



Al doctor Daniel Cassis siempre le fascinó el funcionamiento del corazón.

por Myriam B. Moneo

# Vigilante de corazones

El cardiólogo Daniel Cassis se ha labrado una sólida carrera en la que los pacientes y los futuros médicos a los que enseña son su norte. Desde su consulta en Miami recuerda que a veces hay que frenar en seco y acomodar el estilo de vida al ritmo adecuado.

**P**or la consulta de este cardiólogo pasan pacientes de todo Estados Unidos y de Latinoamérica. No en vano en sus manos se ponen altos ejecutivos, presidentes o alcaldes de la región. El doctor Daniel Cassis tiene tras de sí una carrera médica que ya ha superado las tres décadas, siempre con una meta marcada: la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Ése fue su sueño, y a él ha dedicado su vida. No deja de repartir sus buenos consejos —eso sí, con una dosis de buen humor en la conversación—: una dieta sana y ejercicio; nadar, caminar, correr o montar en bicicleta son las mejores prácticas, advierte el galeno estadounidense.

Desde su consulta, en South Beach Preventive Cardiology, en Miami, el cardiólogo e internista, atiende a sus pacientes, además de que trabaja en el Mount Sinai Medical Center of Miami Beach y en Aventura Hospital. Daniel Cassis se caracteriza porque siempre va tras las técnicas diagnósticas y los tratamientos más novedosos, de hecho destaca por su especialidad en ecocardiogramas, entre otros.

**Dice en su web que su sueño siempre ha sido prevenir las enfermedades cardiovasculares, ¿es posible hacerlo realidad?**

La respuesta es sí. Lo que podemos hacer hoy es prevenir las enfermedades, siempre y cuando se haga lo más pronto posible.

Todo lo que tiene que ver con las enfermedades del corazón, las vasculares, la prevención de los problemas en las piernas y los accidentes cerebrovasculares. La manera de hacerlo es dieta, ejercicios y las nuevas medicaciones que ayudan a prolongar la vida de los pacientes. Y también estamos trabajando con enfermedades genéticas.

**Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en el mundo. ¿Por qué, no se puede cambiar esta realidad?**

Sí, así es también en Estados Unidos. Lo que pasa es que provocan daños en el corazón, en el cerebro y en las extremidades inferiores. Las arterias llevan los glóbulos rojos al cerebro, las piernas y al corazón con oxígeno

**“LOS EJECUTIVOS TIENEN QUE SER MUY DISCIPLINADOS Y SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DE SU MÉDICO”**





El Dr. Cassis está acostumbrado a tratar a ejecutivos, "un grupo de pacientes difícil".

y nutrientes. Es muy importante que la gente se someta a controles desde que se es muy joven, los niños desarrollan males como el colesterol elevado muy pronto.

### “SIEMPRE QUE SE HAGA LO MÁS PRONTO POSIBLE, PODEMOS PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES”

#### ¿A qué edad debemos empezar a preocuparnos por estos males?

Tampoco se debe empezar desde muy pequeños por la razón de que puede perjudicar el desarrollo neurológico de los niños. Sabemos que cuando hay accidentes de tráfico y fallecen adolescentes, las autopsias revelan que ya están empezando a tener problemas a causa del colesterol. Y eso es por el estilo de vida y la dieta. Se puede comprobar en Japón; un bajo índice de sus habitantes padece enfermedades del corazón, mientras que los japoneses que viven, por ejemplo, en Hawai, padecen el doble. Y los japoneses que viven en California tienen los mismos niveles de estos males que el resto de los estadounidenses. Y esto se debe a la dieta.

#### ¿Hasta qué punto la dieta es importante para prevenir estos males?

Con una buena dieta se puede reducir el colesterol entre un 20 y un 25%. Desafortunadamente el 75% del colesterol viene determinado por los genes, por lo que los antecedentes familiares son muy importantes. Todo esto se puede controlar, con dieta, ejercicio y medicamentos.

Los hispanos en Miami son uno de los grupos que tienen más problemas con el colesterol a causa de la dieta: muchas frituras, mucha carne roja y sobre todo –el principal problema– demasiada cantidad de comida. Si al servirte, divides el plato en dos porciones y sólo te comes una de ellas, pierdes peso. Los franceses, que tie-

nen una comida muy rica y pesada, son los que tiene menos problemas de colesterol, la razón es que en los restaurantes las porciones son pequeñas, un poquito de todo pero en poca cantidad. Además el vino también puede ser beneficioso.

#### ¿Una copa de vino al día mejora la salud cardiovascular?

Sí, incluso dos copas. ¡Y el que se tome una botella entera va a vivir para siempre! [ríe].

#### Entonces el error más extendido es el exceso de comida.

Es una combinación de las porciones excesivas y el tipo de comida. Los esquimales, que sólo comen pescado, no tienen ninguna enfermedad del corazón.

#### ¿Seguimos comiendo poco pescado?

Sí, y es muy importante su consumo, tiene ácidos grasos omega 3. Ahora se ha logrado purificar el omega 3 y crear así un aceite para su consumo. Este medicamento se llama Lovaza.

#### ¿El tabaquismo es un factor de riesgo muy extendido todavía?

Los cigarros son extremadamente peligrosos para las enfermedades cardiovasculares. Los vasos sanguíneos se contraen y se puede producir una ruptura en la placa de colesterol. Otro gran riesgo es la presión arterial alta conocida como el asesino silencioso, cuando la tienes te sientes bien y la única forma de darte cuenta es cuando vas al médico, de ahí la importancia de la medicina preventiva.

#### El ritmo de vida actual, el hecho de pasar casi todo el día fuera de casa y comer por ahí, los almuerzos de trabajo, etc., hacen muy difícil ‘portarnos bien’ con la dieta. ¿Cómo podemos sortear todas estas dificultades?

Cuando yo era el presidente de la Asociación de Cardiología de Dade County trabajé con restaurantes de comida rápida tratando de buscar mejores aceites para cocinar, libres

de ácidos grasos transitorios, [conocidos como grasas trans]. Ahora ya se ha extendido esa práctica. Además, cada uno debe poner de su parte para cuidarse.

#### ¿Con qué frecuencia debemos hacernos un chequeo?

Por lo menos una vez al año, una revisión completa, incluyendo análisis de sangre. Los pacientes de alto riesgo o aquellos que presentan síntomas también deben hacerse un ecocardiograma [ultrasonido cardíaco]; yo soy uno de los pocos médicos del sur de la Florida especializados en este tipo de examen.

Hay un tipo de examen, el ecocardiograma transesofágico, en el que se duerme al paciente y se le introduce un tubo con una cámara a través de la garganta. Funciona mediante ultrasonido y así puedo observar el corazón como si lo tuviera sobre mi mano y ver si se podría padecer un derrame, si hay bloqueos o colesterol o si hay pequeños hoyos, que son los que provocan el derrame. Se hace en el hospital, sólo se requieren unas horas de ingreso.

### “DESAFORTUNADAMENTE EL 75% DEL COLESTEROL VIENE DETERMINADO POR LOS GENES”

#### ¿Se trata de una de las técnicas diagnósticas más novedosas?

Sí, es tecnología de punta. En mi consulta también hago otro examen nuevo que se hace a través de la mano, y muestra como se expanden y contraen las arterias. Hay pocos lugares en Estados Unidos donde se hace esta prueba. Ahora también hay otro examen nuevo, el Bimt, para determinar bloqueos en las carótidas, a través de un ultrasonido se puede medir el grado de espesor dentro de la carótida y si sobrepasa un cierto grosor es cuando se puede padecer un derrame o un ataque al corazón.



**¿Cómo se puede luchar contra las enfermedades cardiovasculares cuando existe un riesgo genético?**

En este caso a través de medicación. Aunque la placa de colesterol que tengas dentro de las arterias sea un 10%, lo que es mínimo, si se rompe, en un corto periodo de tiempo te crea un 90% de bloqueo. Y si fumas o eres obeso, tienes más riesgo aún. Las nuevas drogas ayudan a prevenir esa situación. Reducen la inflamación en las arterias. Y la aspirina es buena para controlar derrames e infartos de miocardio.

**¿Una aspirina al día es lo ideal?**

Para la mayoría de la gente 81 miligramos, que equivale a la dosis infantil, es lo mejor. Pero hay ciertas personas que requieren mayor cantidad.

**¿Puede un enfermo cardiovascular llevar una vida, digamos, normal?**

Sí, con la medicación correcta y siguiendo las indicaciones médicas, haciendo ejercicio y siguiendo una buena dieta.

**¿Qué deportes recomienda?**

El mejor ejercicio es el aeróbico, de bajo impacto, mucho movimiento, pero poca resistencia. Por ejemplo, natación, caminar, correr y bicicleta. Lo que no es bueno para el corazón es el levantamiento de pesas, te sube la presión sistólica y la diastólica. Es mejor tener el cuerpo de un nadador o de un atleta que el de un levantador de pesas.

**¿Y qué le parece la práctica del golf?**

Es buena, siempre y cuando se camine, nada de subirse en el carrito.

**Los ejecutivos se ven sometidos a un ajeteo continuo: viajes, estrés, desorden en las comidas y el sueño, grandes cargas de trabajo... ¿Qué les recomienda para no caer enfermos?**

Tienen personalidad tipo A: el riesgo más alto de derrames, ataques cardiacos y úlceras. Tengo muchos pacientes así. Tienen que ser muy disciplinados

**“POCOS JAPONESES PADECEN ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, POR SU ESTILO DE VIDA Y SU DIETA”**



**UNA CARRERA DE FONDO**

Sabía a lo que quería dedicarse desde niño. El funcionamiento del corazón siempre le fascinó a este cardiólogo nacido en Charleston, West Virginia, en 1949. Daniel Cassis se graduó con honores en Química en la Universidad de West Virginia. Y allí mismo estudió Medicina. Después continuó su formación en Medicina Interna y Cardiología en la Universidad de Miami y en esa ciudad es donde finalmente se estableció para desarrollar su carrera. Ha formado parte del Miami Heart Institute durante veinte años, donde además ejerció de presidente.

Es especialista en ecocardiogramas y ecocardiogramas transesofágicos. El doctor Cassis —padre de tres hijos—, tiene otra gran pasión además de la práctica de la medicina; la enseñanza. Hace más de dos décadas que es profesor de la Universidad de Miami Hospital and Clinics. Le encanta discutir los casos con los estudiantes. En esa misma universidad dirigió la Unidad de Cuidados Intensivos. Daniel Cassis siempre está pendiente de dos cosas: la salud de sus pacientes y todos los adelantos que puedan beneficiarles.

y seguir las recomendaciones de su médico. Tengo un paciente de gran éxito en su vida y en su compañía que camina 3 millas al día y come pescado cinco veces a la semana.

**¿Puede decirnos su nombre?**

No sin su consentimiento.

**Supongo que se necesita mucha persuasión para convencer a un empresario que cambie su ritmo de vida frenético.**

Es muy difícil. Muy pocos han llegado en realidad a cumplir con las recomendaciones. Los primeros tres a seis meses no hay problema, pero después cuando ya se sienten bien creen que ya no van a tener problemas y retoman el ritmo de vida que les provocó la enfermedad.

**Se graduó con honores, *cum laude*, en Química en la Universidad de West Virginia, ¿por qué no centró su carrera en esa área?**

Desde que era niño quise ser cardiólogo, siempre me apasionó el funcionamiento del corazón. En Estados Unidos para hacer la carrera de Medicina primero tienes que graduarte en otra carrera y las matemáticas, la química y física me resultaban muy fáciles; acabé los estudios en tres años, en lugar de los cuatro habituales. La razón por la que no me enfoqué en la investigación es que me gusta mucho interactuar con los pacientes.

**Lleva casi 25 años como profesor asociado en la Universidad de Miami Hospital and Clinics. ¿Disfruta de la enseñanza?**

Me fascina enseñar. Primero fui instructor, después asistente y en la actualidad profesor. Lo hago de forma voluntaria. Cuando paso visita por los hospitales me acompañan los estudiantes y discutimos los casos.

**¿Qué le queda por hacer en su carrera?**

Ahora que estoy en la plenitud, estoy centrado en todas las innovaciones que van surgiendo para detectar las

enfermedades cardiovasculares y en el trato con mis pacientes, que es lo que más me gusta.

**Dr. Cassis, ¿usted predica con el ejemplo, lleva una vida sana?**

Sí, como muy bien, juego al tenis y además corro. ▣

"Por lo menos una vez al año debemos hacernos una revisión completa".

