol (los depósitos de grasa en las paredes de un vaso sanguíneo) pueden acumularse en arterias, causando que se estrechen y bloqueando el flujo de sangre al corazón. A veces, un área de la placa puede romperse dentro de la arteria causando la formación de un coagulo de sangre. Si el coagulo llega

a ser lo suficientemente grande, este puede bloquear el flujo de sangre rica en oxigeno a los músculos del corazón. Sin oxigeno, esta sección de los músculos del corazón morirá causando un ataque al corazón (o un "infarto del miocardio"). Un saludable tejido cardiaco es permanentemente remplazado por un tejido cicatricial y dependiendo de la ubicación y la magnitud del daño, el corazón puede perder algunas de sus habilidades para llevar a cabo sus funciones vitales.

Los síntomas de un ataque al corazón son variables, especialmente en mujeres. Mas frecuentemente hay molestias en el pecho pero esto podría ser leve y podría sentirse como una presión, apretamiento o aun indigestión. Los síntomas podrían irradiarse a los brazos, parte superior de la espalda, cuello o mandíbula. Las mujeres a menudo experimentan señales de advertencia de enfermedad del corazón un mes o aun mas antes de que un ataque al corazón ocurra. Los mas comunes síntomas son una inusual fatiga, nuevos trastornos de sueño, y alcance de la respiración. Muchas mujeres tienden a ignorar estos síntomas habiéndolos experimentado en una forma mas leve en un momento dado en el pasado. Si usted nota un cambio en la forma de sentir es importante visitar al medico para una evaluación. Actuando rápidamente al primer signo de síntoma de ataque al corazón se puede limitar el daño al corazón y salvar su vida. Si usted o alguien mas esta teniendo severo o prolongado y usted piensa que esto podría ser un ataque al corazón, llame al 911 rápidamente.

Usted tiene tremendo poder para prevenir enfermedades del corazón. Usted puede hacer la diferencia en su salud poniendo atención a los siguientes consejos:

- Visite su medico regularmente. Pregunte y trabaje con el o ella para manejar cualquier condición medica que usted tenga. Siga instrucciones y tome la medicación como es prescrita.
- Conozca su presión sanguínea y manténgala bajo control
- Hágase examinar por diabetes y si la tiene, manténgala bajo control
- Conozca su colesterol y niveles de triglicéridos y manténgalos bajo control
- Coma frutas y vegetales, grano entero, comidas altas en fibra y fuentes de proteína magra; limite comidas altas en grasas saturada
- Mantenga un peso saludable. Conserve porciones pequeñas
- Incluya actividad física en su rutina diaria. Trate de engancharse en una intensidad moderada de ejercicios por 30 a 60 minutos la mayoría de días de la semana
- No Fume: Si usted fuma, hable con su proveedor de salud para que le den sugerencias que le ayuden a dejar de fumar.
- Tome pasos que le ayuden a reducir el estres en forma saludable.
- Evite el excesivo consumo de alcohol.

Algunas mujeres piensan que toman alguno de estos riezos. Esto es un error. Para proteger su corazón usted debe tener en cuenta todos los factores de riesgo de las enfermedades del corazón. Usted puede hacer los cambios gradualmente y usted puede tener ayuda, pero usted no puede ignorar los difíciles.

Asuma los riezos del corazón ahora. Mas adelante puede ser muy tarde.

# Las Muchas Caras de VIM

## Una entrevista con Arthur Peisner, Presidente de la Junta Directiva de VIM

**Q: Nuestros lectores solo conocen de usted leyendo la habitual columna en este boletín. Sería estupendo para ellos saber sobre usted, así que podemos empezar por saber en que clase de familia usted creció?**

**A:** Yo vengo de una familia que estaba muy envuelta en obras de caridad y causas comunitarias. Mis padres salían casi todas las noches a una u otra reunión tratándose de un club de padres de familia en el colegio o del Centro de la Comunidad Jesuita de United Way. Ellos siempre hicieron hincapié en la importancia de hacer trabajo voluntario. Mi padre era un agente de seguros y, mientras yo crecía, mi madre trabajaba por temporadas, mayormente en el campo secretarial o administrativo. Ella trabajó en un consultorio psiquiátrico cerca de 10 años. Yo crecí en New Jersey, allí fui a la escuela pública, después fui a la Universidad de Syracuse para mi estudios de pregrado, y después fui a la Escuela de Negocios de Harvard. Yo trabajé 25 años de mi vida en la industria juguetería/aficiones, los últimos 10 años, como copropietario y director ejecutivo de Lionel Trains.

**Q: Jugar con trenes fue una afición de siempre para usted?**

**A:** No, yo nunca jugué mucho con trenes. Fue un gran negocio, pero no una afición. Nuestros niños, por supuesto, tuvieron un magnífico juego de trenes pero pronto se aburririeron con ellos y eventualmente los hicieron de lado. Ellos realmente tampoco desarrollaron esa afición.

**Q: Que paso luego de sus 10 años con Lionel?**

**A:** Después yo vendí Lionel y creé mi propia empresa de consultoría administrativa. Yo estaba haciendo planificación estratégica, consultoría de mercado, y entrenamiento ejecutivo y pequeños negocios. Yo hice esto por espacio de 12 años, y en el 2002, nosotros nos reubicamos de tiempo completo en los Berkshires después de haber vivido cerca de 20 años en Michigan. Nosotros habíamos conocido esta área por muchos años. Mi esposa había ido a acampar allí. -Yo no sabría decir por cuanto tiempo- lo mismo hicieron nuestros 4 hijos por un lapso de 15 años. Nosotros estuvimos viniendo aquí a visitarlos durante esos años. Nosotros teníamos que conocer los Berkshires muy bien. Así que cuando nosotros comenzamos a pensar en

una casa de retiro, este fue el primer lugar en el que pensamos.

**Q: Que estuvo usted haciendo antes de involucrarse con VIM?**

**A:** No mucho realmente, solo aprendiendo como ser retirado! Leyendo mucho, yendo a eventos. Por un año largo yo seguí viajando a Michigan por una semana al mes a hacer algunas consultorías. Yo renuncié a la mayoría de eso gradualmente. Yo sigo envuelto con una organización y asisto trimestralmente a una reunión de junta. Yo hice unas pocas consultorías para unas pocas empresas en los primeros días, pero ya he renunciado a eso.

**Q: Así es como usted llegó a involucrarse con VIM?**

**A:** A principios del 2003, un buen amigo nuestro y de los fundadores de VIM, Len Simon, me pidió facilitar un retiro con un grupo de gente con quien él y su esposa Marion estaban trabajando para fundar una clínica de salud gratuita. Esta era la clase de trabajo que yo había estado haciendo por unos 12 años y Len pensó que yo podía ayudarles a planear como se iba a concretar la idea. Nosotros trabajamos por 2 días y desarrollamos una misión, una visión y unos valores Fundamentals, todas las cosas importantes a establecer antes de llevar adelante una nueva organización, como resultado, yo llegué a interesarme mucho en lo que ellos estaban haciendo y, mas que eso, llegué a interesarme mucho en este grupo de gente. Yo sentí que todos ellos eran personas muy notables, muy brillante, muy activos, todos profundamente comprometidos en hacer algo en beneficio de la comunidad y supongo que fui absorbido por el grupo. Yo he estado involucrado desde entonces. Al principio, en la junta original de fundadores, después, llegué a ser el tesorero, y con el tiempo el presidente de la junta.

**Q: Antes que usted llegara a ser el presidente de la junta, yo creo que usted llegó a ejercer varias posiciones en VIM, incluyendo la gerencia por un tiempo, estoy en lo correcto?**

**A:** Eso es verdad, en los primeros días, cuando yo era el tesorero, nosotros no teníamos un gerente. Nosotros tuvimos a alguien ejerciendo las funciones de gerente y asistente dental al mismo tiempo, Bárbara Postel, y nosotros estábamos aprendiendo el

trabajo al mismo tiempo. Yo era el contador, y hacía lo que para ese entonces eran tareas bastantes simples ( esto ha llegado a ser un trabajo mucho mas complicado ya que la clínica ha crecido mucho) y nosotros compartimos lo que sea que tuviera que hacerse en el lugar. Eventualmente como la clínica estaba creciendo, contratamos un gerente para trabajar medio tiempo y Barbara dedico todo su tiempo a la clínica dental. Cuando ese gerente se fue, nosotros no teníamos a nadie mas, así que yo me encargue por un periodo de 4 meses. Yo estuve encargado hasta que encontramos un reemplazo. Como la clínica continuo creciendo y llego a ser mas compleja, esto se ha convertido en un trabajo de tiempo completo para Robert Olsen, nuestro actual gerente.

Como nosotros no tenemos un director ejecutivo, yo he hecho las veces - al menos de algún modo- en ese papel y trate de conservar la organización unida, sacarle adelante, establecer algunos objetivos. Nosotros trabajamos con una muy active junta y muchos de los miembros desempeñan mucho trabajo de lo que normalmente seria un papel de director ejecutivo.

**Q: Cual es la diferencia entre manejar una empresa y una organización de caridad o para el caso, una clínica de salud?**

**A:** Por no haber tenido tiempo de hacer mucho trabajo voluntario durante mi vida activa y cuando nosotros estábamos levantando nuestra familia, esta es la primera realmente concreta participación que yo he tenido como voluntario. No solamente es mi primera en una organización de caridad, sino que es mi primera participación en salud. Yo prácticamente no sabía nada y aprender sobre esto fue realmente nuevo para mi y fue un verdadero reto. Manejar una empresa fue divertido, y, a veces excitante. Pero aquí se trata de pasión! mía, y de los otros que trabajan y colaboran aquí. Por supuesto que a mi realmente me gusta mucho lo que estoy haciendo aquí y obviamente, yo siento que la misión que estamos comprometidos a entregar es critica. Pero haciendo esto y retribuyendo a la sociedad como VOLUNTARIO esta entre las mas gratificantes cosas que yo haya hecho alguna vez.

El costo de producir VIM VOCES es garantizado en parte por donaciones de



El costo de producir VIM VOCES es garantizado en parte por donaciones de Lee Bank.