

ARISTAS

MEDIDAS PARA CUIDAR SU DINERO EN TIEMPOS DE INFLACIÓN

PERSPECTIVAS
¿QUÉ BENEFICIOS
TIENE DESARROLLAR
UNA AUTOESTIMA Y
UN AUTOCONCEPTO
SALUDABLE?
Pág. 5

**NECESIDADES Y
SOLUCIONES**
NUEVAS TECNOLOGÍAS
QUE CONFORMAN “LA
REVOLUCIÓN DIGITAL”
Pág. 7

¿SABÍA USTED?
CARDIOPATÍA
ISQUÉMICA, LA MAYOR
CAUSA DE DEFUNCIÓN
EN EL MUNDO
Pág. 9





EDITORIAL

Bienvenido a esta nueva edición de nuestra revista ARISTAS, correspondiente a la primera publicación del 2023, en la que le presentaremos temas relevantes enfocados a nuestras acostumbradas temáticas de Economía, Perspectivas, Necesidades y Soluciones y ¿Sabía Usted? Le invitamos a que se dirija a su sección preferida y comience a enriquecerse con esta entretenida lectura.

Este año, la inflación ha sido una ola que recorre el mundo y los bancos centrales han subido las tasas de interés para tratar de controlarla, es posible que sus finanzas estén enfrentando un momento complicado o, al menos, una situación de incertidumbre sobre el futuro, en el artículo de ECONOMÍA le compartimos medidas para sobrellevar esta crisis.

La autoestima es una característica indispensable para alcanzar nuestras metas de manera eficiente, teniendo en cuenta que está relacionada con la confianza en nosotros mismos. En nuestra sección PERSPECTIVAS hablaremos sobre ¿Qué beneficios tiene desarrollar una autoestima y un autoconcepto saludable?.

Las 'nuevas tecnologías' son aquellas corrientes tecnológicas que están marcando un cambio en el modelo industrial y social en la economía global. En otras palabras, consiste en un conjunto de tecnologías de temprana creación o desarrollo que forman parte de la denominada 'revolución digital'. Conozca más en nuestro artículo Nuevas tecnologías que conforman "La revolución digital" en nuestra sección NECESIDADES Y SOLUCIONES.

En nuestra sección de salud ¿SABÍA USTED? hemos preparado la temática referida la Cardiopatía isquémica, la mayor causa de defunción en el mundo. ¿De qué trata esta enfermedad, cuáles son algunas de sus causas?, ¿Cómo se diagnostica?, entre otros detalles de gran relevancia que sitúan a esta enfermedad como la principal causa de muertes en todo el mundo.

En el testimonio de esta edición le compartimos el caso de nuestro cliente Orlando y la experiencia con nuestro plan de retiro AXYS.

Esperamos que disfrute de esta edición y si desea dejarnos conocer su opinión, por favor, envíenos sus comentarios a aristas@statetrustlife.com

CONTENIDO

2 ECONOMÍA

MEDIDAS PARA CUIDAR SU DINERO EN TIEMPOS DE INFLACIÓN

5 PERSPECTIVAS

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA Y UN AUTOCONCEPTO SALUDABLE?

7 NECESIDADES Y SOLUCIONES

NUEVAS TECNOLOGÍAS QUE CONFORMAN "LA REVOLUCIÓN DIGITAL"

9 ¿SABÍA USTED?

CARDIOPATÍA ISQUÉMICA, LA MAYOR CAUSA DE DEFUNCIÓN EN EL MUNDO

13 TESTIMONIO

PRODUCTO COLLEGEPLUS & PRODUCTO AXYS

CONTÁCTENOS

SERVICIO AL CLIENTE:

servicios@statetrustlife.com
cambios@statetrustlife.com
internet@statetrustlife.com
rendimientos@statetrustlife.com

EMPLEOS:

empleos@statetrustlife.com

GERENCIA:

gerencia@statetrustlife.com

BENEFICIOS Y SINIESTROS:

beneficios@statetrustlife.com
siniestros@statetrustlife.com

COBRANZAS:

cobranzas@statetrustlife.com

MEDIDAS PARA CUIDAR SU DINERO EN TIEMPOS DE INFLACIÓN

Actualmente las tasas de interés se han tornado más altas encareciendo los créditos, haciendo más difícil comprarse un auto o una casa, productos que muy pocas personas pueden adquirir sin un préstamo.



En la vida cotidiana, quienes se han acostumbrado a usar **tarjetas de crédito** para hacer compras diarias o cubrir las cuentas del mes, ahora están pagando intereses mucho más altos, especialmente si dejan una cuota impaga. Por otro lado, en aquellos países donde sus monedas se han devaluado frente al dólar, los consumidores están gastando más dinero en comprar bienes importados. Los pronósticos económicos apuntan a que el año que viene el crecimiento económico será más bajo que el actual, ya que el aumento de las tasas de interés no sólo encarece los préstamos, sino que, al mismo tiempo, frena la economía.

Si las estimaciones de crecimiento económico para América Latina este año son de 3,2%, **para el que viene son menores: de 1,4%**, según la Cepal. Lo que se traduce también, **a menos crecimiento igual a menos empleos**.

¿Cómo puedes proteger tu dinero en medio de esta tormenta económica?

Te compartimos algunos consejos sobre cómo manejar mejor nuestras finanzas personales.

1. Mantener la calma a pesar de las presiones

Cuando llega un momento de crisis, es fácil caer en una situación de angustia o de pánico por lo que está ocurriendo. Esto suele pasar a personas que tienen muchas deudas o pierden parte de sus ingresos.

Lo primero que debemos de hacer es estar tranquilos para tener la mente fría antes de tomar cualquier decisión; perder la calma es algo que no solo le pasa a las personas con sus finanzas familiares. También le ocurre a los pequeños y grandes inversores en Wall Street que se precipitan a vender o a comprar al contagiarse con las decisiones de otros jugadores.

Y es que en este tipo de situaciones, nos sentimos impotentes ante

todas las malas noticias económicas, por lo que muchas veces cometemos errores con nuestro dinero haciendo movimientos repentinos o emocionales.

Uno de los peores escenarios es ponerse a vender todo, mientras otras personas entran en pánico, en todos los casos lo mejor que puedes hacer es mantener la calma. Ya sea porque tienes deudas, el sueldo no te rinde como antes, temes que te despidan o tus inversiones están cayendo, el peor error es, según los expertos, es tomar decisiones irracionales motivadas por la desesperación del momento.





2. Cómo hacer un presupuesto desde cero (siempre se pueden recortar gastos)

Para cuidar tu dinero, lo esencial es modificar tu presupuesto, para eso, hay que hacer una lista con tus ingresos y gastos e **“identificar aquellos gastos innecesarios que puedes recortar de tu presupuesto”**.

Quizás hay alguna plataforma de streaming que usas poco, o gastas mucho en ordenar comida online en vez de cocinar en casa. Hay distintas maneras de hacer un presupuesto y ciertamente ninguna es mejor que otra: lo importante es encontrar la que más te sirve.

Mientras algunos especialistas prefieren hacer una lista simple de ingresos y gastos, otros proponen crear varias columnas para tener un mejor orden mental.

Puede ser la columna de ingresos, acompañada de una que diga **gastos fijos** (donde va todo lo que no se puede eliminar, como la renta, las cuentas de luz, agua, gas, transporte, internet, teléfono, supermercado, medicamentos y otros). Luego agregar una columna con **deudas** y una cuarta columna con todas las **cosas que no son vitales** y que eventualmente podrían recortarse. Algunos son partidarios de manejar el presupuesto usando aplicaciones en tu teléfono, otros piensan que se puede hacer una simple planilla de Excel y otros proponen escribir el presupuesto a mano en una hoja y pegarla en el refrigerador. Lo único importante es que **te quite el menor tiempo posible y sea de fácil acceso**.

Si estás pasando por un mal momento financiero y no tienes idea de tus gastos porque nunca hiciste un presupuesto, lo básico es **imaginarse un mapa** (o dibujarlo) que te muestre dónde estás y hacia dónde quieres ir. El mapa te ayuda a identificar dónde estás parado, cuál es tu situación actual y cuáles son tus objetivos. Ese primer paso te permitirá trazar un camino para alcanzar tus objetivos financieros.

Otro consejo que te puede ayudar es dividir el presupuesto en tres partes, siguiendo **la regla del 50/30/20**.

Destinar un 50% del salario a gastos fijos, el otro 30% a gastos de

placer como vacaciones, la compra de un teléfono nuevo o la salida a un restaurante y el restante 20%, al ahorro.

Aunque suena bien, es cierto que la mayoría de las personas destina gran parte del salario a sus gastos fijos y que, en muchos casos, solo la renta es superior al 50% de los ingresos.

Tú puedes inventar tu propia regla con los porcentajes que más te acomodan para dividir los gastos fijos, gastos de placer y ahorro. Las deudas las puedes incluir en gastos fijos o, si prefieres, las puedes clasificar como un criterio separado.

3. Cómo hacer un plan para pagar deudas

Si posees una acumulación de deudas; puede ser que estés pagando la hipoteca de tu casa, el crédito automotriz, el préstamo bancario para cubrir una emergencia médica, un crédito universitario, además de tarjetas de crédito que se suele utilizar en el día a día.

Con tantos compromisos financieros, es posible que veas las deudas como una montaña casi imposible de escalar.

Existen tres métodos populares para enfrentar el pago de las deudas: **bola de nieve, avalancha y tormenta de nieve**.

El método de la bola de nieve consiste en ordenar las deudas de menor a mayor. La idea es pagar el mínimo en todas ellas cada mes, y **poner todo el dinero extra que tengas en la deuda más pequeña**. Cuando esa deuda quedó saldada, pasas a la segunda más pequeña, sin olvidar de hacer los pagos mínimos en las demás.

Con el método de la avalancha ordenas tus deudas desde la que tiene el tipo de interés más alto al más bajo. Tras hacer los pagos mínimos de todas las deudas, dedicas el dinero remanente para pagar la deuda que tiene los intereses más altos y así sucesivamente hasta llegar a la que tiene menos intereses.

El método de la “tormenta de nieve” combina los dos. **Te concentras en una o dos de las deudas más pequeñas** primero y luego sigues con la deuda que tiene la tasa de interés más alta.

El método de la bola de nieve no parece ser el más recomendable, pero tiene una gran ventaja: obtienes una victoria psicológica más rápida al pagar la deuda por completo. Con la avalancha, en cambio, ahorras dinero a largo plazo al deshacerte primero de la deuda con intereses más altos, por lo tanto, **tiene más sentido desde una perspectiva financiera**.

¿Es la inflación más dañina que la recesión?

Hay otras alternativas como **consolidar las deudas**, que significa juntarlas todas bajo un mismo paraguas y comenzar a pagar un solo préstamo donde están incluidas todas las deudas de una vez. Pero hay que tener cuidado con este camino, calculando correctamente que el interés de este nuevo préstamo consolidado **no sea superior a los intereses que estabas pagando antes**. También puedes negociar con el banco, pedir extensiones de plazo o explorar si la institución financiera ofrece alguna otra alternativa para los deudores.

No se pierde nada intentándolo.

4. No te olvides de ahorrar e invertir (aunque tengas poco dinero)

Si estás con problemas económicos y se te han acumulado las deudas, quizás la parte del ahorro te parezca inalcanzable. Sin embargo, quienes han logrado cubrir todo sus gastos, tienen la misión de **destinar una parte, por pequeña que sea, al ahorro**.

Hay distintos tipos de ahorro. El ahorro de corto plazo se usa para solventar gastos como las próximas vacaciones o un auto nuevo. Es un

ahorro específico para un fin determinado desde el inicio. Luego está el ahorro de largo plazo, donde el ejemplo más claro es la jubilación. Y el tercer tipo de ahorro es aquel destinado a tener un **“fondo de emergencia”**.

Los especialistas recomiendan que ese fondo de emergencia sea equivalente a tres o seis veces tu salario mensual, porque es un seguro personal en caso de que pierdas el trabajo o que debas enfrentar un gasto inesperado de salud.

Para comenzar a ahorrar, el primer paso suele ser el más difícil, sin embargo es importante hacerlo aunque sea en cantidades pequeñas; por ejemplo si lo guardas en la casa, ese dinero va a perder poder adquisitivo. Entonces, lo más adecuado es buscar instrumentos que te permitan conseguir un rendimiento que se acerque al aumento de la inflación.

Fuente: FMI, actualización de perspectivas de la economía mundial, enero 2023.



¿QUÉ BENEFICIOS TIENE DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA Y UN AUTOCONCEPTO SALUDABLE?



La autoestima es una característica indispensable para alcanzar nuestras metas de manera eficiente, teniendo en cuenta que está relacionada con la confianza en nosotros mismos. Esta característica de personalidad comienza a establecerse desde la infancia, siendo determinantes los factores del medio ambiente (crianza, amistades, etc.).

Para comprender los beneficios de tener una buena autoestima, primero debemos familiarizarnos con su concepto. **La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos, basada en una percepción adecuada de nuestras capacidades y de nuestra personalidad. En la autoestima prevalece la dimensión valorativa y afectiva.**

Contrariamente a lo que muchos puedan pensar, una persona con alta autoestima no necesariamente debe ser una persona presumida. En muchas ocasiones sucede que las personas con una buena valoración de sí mismas, son las más discretas y reservadas.

La autoestima y el autoconcepto comienza a establecerse durante las etapas tempranas del desarrollo, mediante la formación que los padres o cuidadores imparten en el infante y su interacción con sus iguales. Es por ello que los estilos de crianza son determinantes en este proceso, por lo que no es recomendable ser demasiado permisivo con los jóvenes, así como tampoco ejercer demasiada autoridad sobre ellos.

Lo ideal es encontrar el equilibrio saludable para que ellos puedan sentirse queridos y a la vez que son capaces de realizar ciertas tareas por ellos mismos.

La palabra autoconcepto hace relación a los aspectos cognitivos, a la percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo, mientras que el término autoestima indica los aspectos evaluativos y afectivos. No se trata de conceptos excluyentes, sino más bien al contrario, ya que se implican y se complementan mutuamente. Un autoconcepto positivo conduce a una autoestima positiva y viceversa. El autoconcepto y la

autoestima son el resultado de un largo proceso, marcado por un gran número de experiencias personales y sociales. Los éxitos y los fracasos, las valoraciones y los comentarios de las personas que forman parte del entorno del niño y del adolescente, el ambiente humano en que crece, el estilo educativo de padres y profesores, así como también los valores y modelos que la sociedad ofrecen, van poco a poco construyendo el autoconcepto y la autoestima de forma casi imperceptible.

Partiendo de estos dos conceptos, valoración y percepción o imagen de sí mismos, cuáles serían los beneficios que obtiene una persona que ha desarrollado de forma positiva estas cualidades:

1. Autoconfianza

Las personas con una buena autoestima son portadoras de confianza en ellas mismas, lo cual resulta beneficioso básicamente para cualquier proyecto que emprendan, además de ser un factor protector ante el estrés y los estados depresivos.

2. Capacidad de perdonar

La autoestima bien establecida le permite al sujeto ser capaz de perdonar adecuadamente, sin que queden resentimientos de por medio.

Esta capacidad no consiste únicamente en perdonar a los demás, sino que también se aplica en el perdón a uno mismo.

3. Mejor desarrollo de habilidades de aprendizaje

Ser portador de una buena autoestima facilita un mejor desarrollo de las habilidades personales, teniendo en cuenta que mientras mejor concepto tengamos de nosotros mismos mayor tendencia habrá a aspirar a metas estimulantes que potencien nuestras capacidades. Así, la buena autoestima nos predispone a no renunciar a aprender nuevas habilidades y a ponernos a prueba para medir nuestros progresos, sin tenerle miedo a la posibilidad de comprobar que no hemos avanzado tanto como esperábamos (porque eso tampoco implicaría nada malo acerca de nosotros mismos).

4. Adecuada preocupación por la salud

El cuidado de la salud es un tema que está bastante relacionado con la buena autoestima.

Y es que las personas que se preocupan más por estar saludables son aquellas que tienen una buena imagen de sí mismas y se valoran. Esto hace que lleven estilos de vida saludables y eviten los excesos. Por otro lado, los problemas de autoestima también se plasman en el grado en el que las personas son justas o injustas con su propio cuerpo. Es complicado cuidar de nosotros mismos si creemos que el futuro no nos deparará nada interesante o prometedor.

5. Capacidad de afrontar y superar problemas

Otro de los beneficios de tener una buena autoestima consiste en usar estilos de afrontamiento más efectivos. Por lo general, las personas con esta característica psicológica afrontan los problemas de manera asertiva y frontal, no tienen la necesidad de evadirlos porque confían en sus capacidades y saben que tienen lo necesario para vencer al problema.

6. Mejor salud mental

La correlación que existe entre salud mental y autoestima es altamente positiva, ya que las personas que poseen un mejor autoconcepto de sí mismos tienden a evitar los conflictos y las situaciones tóxicas en su vida, y a la vez no renuncian a involucrarse en proyectos que les ponen a prueba a pesar de exigirles que salgan de su zona de confort. Es un sano equilibrio entre la no participación en situaciones que no aportan y la participación en nuevos retos.

A mayor autoestima, mayor capacidad para regular la exposición a situaciones potencialmente frustrantes o demasiado aburridas y por lo tanto, menores niveles de estrés y angustia.

7. Mejores propósitos de vida

Las metas y los propósitos de vida son cuestiones que están sujetas a la percepción que tenemos de nosotros mismos. En este sentido, si un sujeto tiene un mejor autoconcepto de él mismo, creará que es capaz de conseguir mejores cosas en la vida y hará lo posible porque así sea.

8. La capacidad de asumir las responsabilidades de la mejor forma

Una buena autoestima nos ayuda a asumir y cumplir con nuestras responsabilidades de una mejor manera, entendiendo que no solamente basta con ser capaz de cumplir con nuestras obligaciones, sino que también es importante el hacerlas bien.

9. Mejores relaciones interpersonales

Gozar de una buena autoestima significa tender a desarrollar buenas relaciones con sus semejantes, teniendo en cuenta que quienes tienen un autoconcepto adecuadamente ajustado se relacionan de manera adaptativa con los otros además de ser sujetos selectivos que evitan relacionarse con individuos conflictivos.

10. Seguridad al momento de tomar las decisiones

Cuando presentamos una buena autoestima, es habitual que tomemos las decisiones de una forma más comprometida y segura.

Por supuesto, este hecho responde a una evaluación previa de la situación relacionada con la confianza que tenemos a la hora de establecer planes, de mirar más allá del presente.

Las personas con la autoestima bien establecida evalúan la factibilidad de sus acciones antes de tomar las decisiones correspondientes, para evitar la posible frustración de no haber logrado los objetivos planteados en un principio.

Fuente: <https://psicologiaymente.com/>



NUEVAS TECNOLOGÍAS QUE CONFORMAN “LA REVOLUCIÓN DIGITAL”

Las “nuevas tecnologías” son aquellas corrientes tecnológicas que están marcando un cambio en el modelo industrial y social en la economía global. En otras palabras, consiste en un conjunto de tecnologías de temprana creación o desarrollo que forman parte de la denominada “revolución digital”.



Esta revolución es el acontecimiento más importante a nivel económico posterior al inicio de la **Revolución Industrial** a mediados del siglo XVIII.

Las principales tecnologías

Las nuevas tecnologías son en parte una causa de la aparición del concepto “revolución digital” y se pueden destacar como las principales:

Inteligencia artificial (IA): La inteligencia artificial es una tecnología que implica replicar o imitar razonamientos, procesos o acciones consideradas hasta ahora exclusivamente de origen humano. Esta tecnología se puede aplicar a dispositivos como las pulseras, TVs o móviles, de forma que puedan ser “inteligentes”. Incluso, puede aplicarse hasta a la propia ciudad, denominándose el concepto como “smart city” (ciudad inteligente).

Cadena de bloques (Blockchain): El blockchain es una tecnología que posibilita el intercambio de información y datos de forma anónima e ineludible. Pudiendo ser aplicada en criptoactivos, contratos inteligentes, entre otras aplicaciones.

Internet de las cosas (IoT): Esta tecnología aúna todas aquellas tecnologías que favorecen la conectividad entre dispositivos, teóricamente conocida como la domótica (conjunto de sistemas que

permiten controlar y automatizar las distintas instalaciones o aparatos de una vivienda). Un ejemplo del fuerte avance en este sector tecnológico es el auge del Internet de generaciones, tales como el 4G, 5G o 6G.

Realidad aumentada y virtual (VR): Llevar nuestras experiencias sensoriales hasta su máximo exponente de forma artificial es una de las grandes bazas de la revolución digital: Es decir, dejar de lado el plano 2D para profundizar en experiencias más allá del 3D. Un ejemplo de las posibilidades de esta tecnología es su aplicación a la cirugía, pudiéndose realizar una operación a distancia mediante la combinación de robótica y realidad aumentada.

Vehículos voladores no tripulados (drones): Esta clase de artefactos está siendo una de las grandes novedades del cambio social que promete la revolución digital. Hasta ahora solo las aves y los aviones comerciales surcaban el espacio aéreo, pero con la llegada de los drones el escenario ha cambiado por completo. Tal es su juventud como tecnología, que aún hay países en los que no se ha regulado su uso.

Así pues, aunque se dan multitud de tecnologías que pueden ir ganando peso e ir desplazando e incluso combinarse con las expuestas, lo que caracteriza a las ya explicadas es su carácter multidisciplinar. Es decir,

su uso potencial en distintos sectores y áreas de empresa.

Ejemplos del cambio que suponen las nuevas tecnologías. En el panorama social, económico e industrial, la revolución digital y las nuevas tecnologías que la capitanean son motivo de cambios que han venido para quedarse.

Algunos de los cambios más destacados son:

A nivel social: Se está produciendo a pasos agigantados un cambio desde un modelo social analógico y limitado a la presencialidad, a un modelo más digital y con mayores posibilidades a distancia. Ejemplos son el teletrabajo, la educación, conocer personas, asistir a eventos o el ocio de carácter online, etc. Esto abre la posibilidad de realizar actividades a distancia que antes eran imposibles o impensables de hacer sin estar de forma presencial. Ejemplos de ello pueden ser la operativa bancaria o estudiar un máster de forma digital.

A nivel económico: La economía nunca ha estado tan interconectada desde que los avances digitales han sido adoptados. Esta interconexión tiene como su mayor valor a la propia globalización. La cual consiste grosso modo en eliminar las barreras existentes entre países o continentes. Dando lugar, en esta línea, a una economía en la que prevalece la eficiencia y la autorregulación del mercado, dada su

gran capacidad de intercambiar información.

A nivel industrial: En la revolución industrial se cambió de un modelo rural y de descentralización poblacional y económica, a un modelo en el que la riqueza se empezó a concentrar en las grandes ciudades. En este aspecto, con la revolución digital, existe la posibilidad no precisamente de revertir este aspecto, pero sí de que una urbe de menor rango pueda ser una opción gracias a las ventajas que suponen los avances digitales. Por ello, a nivel industrial, puede suponer el fin de tener a las ciudades como única opción de vivir cerca del lugar de trabajo.

Si combinamos los tres cambios expuestos, surge como resultado, por un lado, una sociedad que va camino a pasar más tiempo interactuando con lo digital mediante dispositivos inteligentes de cualquier clase.

Por otro lado, surge también una economía en la que los lazos van a ser tan estrechos que optaremos por productos y servicios a nivel global, pero también tendremos crisis locales de rápida propagación.

Por último, a nivel industrial, se potenciará el papel de la ciudad como clúster laboral y de innovación, pero favoreciendo el desarrollo de periferias y pueblos radiales y no necesariamente a las grandes urbes.



CARDIOPATÍA ISQUÉMICA, LA MAYOR CAUSA DE DEFUNCIÓN EN EL MUNDO

La principal causa de muerte en todo el mundo continúa siendo la enfermedad cardiovascular (ECV). En concreto, la cardiopatía isquémica es la primera causa de muerte cardiovascular, con 9,44 millones de muertes en 2021 y más de 185 millones de años perdidos de vida por enfermedad, discapacidad o muerte por esta enfermedad, según datos de un estudio reciente publicado por la Carga Global de Enfermedades Cardiovasculares. Este grupo es una alianza constituida por Journal of the American College of Cardiology (JACC), el Instituto para la Métrica y Evaluación de la Salud y el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre.



En este informe se han analizado 18 condiciones cardiovasculares específicas y 15 factores de riesgo en 21 regiones de todo el mundo. Para ello, han rastreado datos desde 1990 hasta 2021, con el objeto de brindar una visión amplia de la carga mundial de enfermedades cardiovasculares.

Pero, de qué trata esta enfermedad, cuales son las causas, síntomas y tratamiento?, estos y otros detalles los mencionamos a lo largo de este artículo

El corazón, además de bombear la sangre hacia todos los lugares de nuestro cuerpo, necesita su propio suministro de sangre para así recibir oxígeno y alimentarse. Para ello dispone de su propio sistema de distribución de riego sanguíneo a través de las arterias coronarias. La cardiopatía isquémica o enfermedad coronaria hace referencia a las enfermedades producidas por la falta de aporte de sangre (y por tanto oxígeno y alimento) al corazón, en la mayoría de las ocasiones como consecuencia de la obstrucción del paso de sangre a través de las arterias coronarias.

¿Cuáles son las causas de la cardiopatía isquémica?

La cardiopatía isquémica se produce porque la sangre tiene dificultades para pasar por las arterias coronarias debido a que existen numerosas obstrucciones en su interior. Dichas obstrucciones son debidas a la presencia de placas llenas de grasa denominadas placas de ateroma que aparecen en el contexto de una enfermedad llamada arteriosclerosis. La arteriosclerosis es un proceso relacionado con la edad y más frecuente en el sexo masculino. La arteriosclerosis tiene un componente genético pero también está influida por numerosos factores (denominados factores de riesgo cardiovascular) entre los que se encuentran:

- El consumo de tabaco.
- La concentración elevada de colesterol malo (LDL).
- El descenso del colesterol bueno (HDL).
- La diabetes.

- La hipertensión arterial.
- La obesidad y el sedentarismo.

Los pacientes con cardiopatía isquémica tienen con frecuencia arteriosclerosis en otros territorios vasculares, siendo frecuente que hayan presentado o presenten en el futuro arteriopatía periférica y/o ictus.

Más raramente, la falta de riego no se debe a la obstrucción de las arterias coronarias sino a un espasmo de las mismas (angina vasoespástica) que reduce la llegada de sangre hacia una zona del corazón.

En otras ocasiones, la falta de riego es debida a un gran crecimiento de la pared muscular del corazón (hipertrofia ventricular) la cual necesita una gran cantidad de sangre que no puede ser aportada por las arterias coronarias aunque no estén obstruidas. Esto se observa en determinadas enfermedades que producen el crecimiento exagerado de la pared del corazón, como la miocardiopatía hipertrófica y la hipertrofia secundaria a estenosis aórtica.

¿Qué síntomas produce la enfermedad?

La cardiopatía isquémica puede comportarse como:

- Enfermedad asintomática, es decir sin síntomas. Puede no producir síntomas, siendo detectada casualmente cuando se hace un electrocardiograma, un ecocardiograma o cuando se realiza una prueba de esfuerzo (ergometría).
- Angina de pecho. Es un dolor de pecho transitorio como consecuencia de la falta temporal de riego al corazón.
- Infarto agudo de miocardio. Es la muerte de una zona del corazón como consecuencia de una falta de riego prolongada a dicha zona.

- Insuficiencia cardíaca. Es el fallo del corazón para el bombeo de sangre. La cardiopatía isquémica puede dañar a la pared muscular del corazón e impedir que ejerza adecuadamente su trabajo de bombeo de sangre.
- Arritmias. Son alteraciones en el ritmo del corazón que pueden producirse como consecuencia de una falta de riego.
- Muerte súbita. Se produce como consecuencia de una arritmia grave asociada o no a un infarto de miocardio.

¿Cómo se diagnostica la enfermedad coronaria?

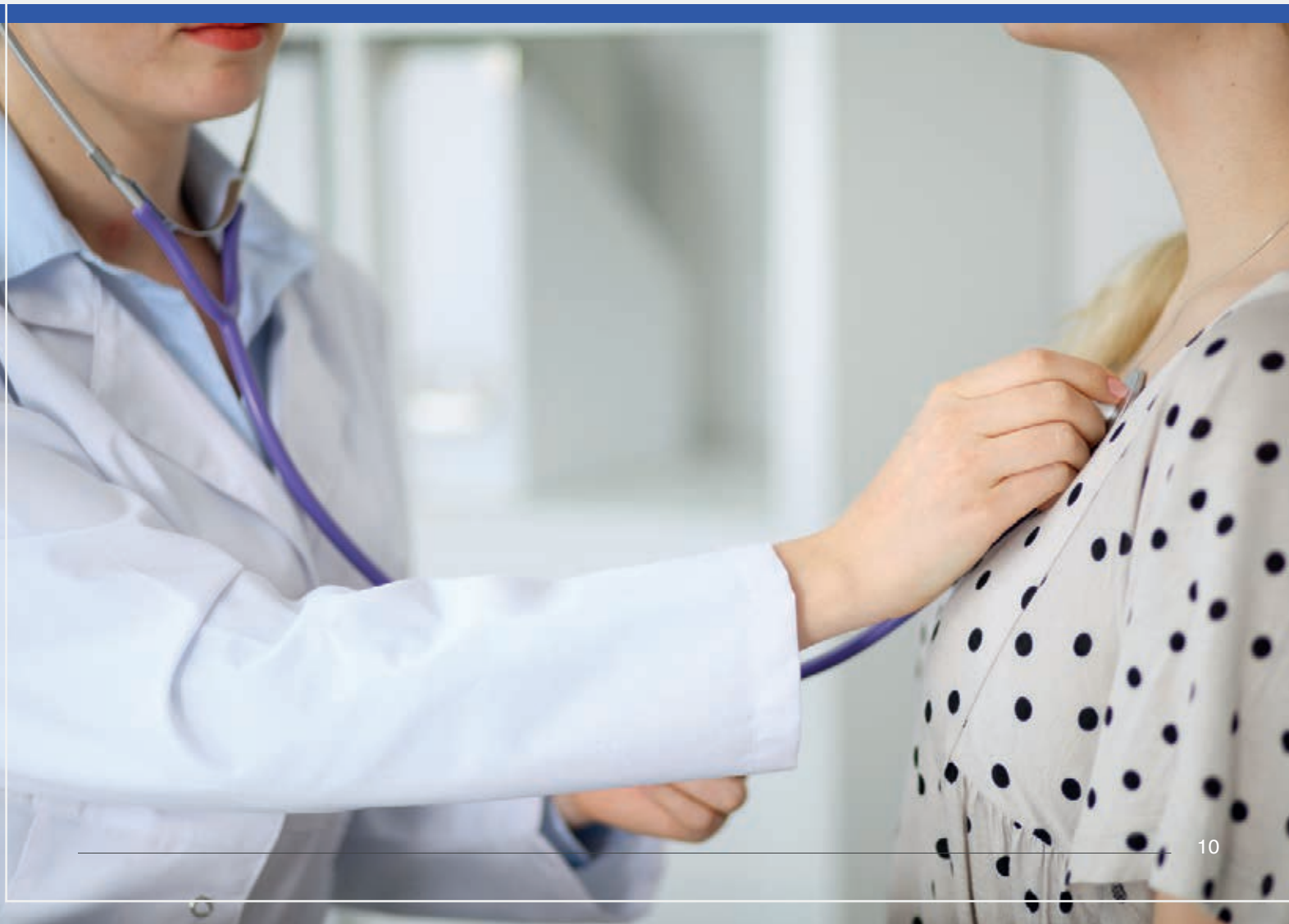
El diagnóstico de la cardiopatía isquémica suele realizarse en el contexto del estudio de un dolor torácico, o de una insuficiencia cardíaca de causa no explicada, o bien tratarse de un hallazgo al realizar una prueba de esfuerzo dirigida a descartar la enfermedad en pacientes que se estén haciendo un chequeo.

Habitualmente, si no hay dolor de pecho (angina), el electrocardiograma y los análisis suelen ser normales. Ocasionalmente, aunque el paciente no presente síntomas, pueden aparecer signos de falta de riego o un infarto de miocardio antiguo en el electrocardiograma, no percibidos por el paciente.

En la mayoría de pacientes para llegar a un diagnóstico, se suelen realizar:

- Un electrocardiograma.
- Una prueba de esfuerzo (ergometría). La prueba de esfuerzo puede ser simple o ir acompañada de un ecocardiograma (ecocardiograma de esfuerzo o eco dobutamina) o de una gammagrafía cardíaca (ergometría-talio o talio-dipiridamol).
- En diversas situaciones, además de las pruebas previas, se debe realizar un cateterismo cardíaco (coronariografía).

En pacientes con insuficiencia cardíaca, arritmias u otras manifestaciones clínicas en las que se sospeche la presencia de cardiopatía isquémica, la historia clínica y un ecocardiograma pueden sugerir el diagnóstico, el cual puede precisar de un cateterismo para su comprobación.



¿Cuál es el pronóstico de los pacientes afectados?

El pronóstico de un paciente con cardiopatía isquémica es variable y depende del funcionamiento del corazón en el momento del diagnóstico (fundamentalmente de su capacidad para bombear la sangre, llamada fracción de eyección), del número de arterias coronarias dañadas, de la gravedad de su obstrucción, de la edad del paciente y de la presencia de otras enfermedades asociadas.

¿Cuál es el tratamiento de la cardiopatía isquémica?

El tratamiento debe dirigirse a tratar las complicaciones producidas por la cardiopatía isquémica si es que existieran (como la insuficiencia cardíaca, la angina de pecho o las arritmias), a prevenir el desarrollo de una complicación grave en el corto plazo (infarto de miocardio y muerte súbita) y a retrasar la progresión de la arteriosclerosis coronaria para prevenir el desarrollo de complicaciones graves a largo plazo (infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, muerte súbita).

Tratamiento de las complicaciones producidas por la cardiopatía isquémica. El tratamiento de la angina de pecho, del infarto de miocardio, de la insuficiencia cardíaca y de las arritmias se revisa en cada uno de estos apartados.

Prevención de complicaciones graves en el corto plazo. En general, no existen tratamientos que permitan evitar una complicación de este tipo más allá de los recomendados para evitar la progresión de la arteriosclerosis. En algunos pacientes muy concretos podría haber indicación para realizar una angioplastia o un by-pass aorto coronario para evitar estas complicaciones. Sin embargo, en la mayoría de ellos, no se ha demostrado que abrir las arterias coronarias mediante angioplastia y colocación de un stent, sea más beneficioso que hacer un tratamiento óptimo para evitar la progresión de la arteriosclerosis coronaria.

Retrasar la progresión de la arteriosclerosis coronaria para prevenir el desarrollo de complicaciones coronarias futuras. Para ello se requiere:

Realizar una dieta baja en grasas saturadas y colesterol y adaptar las calorías para llevar el peso al ideal.

Reducir el peso si existe obesidad o sobrepeso.

Realizar ejercicio físico de intensidad progresiva de acuerdo con las posibilidades del paciente, idealmente de 30 a 60 minutos diarios.

Abandonar el tabaquismo si fuera el caso y evitar la exposición al humo ambiental.





- Evitar la exposición a la contaminación ambiental.
- Vacunarse anualmente contra la gripe.
- Recibir tratamiento con antiagregantes (aspirina u otros).
- Recibir tratamiento con medicinas para bajar el colesterol (estatinas) independientemente de cuál sea la cifra de colesterol del paciente.
- Controlar la presión arterial.
- Controlar adecuadamente la glucosa si el paciente es diabético.
- Valorar individualmente el tratamiento con medicinas que bloquean el sistema renina-angiotensina y con betabloqueantes a pesar de mantener una presión arterial normal.

La cardiopatía isquémica o enfermedad coronaria es la principal causa de muerte en los países desarrollados. La mejor forma para prevenir esta dolencia es controlar los factores de riesgo cardiovasculares como son el colesterol alto, la diabetes, el tabaquismo y la hipertensión arterial.

Las medidas eficaces demostradas incluyen la detección y el control de los principales factores de riesgo cardiovasculares:

- Control del colesterol
- Control de la hipertensión
- Evitar el tabaco
- Control de la diabetes, si se padece
- Evitar la vida sedentaria

- Evitar el sobrepeso
- Evitar el estrés

Recuerde no automedicarse y ante la sospecha del padecimiento de esta enfermedad por favor visite su médico de cabecera para que él pueda realizarse los análisis correspondientes y darle un diagnóstico y tratamiento adecuado.

TESTIMONIO

Orlando* graduado de Licenciatura en Mercadeo Internacional, es un hombre que toda su vida se dedicó a trabajar para mantener su hogar y a su familia, ya que su esposa se encargaba de los quehaceres del hogar y de cuidar a su pequeño hijo. Cuando Orlando* cumplió 36 años preocupado por el bienestar de su hijo, decidió buscar opciones de planes de estudio que pudieran garantizar la educación de su hijo Alejandro*.

En su búsqueda, su cuñada, hermana de su esposa le recomendó StateTrust Life, ya que ellos habían adquirido un producto de educación años atrás para su ya graduada hija Sara*, Orlando* confiando en la recomendación de su cuñada decidió contactarse con la compañía y fue así que no solo contrató un plan de educación para Alejandro* sino también un plan de retiro para él.

Durante 11 años, Orlando* realizó los aportes para ambos planes y ahora su hijo está estudiando una carrera profesional como Arquitecto y él está comenzando a recibir sus desembolsos según su plan de retiro en los montos acordados.

Orlando, nos comenta sobre su satisfacción y la importancia de planificar con antelación el futuro y no dar por hecho que falta mucho tiempo para llegar a este momento.

ACERCA DEL PRODUCTO: AXYS es un plan de retiro variable multimonedado, cuenta con diferentes opciones de inversión, este plan está adaptado a las necesidades individuales de nuestros clientes que desean lograr un ingreso de pensión con base en una suma de capital.

ACERCA DEL PRODUCTO COLLEGEPLUS: Este producto ofrece el beneficio de inversión de fondos relacionados al desempeño del índice S&P500 (SPY) de la bolsa de E.U.A, y con la protección de un rendimiento mínimo garantizado, proporcionado al menos 144% todos los aportes regulares realizados hasta el vencimiento del plan. El producto es ideal para ahorros a largo plazo, a fin de aprovechar al máximo las oportunidades de crecimiento de los mercados.

Obtenga más información sobre estos productos visitando: www.statetrustlife.com

*Estos no son los nombres reales de nuestros clientes.



MANTÉNGASE INFORMADO ACERCA DE TODO LO QUE DEBE SABER SOBRE SALUD Y BIENESTAR



RECUERDE QUE CUANDO NECESITE AYUDA, INFORMACIÓN O PARA OBTENER SERVICIOS Y BENEFICIOS ADICIONALES PUEDE CONTACTARNOS POR LA VÍA DE SU PREFERENCIA.



LLÁMENOS

Un agente de servicio
le asistirá con lo que
necesite:

LLAMAR

SOLICITE UNA LLAMADA

Y un agente le contactará
para proveerle el servicio
requerido.

SOLICITAR LLAMADA



ESCRÍBANOS POR CORREO ELECTRÓNICO

Escribiéndonos a
servicios@statetrustlife.com
usted recibirá la ayuda que
necesite con nuestros productos y
servicios.

Nuestro Centro Internacional de
Servicios está disponible para
asistirle de lunes a sábado de
9:00 AM a 6:00 PM ET.



GESTIONE INFORMACIÓN Y SERVICIOS

A través del portal del
cliente, usted podrá:

Revisar balances, estados
de cuenta y la estructura
de la inversión.

Realizar cambios de
beneficiarios, aportes y
contribuciones en línea,
entre otros.

PORTAL DEL CLIENTE