

# "Ustedes no son nadie", dijo Piqué a las personas que corearon "Shakira, Shakira" en una fiesta suya

VEA Pagina 3



Fil 4:13 **TODO LO PUEDO EN CRISTO QUE ME FORTALECE**

## el Latino Semanal

4 al 10 de Agosto del 2023

10 Páginas

Establecido en 1976

Edición 2178

**Horóscopo**  
BUSCALO EN ESTA EDICION

**EL PERIÓDICO LATINO DE TODA LA FLORIDA**

**Horóscopo**  
BUSCALO EN ESTA EDICION

ACTUALIDAD 3

ECONOMIA 4

VIAJES 5

SALUD 6

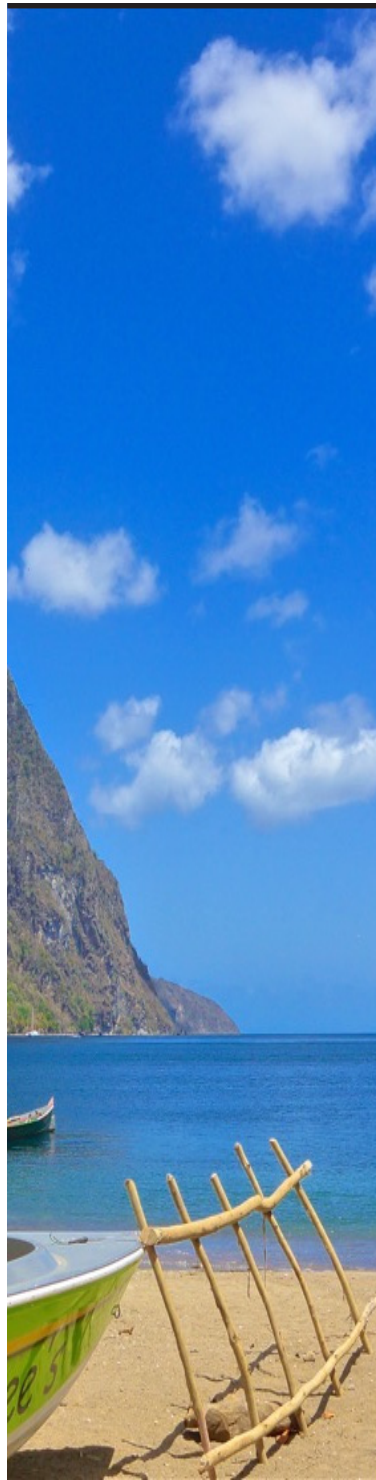
EL TIEMPO 7

DEPORTES 8

Temporada Ciclónica comienza 1ro de Junio



**FPL da consejos para temporada Ciclónica**



**Panoramas del Caribe**

Vea la P 5

# Un trago al día puede afectar la presión arterial



Tan solo una bebida alcohólica al día aumentó la presión arterial sistólica, el número más alto en una lectura de presión arterial, incluso en hombres y mujeres sin hipertensión, encontró un nuevo estudio.

"No encontramos efectos beneficiosos en los adultos que bebían un bajo nivel de alcohol en comparación con los que no bebían alcohol", dijo el autor principal del estudio, el Dr. Marco Vinceti, profesor de epidemiología y salud pública en la Universidad de Módena y Reggio Emilia en Italia, en un comunicado.

El impacto negativo del alcohol en la presión arterial sistólica siguió aumentando a lo largo de los años, encontró el estudio, incluso en hombres y mujeres que bebían poco cada día. Pequeñas cantidades de alcohol también elevaron la lectura de la presión arterial más baja, o diastólica, pero solo en los hombres, según el estudio,

que se publicó el lunes en la revista *Hypertension*.

"Tanto las lecturas sistólicas como las diastólicas contribuyen al riesgo (cardiovascular) y van de la mano, pero de las dos, la presión arterial sistólica es definitivamente el factor de riesgo más importante en los adultos", dijo el coautor del estudio, el Dr. Paul Whelton, presidente de salud pública mundial en la Escuela de Salud Pública y Medicina Tropical de la Universidad de Tulane en la Nueva Orleans y presidente de la Liga Mundial de Hipertensión.

Presión arterial y salud cardiovascular

La presión arterial se mide en unidades de milímetros de mercurio (abreviado como mmHg) y se escribe como dos números, uno encima del otro. La lectura superior o sistólica, que representa la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón se

contrae, es un "factor de riesgo importante de enfermedad cardiovascular en personas mayores de 50 años", según la Asociación Estadounidense del Corazón. La lectura diastólica inferior mide la presión en las arterias mientras el músculo cardíaco descansa entre latidos.

Una lectura sistólica normal suele ser de 120 mm Hg o menos, pero tiende a aumentar a medida que los vasos sanguíneos se debilitan y estrechan con la edad, dijo la AHA. Una lectura diastólica normal es inferior a 80 mm Hg, pero comienza a disminuir con la edad a medida que las arterias pierden su elasticidad y se endurecen, lo que a veces conduce a un aumento de la frecuencia del pulso.

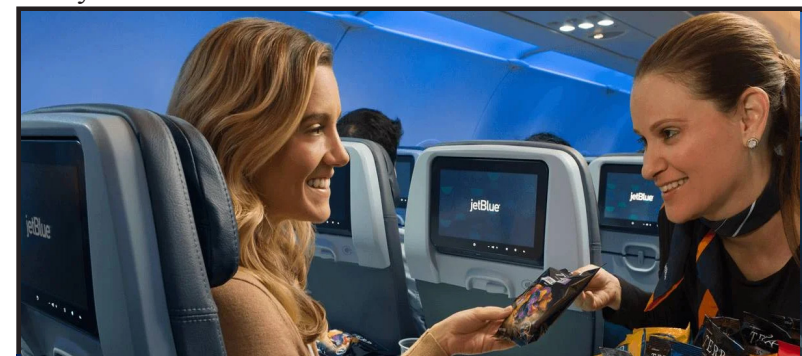
"El alcohol ciertamente no es el único impulsor de los aumentos en la presión arterial; sin embargo, nuestros hallazgos confirman que contribuye de manera significativa", dijo Vinceti,

también profesor adjunto en el departamento de epidemiología de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Boston. "Se recomienda limitar el consumo de alcohol, y evitarlo es aún mejor".

El concepto de que demasiado alcohol aumenta la presión arterial ha existido durante mucho tiempo, dijo el Dr. Andrew Freeman, director de prevención y bienestar cardiovascular

de National Jewish Health en Denver.

"Sin embargo, esta revisión encontró niveles relativamente bajos de presión arterial afectada por el alcohol", dijo Freeman, que no participó en la investigación. "Entonces, para mí, este es otro estudio más que muestra que es posible que no haya una cantidad segura de alcohol".



VUELOS DESDE \$49

**jetBlue.com**

... mas destinos!

**CLASIFICADOS: WWW.ELLATINODIGITAL.COM**