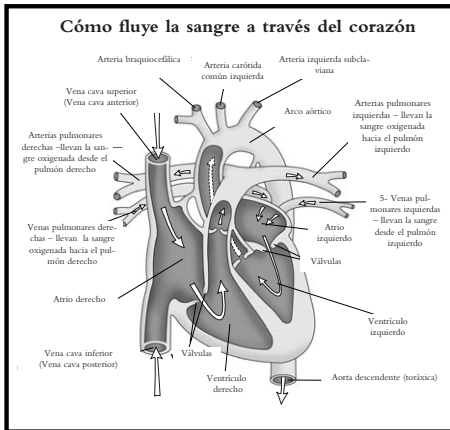


COMO TENER UN CORAZON SALUDABLE – GUIA DE SALUD PARA ADOLESCENTES



En www.parade.com/heart se puede ver una ilustración animada del corazón.

EL INTERIOR DEL CORAZÓN

El corazón es esencialmente un músculo hueco, dividido en cuatro recámaras. Está el atrio derecho, el ventrículo derecho, el atrio izquierdo y el ventrículo izquierdo. Cada vez que el corazón late, bombea sangre fuera del órgano. Cuando el músculo se relaja, la sangre llena de nuevo el corazón. El lado derecho y el lado izquierdo del corazón realizan diferentes funciones. El lado derecho recibe la sangre del cuerpo y la bombea hacia los pulmones. Allí recibe oxígeno y libera dióxido de carbono. Después el lado izquierdo del corazón recibe la sangre oxigenada procedente de los pulmones, y la bombea de vuelta a través del cuerpo. Por el camino, todas las células reciben el oxígeno que necesitan para funcionar.

Así pues, ¿de qué manera el colesterol elevado afecta el corazón? El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en todas partes del cuerpo. El organismo lo necesita para funcionar ade-

cuadamente. El problema surge cuando se tiene demasiado. El colesterol y otras sustancias se acumulan en el interior de las arterias, formando placas. Estas placas hacen que se estrechen las arterias, pero la mayoría de las veces el daño ocurre cuando las placas se rompen y provocan coágulos de sangre. Un coágulo sanguíneo puede bloquear una arteria que alimenta el corazón, provocando un ataque cardíaco. Si el bloqueo ocurre en una arteria en el cerebro, se produce una embolia. ¿De dónde proviene el colesterol? Parte proviene directamente de los alimentos que se consumen, como carne roja y huevos. El cuerpo también puede convertir la grasa saturada en colesterol, y el hígado produce su propio colesterol. Para confundir más las cosas, no todo el colesterol es malo. El colesterol malo lleva la sigla LDL. Este bloquea las arterias. El colesterol bueno se clasifica como HDL y contribuye a eliminar el LDL de la sangre. El total de colesterol se debe mantener en niveles por debajo de 200. El LDL debe estar por debajo de 100. El HDL no debe ser de menos de 40.

DE CORAZÓN A CORAZÓN

¿Su periódico tiene una sección semanal de salud o ciencia? Revise varias ediciones. ¿Puede encontrar alguna información sobre el corazón? ¿Puede encontrar referencias a otros temas de salud que pudieran afectar a los adolescentes? Escriba a continuación los titulares:

La American Heart Association tiene un cuestionario que puede ayudarle a conocer su riesgo de enfermedades cardíacas. Visite <http://americanheart.org> para ver el cuestionario en inglés o español. No sólo aprenderá sobre sus propios factores de riesgo, sino que también obtendrá expertos consejos sobre lo que debe hacer para mantenerse saludable.

