

BOLETÍN PARA PACIENTES DEL ESTUDIO AIM-HIGH

Volúmen 1, Número 1

Abril, 2010

Incluido:

Actualización del Estudio	1
Por Qué Su Participación Es Tan Importante	2
Investigaciones en las Noticias	2
Recetas Saludables para el	3
¿Cómo Le Afecta la Diabetes a Usted?	3
Ejercicios para un Corazón Más	4



Actualización del Estudio

Bienvenidos a la primera edición del Boletín para Participantes del Estudio AIM-HIGH. Además de enviarle actualizaciones del estudio de vez en cuando a usted también le proporcionaremos de información útil sobre la enfermedad cardiovascular. Esperamos que disfrute de este boletín. Si tiene alguna pregunta que a usted le gustaría que le respondamos, por favor dígame a su coordinador de la investigación.

En 30 de septiembre 2009 hemos asignado al azar el participante número 3,330, lo que es un hito importante para el estudio. Su participación es sumamente importante mientras progresamos a la etapa de seguimiento y usted tiene la capacidad para hacer una gran diferencia en cómo se tratan todos los pacientes con enfermedades del corazón y la enfermedad vascular en el futuro. Quizás usted ha oído hablar de un pequeño estudio que investigó el efecto de Niaspan comparado a Zetia en el espesor de la pared de la arteria carótida (vea "Investigaciones en las Noticias" en la página 2). El estudio AIM-HIGH es el único en América del Norte que investiga la estrategia de elevar los niveles del HDL ("colesterol bueno") además de disminuir los niveles del colesterol LDL ("colesterol malo") y cómo esta estrategia influye eventos clínicos importantes. Usted está participando en uno de los estudios de la enfermedad cardíaca muy conocidos de Los Institutos Nacionales de la Salud.

Un comité que trabaja para proteger sus derechos y su bienestar, llamado el Comité de Control de Datos y Seguridad, supervisa el estudio de AIM-HIGH. Este grupo de médicos, bioestadísticos, epidemiólogos y especialistas en ética se reúne periódicamente para evaluar el progreso del estudio. El grupo se reunió el 9 de diciembre 2009 y los miembros recomendaron unánimemente que continúe el estudio. El comité y el grupo del proyecto en INS se alegran del progreso del estudio y tienen esperanza de una terminación logrado de ello.

AIM-HIGH está patrocinado por el Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre con el auspicio adicional de Laboratorios Abbott

¡POR QUÉ CADA PARTICIPANTE DE AIM-HIGH ES TAN IMPORTANTE!



Como ya sabe usted, AIM-HIGH ha asignado al azar todos los 3,330 participantes necesarios. Cada uno de los participantes son extremadamente importantes a causa de la información que proveen—por ejemplo, con qué frecuencia toman sus medicamentos, cuáles son los efectos secundarios que sufren, los resultados del laboratorio, etcétera—todo lo que ayuda para determinar si los medicamentos funcionan a disminuir el número de eventos del corazón y eventos vasculares. Si los participantes abandonan el estudio es posible que no podamos saber la diferencia entre usar Niaspan y no usarlo, aun más si el medicamento es en realidad eficaz. Necesitamos que cada persona que se inscribió en el estudio debe estar en contacto con el personal de investigación del sitio. Llámeme a su coordinador o al médico de la investigación incluso si hace mucho tiempo que no ha hablado con ellos. ¡Le prometemos que ellos estarán encantados de saber de usted!

Investigaciones en las Noticias...



Un estudio recién publicado, ARBITER6-HALT, ha llevado a nuevas discusiones sobre el uso de la droga para bajar el colesterol llamado ezetimiba, también conocido por su nombre de marca "Zetia." El estudio comparó pacientes tomando ezetimiba a los que tomaban la niacina de liberación prolongada (Niaspan). La principal conclusión era que, en los pacientes tomando la niacina, la acumulación de grasa en los vasos sanguíneos del cuello se bajó, mientras este nivel no se bajó en los pacientes tomando ezetimiba. No fueron informadas cuestiones de seguridad con ezetimiba.

Aunque nos anima la conclusión que la niacina reduce la acumulación de grasa, el estudio fue tan pequeño para hacer conclusiones sobre cómo ezetimiba o niacina puede impedir la ocurrencia de ataques del corazón, ataques cerebrales o la muerte. De hecho las noticias de este estudio sugieren que necesitamos esperar los resultados del estudio AIM-HIGH para contestar esta cuestión.

El Comité Ejecutivo de AIM-HIGH quiere asegurarle a usted que ezetimiba es segura y que no necesita dejar de tomar ezetimiba a causa de los resultados del estudio ARBITER6-HALT. Muchos estudios muestran que el colesterol alto puede causar ataques del corazón y ataques cerebrales, y por eso le animamos a usted a seguir tomando los medicamentos que le prescribe su médico de AIM-HIGH para bajar su colesterol.

Además, dados los beneficios posibles de la niacina, es muy importante que usted siga tomando la droga del estudio porque aun las pequeñas cantidades de la niacina puedan ayudarle a usted. Le agradecemos su participación en el estudio AIM-HIGH. Usted está participando en un estudio importante que nos ayuda aprender definitivamente si la niacina puede impedir los eventos cardiovasculares.

RECETA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Puré de Coliflor (“Las Papas Simuladas”)

4 tazas de coliflor (o chirimía)
 2 cucharadas de mantequilla rociada sin grasa
 2 cucharadas de media crema sin grasa
 Sal y pimienta



Preparación:

Cocer la coliflor al vapor hasta que esté blanda. Hacer puré y añadir los otros ingredientes.

Porciones: 4 porciones de 1 taza

Información Nutricional: 35 calorías, 0 gramos de grasa, 0 gramos de grasas saturadas, 0 miligramos de colesterol, 75 miligramos de sodio, 6 gramos de carbohidratos, 3.5 gramos de fibra, 2 gramos de proteína



¿Cómo Le Afecta La Diabetes a Usted?

34% de los participantes de AIM-HIGH tienen la diabetes. Las personas con diabetes tienen la doble probabilidad de sufrir ataques del corazón o ataques cerebrales en comparación de las personas que no la tienen. Algunos mitos comunes sobre la diabetes:

Mito: Comer azúcar causa la diabetes.

No. La diabetes tipo 1 es causado por genes y otros factores desconocidos. La diabetes tipo 2 es causado por genes y el estilo de vida. Estar en sobrepeso sí aumenta su probabilidad de adquirir la diabetes tipo 2 pero su edad y origen étnico también son factores.

Mito: Si usted tiene la diabetes tipo 2 y su médico le dice que necesita iniciar tratamiento con insulina usted no está cuidando bien a su diabetes.

La diabetes es una enfermedad progresiva por la mayoría de la gente. Normalmente se empieza tratar la diabetes por la dieta y hacer ejercicios para saber si estos métodos la controlarán. Si no, se le da medicamentos orales. Durante años, mientras se envejece uno, el cuerpo produce cada vez menos insulina, lo que podrá requerir que se le dé más insulina para controlar el nivel del azúcar en la sangre.

Mito: Las personas que tienen la diabetes se enferman con catarro o influenza con más frecuencia.

Usted no tiene mayor probabilidad de enfermarse con catarro o influenza que cualquier otro. Se recomienda la vacuna contra la influenza porque enfermedades como la influenza puede hacerlo más difícil controlar la diabetes. Además, es más probable que los pacientes diabéticos que contraen la influenza desarrollarán complicaciones que los que no tienen la enfermedad.



Ejercicios para un Corazón Más Saludable

Nadar, ciclismo, correr, esquiar, baile aeróbico, andar o cualquier otro de docenas de actividades pueden ayudar a su corazón. Todos ellos le calientan, le causan transpiración y respiración fuertemente sin causarle sentirse sin aliento ni sentir una sensación de ardor en los músculos. Así sea un programa de ejercicios estructurado o solamente una parte de su rutina diaria, todo suma un corazón más saludable.

Consejos para éxito con los ejercicios:

- Si usted ha quedado inactivo por mucho tiempo, está sobrepeso, tiene alto riesgo de enfermedad coronaria del corazón o algún otro crónico problema de salud, visite a su médico para una evaluación antes de empezar un programa de actividad física.
- Elija actividades que son divertidos, no agotadores. Añada variedad. Crea una serie de actividades de las que usted puede disfrutar. De esta manera los ejercicios nunca le aparecerán aburridos ni rutinarios a usted.
- Póngase zapatos cómodos que le hagan sentir bien y ropa cómoda, suelta y apropiada para el clima y la actividad.
- Elija una hora y lugar conveniente para hacer las actividades. Intente crear un hábito pero que sea flexible. Si pierde usted una oportunidad de hacer ejercicios, añada actividades durante el día de otra manera.
- Escuche música para entretenerse.
- Rodéese con personas de apoyo. Decida qué tipo de apoyo necesita usted. ¿Quiere que le recuerden a usted a hacer ejercicios? ¿Preguntarle sobre su progreso? ¿Participar consigo regularmente o de vez en cuando? ¿Dejarle tiempo para hacer ejercicios solo? ¿Ir consigo a un evento especial, como un correo/paseo de 10K? ¿Ser comprensivos cuando se levanta temprano para hacer ejercicios? ¿Pasar tiempo con los niños mientras usted hace ejercicios? ¿Intentar no pedirle a cambiar su rutina de ejercicios? Comparta el tiempo de actividades con otras personas. Haga una cita con un miembro de la familia, un amigo o un compañero de trabajo. Sea un modelo de actividad para sus niños.

Continúa en la página 5

Viene de la página 4

- No trabaje demasiado. Haga actividades de nivel bajo o moderado, especialmente al principio. Usted puede aumentar lentamente la duración e intensidad de sus actividades mientras usted se hace más en forma. Con el tiempo, llegue a hacer ejercicios por 30-60 minutos la mayoría de los días.
- Mantenga un documento de sus actividades. Recompéñese cuando llega a un hito especial. ¡Nada motiva más que el éxito!

Aquí tiene una lista de lo que la actividad diaria le puede hacer para usted:

- Reduce el riesgo de la enfermedad del corazón por mejorar la circulación de la sangre por todas partes del cuerpo
- Mantiene bajo control el peso
- Mejora el nivel de colesterol de la sangre
- Impide y mejora la hipertensión
- Impide la pérdida de hueso
- Aumenta los niveles de energía
- Ayuda manejar el estrés
- Libera la tensión
- Mejora la habilidad de dormirse rápidamente y dormir bien
- Mejora cómo se ve a sí mismo
- Contraataca la ansiedad y la depresión y aumenta el entusiasmo y el optimismo
- Añade la fuerza muscular, lo que aumenta la habilidad de hacer otras actividades físicas
- Provee una manera de compartir una actividad con la familia y con los amigos
- Establece hábitos saludables para el corazón para los niños y contraataca las condiciones (la obesidad, la hipertensión, los niveles de colesterol malos, malos hábitos del estilo de vida) que pueden causar ataques del corazón y ataques cerebrales posteriormente en la vida
- Para la gente mayor, ayuda a tardar o impedir las enfermedades crónicas y las que se relacionan con envejecimiento, y mantiene la calidad de vida y la independencia por más tiempo

*De la página del web del American Heart Association:
<http://www.americanheart.org>*

Si usted tiene preguntas o comentario sobre este boletín, o si tiene alguna cuestión o pregunta que a usted le gustaría que respondamos, por favor dígame a su coordinador del estudio.

Nombre _____

Número de teléfono _____