



Mended Hearts[®] of Whittier, CA **NEWSLETTER**

2023

IN THIS ISSUE

PAGE 2 PORK MEDALLIONS WITH HERBES DE PROVENCE /PRESIDENTS REPORT

PAGE 3 MULTIPLE SCLEROSIS (MS) WITH HEART DISEASE / TAI CHI

Page 4 TAI CHI continued

Page 5 EM con enfermedad cardíaca

Page 6 Tai Chi: Lo que necesita saber

Page 7 Medallones de cerdo con Herbes de Provence de / MHI Information

Page 8 Calendar / New Heart Guide

EMAIL: MH351@PIHHEALTH.ORG

CONSTANCE.MH351@YAHOO.COM

CALL: 562-698-0811 EXT: 12368

MAIL TO: **MENDED HEARTS**
P.O. BOX 68
WHITTIER, CA 90608



Mended Hearts of Whittier Chapter 351

Welcome New April Members

Gerri Gandolfo
Julia Idalis Gonzalez
Betsy Haaker
Rae Lim
Yunju Park
Joanna Regules
Anvi Surapaneni
Mazbiha Tasmeeem



Great News

We are meeting

In Person!

Wednesday, April 19, 2023 at 6 p.m.

Support Group immediately follows at 7 p.m.

PIH Health Hospital - Whittier (Auditorium)

12401 Washington Blvd, Whittier, CA.

Call 562-698-0811 Ext. 12368 for more information!



Our Speaker is:

Sue Jervik
BSN, RN-PMGT-BC

Pain Management Educator,
Performance Excellence
PIH Health

***Current Trends
in
Chronic Pain
Management***

Mended Hearts Mission

Our mission is to “Inspire hope and improve the quality of life”
for heart patients and their families through ongoing peer-to-peer
support, education and advocacy!





Pork Medallions with Herbes de Provence

Number of servings: 2 *Low Sodium*

Ingredients:

- 8 ounces pork tenderloin, trimmed of visible fat and cut crosswise into 6 pieces
- Freshly ground black pepper, to taste
- 1/2 teaspoon herbes de Provence
- 1/4 cup dry white wine

Directions:

1. Sprinkle the pieces of pork with black pepper. Place the pork between sheets of waxed paper. Pound with a mallet or roll with a rolling pin until about 1/4-inch thick.
2. In a large, nonstick frying pan, cook the pork over medium-high heat until the meat is browned, 2 to 3 minutes on each side. Remove from heat and sprinkle with herbes de Provence. Place the pork on individual plates and keep warm.
3. Pour the wine into the frying pan. Cook until boiling. Scrape the brown bits from the bottom of the pan. Pour the wine sauce over the pork and serve immediately.

Nutritional analysis per serving size: 3 ounces cooked

Calories: 120 - Total fat 2 g - Saturated fat 1 g - Trans fat: Trace - Monounsaturated fat; 1 g – Protein 24 g
Cholesterol 74 mg – Sodium 62 mg - Total carbohydrate 1 g - Dietary fiber: Trace - Total sugars: Trace

from Mayo Clinic Dieticians



Dietitian's tip: Herbes de Provence is a combination of dried herbs, including thyme, marjoram, rosemary, basil, fennel, sage and lavender. This blend works well with meats, poultry and vegetables



President's Report

Hello to everyone and welcome to spring! This is a great time to be out with friends and for those of you who attended our Ruby's Fundraiser, it was a delicious and memorable time! Thanks to all of you who were there and remember that we welcome your pictures from events so they can be posted. Here are pictures of a few of our friends who met at Ruby's. Thank you Vivian for the pictures!

Stay tuned for our next event.

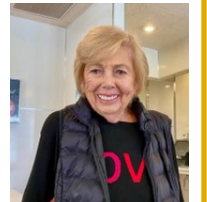


THE BIG NEWS IS...WE ARE MEETING IN PERSON AGAIN. The auditorium is finally available for our meetings and our excitement to be back is contagious!

PIH does have rules we need to follow to hold our meetings. We can not serve food. We can not serve drinks so please bring your own drink. A staff person has to be at all meetings to assure we are wearing face masks, practicing safe distancing, and using the available hand gel.

Remember, everyone is invited to our meetings. Our topic this month came from a member suggestion, Pain Management. Thanks Hugo!

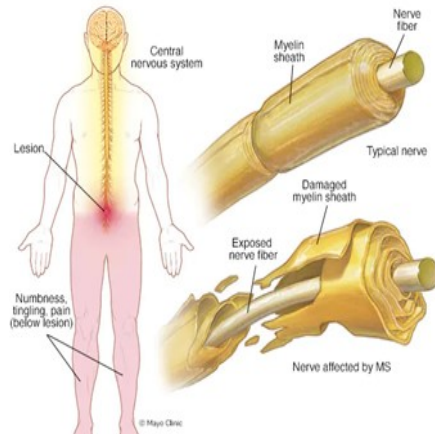
PIH Health does charge a parking fee of \$5.00. Our suggestion might be to carpool, if you can. It's a great way to make new friends and share the cost. Also, you can become a volunteer, Volunteers don't pay for parking, even if they have doctor appointments! They just drive in and out. You can get more information by calling Volunteer Services. They would love your help and there are opportunities to help all over the hospital!





Multiple Sclerosis (MS) With Heart Disease

By Cara Murez HealthDay Reporter



WEDNESDAY, March 22, 2023 (HealthDay News) -- Multiple sclerosis (MS) and atherosclerosis both involve an abnormal hardening of body tissue, and recent research suggests they may be linked. MS is a neurodegenerative disease that attacks the brain and spinal cord. Atherosclerosis is hardening of the arteries.

Studies show connections between the two, according to Ochsner Health System in New Orleans. In 2018, a team of Romanian researchers led by Dr. Raluca Ileana Mincu of the University of Medicine and Pharmacy Carol Davila, Bucharest, used state-of-the-art echocardiography to conduct heart and vascular assessments in patients with MS.

The exams, which show how blood flows through the heart and valves, found that MS patients had more impairments on both sides of the heart compared to healthy people.

A more recent study followed more than 84,000 people for 10 years, comparing heart health in participants with and without MS. People with MS were 50% more likely to die from heart disease, researchers found. They were 28% more likely to have a heart attack and 59% more likely to have a stroke. Raffaele Palladino of Imperial College London led the study. The findings highlight the importance of comprehensive heart exams for people with MS. Advanced techniques can help prevent life-threatening heart disease in patients who are at high risk, according to Ochsner Health.

More studies are needed to understand the underlying processes that link these two conditions.

In atherosclerosis, fatty deposits build up in the arteries, causing a thickening of the blood vessel wall, curtailing blood flow. As a result, lower levels of oxygen and important nutrients are able to reach various parts of the body.

A chronic condition, it can lead to coronary artery disease, angina, peripheral artery disease and kidney problems.

Causes aren't fully known, according to the American Heart Association, but elevated cholesterol and triglycerides in the blood, high blood pressure, cigarette smoking and diabetes are risk factors.

In MS, the body's immune system mistakenly attacks its own central nervous system. This interrupts nerve signals between the brain and spinal cord and other parts of the body, leading to hardened scar tissue after each attack.

About 1 million U.S. adults live with MS. Symptoms can include impaired vision, sensory changes, cognitive changes, weakness, pain, fatigue, bowel and bladder incontinence, impaired coordination and walking difficulties, according to the National MS Society.

The U.S. National Institutes of Health has more on atherosclerosis, and the National Multiple Sclerosis Society has more on MS.

SOURCE: Ochsner Health, news release, March 17, 2023

Tai Chi: What You Need To Know

PubMed® A service of the National Library of Medicine,

What is tai chi?

Tai chi is a practice that involves a series of slow gentle movements and physical postures, a meditative state of mind, and controlled breathing. Tai chi originated as an ancient martial art in China. Over the years, it has become more focused on health promotion and rehabilitation.

Does tai chi help prevent falls?

Tai chi may be beneficial in improving balance and preventing falls in older adults and people with Parkinson's disease. It is unknown whether tai chi can help reduce falls in people who have had a stroke or people with osteoarthritis or heart failure.

Does tai chi reduce pain?

A small amount of research suggests that tai may be helpful in reducing pain in people with low-back pain, fibromyalgia, and knee osteoarthritis. It is unclear whether tai chi is beneficial for alleviating pain from rheumatoid arthritis.

Does tai chi help with dementia?

A 2019 review of 9 studies (656 participants) looked at the use of tai chi in the early stages of dementia in older adults

Continued on Page 4



Chapter #351 Board Members

President - Constance Evans
Email – Constance.mh351@yahoo.com

Vice President – Hugo Cambron

Secretary – Constance Evans

Social Secretary - Vivian Rice

Treasurer – Marilyn Schirmer

Visiting Chairman – Yolie Zaragoza

Membership Chair - Marcela Cueto-Sanchez

Newsletter Editor – Constance Evans

Communication - Eddie Rodriguez

Public Relations - Johnny Lemucchi

Honorary Member – David Temple

PHWH Hospital Liaisons–

Teri Beyer - Teri.Beyer@pihhealth.org

Lupe Morales- Lupe.Morales@pihhealth.org

PHDH Liaison - Mayra Linares Email - mayra.linares@pihhealth.org

PHGSH Liaison - TBD -

Clinical Social Worker - Nancy White
newlcsw@yahoo.com



Tai Chi: What You Need To Know

Continued

(average age of 78). The short-term effect of tai chi on the overall cognition of people with mild cognitive impairment was found to be beneficial and similar to that seen with other types of exercise. The results of the studies suggested that tai chi done three times a week for 30 to 60 minutes per session for at least 3 months had a positive impact on some cognitive functions. The review authors said the quality of seven of the nine studies was rated as either good or excellent, but the studies were small.

Does tai chi improve the quality of life of older adults?

A 2020 review of 13 studies (869 participants) found that tai chi had a small positive effect on the quality of life and depressive symptoms of older adults with chronic conditions who lived in community settings. No significant effect was seen for mobility and physical endurance. The tai chi interventions involved 40- to 90-minute sessions done one to four times per week for 10 to 24 weeks. The authors said the studies had many differences among them, that the evidence was of low quality, and that larger high-quality studies are needed.

Can tai chi help reduce cancer-related symptoms?

Tai chi appears to be promising in improving some cancer-related symptoms and in possibly improving quality of life, but researchers indicated that no definite conclusions or recommendations can be made at this point.

Can tai chi be harmful?

Tai chi appears to be safe. A 2019 review of 24 studies (1,794 participants) found that the frequency of adverse events was similar for people doing tai chi, another active intervention, or no intervention. The review also found that in studies of people with heart failure, people in tai chi groups experienced fewer serious adverse events than people receiving no intervention. None of the serious adverse events reported in the 24 studies were thought to be caused by either tai chi or the control conditions (active interventions or no intervention). The adverse events that were reported as related to tai chi or other active interventions were minor, such as musculoskeletal aches and pain.

What kind of training, licensing, or certifications do tai chi instructors need to practice?

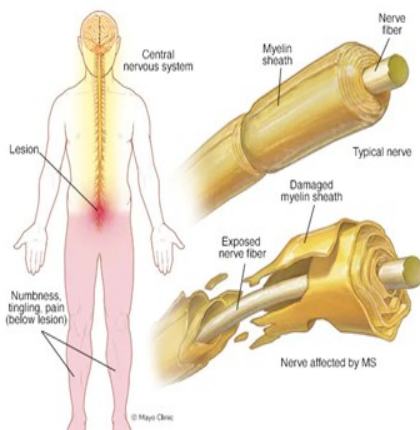
Tai chi instructors don't have to be licensed, and the practice isn't regulated by the Federal Government or individual states. There's no national standard for tai chi certification. Various tai chi organizations offer training and certification programs—with differing criteria and levels of certification for instructors.

Tips To Consider

Don't use tai chi to postpone seeing a health care provider about a medical problem.

Ask about the training and experience of the tai chi instructor you're considering.

Take charge of your health—talk with your health care providers about any complementary health approaches you use. Together, you can make shared, well-informed decisions. **Research Funded by NCCIH**



EM con enfermedad cardíaca Por Cara Murez Reportera de HealthDay

MIÉRCOLES, 22 de marzo de 2023 (HealthDay News) -- La esclerosis múltiple (EM) y la aterosclerosis implican un endurecimiento anormal del tejido corporal, y unas investigaciones recientes sugieren que podrían estar vinculadas.

La EM es una enfermedad neurodegenerativa que ataca el cerebro y la médula espinal. La aterosclerosis es el endurecimiento de las arterias.

Los estudios muestran conexiones entre los dos, según el Sistema de Salud Ochsner en Nueva Orleans. En 2018, un equipo de investigadores rumanos dirigido por la Dra. Raluca Ileana Mincu de la Universidad de Medicina y Farmacia Carol Davila, Bucarest, utilizó una ecocardiografía de vanguardia para realizar evaluaciones cardíacas y vasculares en pacientes con EM.

Los exámenes, que muestran cómo fluye la sangre a través del corazón y las válvulas, encontraron que los pacientes con EM tenían más deficiencias en ambos lados del corazón en comparación con las personas sanas.

Un estudio más reciente siguió a más de 84,000 personas durante 10 años, comparando la salud del corazón en participantes con y sin EM. Las personas con EM tenían un 50 por ciento más de probabilidades de morir de enfermedad cardíaca, encontraron los investigadores. Tenían un 28 por ciento más de probabilidades de sufrir un ataque cardíaco y un 59 por ciento más de probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular. Raffaele Palladino, del Imperial College de Londres, dirigió el estudio.

Los hallazgos resaltan la importancia de los exámenes cardíacos completos para las personas con EM. Las técnicas avanzadas pueden ayudar a prevenir enfermedades cardíacas potencialmente mortales en pacientes que están en alto riesgo. Esta investigación preliminar no muestra que la EM cause aterosclerosis, pero está surgiendo una fuerte asociación entre las dos enfermedades, según Ochsner Health.

Se necesitan más estudios para comprender los procesos subyacentes que vinculan estas dos condiciones.

En la aterosclerosis, los depósitos de grasa se acumulan en las arterias, causando un engrosamiento de la pared del vaso sanguíneo, reduciendo el flujo sanguíneo. Como resultado, los niveles más bajos de oxígeno y nutrientes importantes pueden llegar a varias partes del cuerpo. Una condición crónica, puede conducir a la enfermedad de las arterias coronarias, angina de pecho, enfermedad arterial periférica y problemas renales.

Las causas no se conocen completamente, según la American Heart Association, pero el colesterol y los triglicéridos elevados en la sangre, la presión arterial alta, el tabaquismo y la diabetes son factores de riesgo.

En la EM, el sistema inmunológico del cuerpo ataca por error su propio sistema nervioso central. Esto interrumpe las señales nerviosas entre el cerebro y la médula espinal y otras partes del cuerpo, lo que lleva a un endurecimiento del tejido cicatricial después de cada ataque.

Alrededor de 1 millón de adultos estadounidenses viven con EM. Los síntomas pueden incluir problemas de visión, cambios sensoriales, cambios cognitivos, debilidad, dolor, fatiga, incontinencia intestinal y vesical, problemas de coordinación y dificultades para caminar, según la Sociedad Nacional de EM.

Los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos tienen más información sobre la aterosclerosis, y la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple tiene más sobre la EM. **FUENTE: Ochsner Health, news release, March 17, 2023**

En 2004, The Mended Hearts, Inc. reconoció una necesidad única de brindar esperanza y apoyo a "los pacientes cardíacos más pequeños de todos" y sus familias, por lo que se creó el programa Mended Little Hearts. Los defectos cardíacos congénitos (CHD), o afecciones cardíacas con las que nacen los bebés, son el tipo # 1 de defecto de nacimiento en los Estados Unidos, afectando a 1 de cada 110 personas. Alrededor de 40,000 nuevas familias son traídas al mundo de CHD cada año. Mended Little Hearts está ahí, brindando esperanza y apoyo, creando conciencia y siendo una voz fuerte para las familias de CHD en todas partes.



Tai Chi: Lo que necesita saber

PubMed® Un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina,

¿Qué es el tai chi? El tai chi es una práctica que implica una serie de movimientos lentos y suaves y posturas físicas, un estado mental meditativo y respiración controlada. El tai chi se originó como un antiguo arte marcial en China. A lo largo de los años, se ha centrado más en la promoción de la salud y la rehabilitación.

¿El tai chi ayuda a prevenir caídas? El tai chi puede ser beneficioso para mejorar el equilibrio y prevenir caídas en adultos mayores y personas con enfermedad de Parkinson. Se desconoce si el tai chi puede ayudar a reducir las caídas en personas que han tenido un accidente cerebrovascular o personas con osteoartritis o insuficiencia cardíaca. Dijeron que la calidad de siete de los nueve estudios se calificó como buena o excelente, pero los estudios fueron pequeños.

¿El tai chi reduce el dolor? Una pequeña cantidad de investigación sugiere que el tai puede ser útil para reducir el dolor en personas con dolor lumbar, fibromialgia y osteoartritis de rodilla. No está claro si el tai chi es beneficioso para aliviar el dolor de la artritis reumatoide.

¿El tai chi ayuda con la demencia? Una revisión de 2019 de 9 estudios (656 participantes) analizó el uso de tai chi en las primeras etapas de la demencia en adultos mayores (edad promedio de 78 años). Se encontró que el efecto a corto plazo del tai chi en la cognición general de las personas con deterioro cognitivo leve era beneficioso y similar al observado con otros tipos de ejercicio. Los resultados de los estudios sugirieron que el tai chi realizado tres veces a la semana durante 30 a 60 minutos por sesión durante al menos 3 meses tuvo un impacto positivo en algunas funciones cognitivas. Los autores de la revisión dijeron que la calidad de siete de los nueve estudios se calificó como buena o excelente, pero los estudios fueron pequeños.

¿El tai chi mejora la calidad de vida de los adultos mayores? Una revisión de 2020 de 13 estudios (869 participantes) encontró que el tai chi tuvo un pequeño efecto positivo sobre la calidad de vida y los síntomas depresivos de los adultos mayores con afecciones crónicas que vivían en entornos comunitarios. No se observó ningún efecto significativo para la movilidad y la resistencia física. Las intervenciones de tai chi incluyeron sesiones de 40 a 90 minutos realizadas de una a cuatro veces por semana durante 10 a 24 semanas. Los autores dijeron que los estudios tenían muchas diferencias entre ellos, que la evidencia era de baja calidad y que se necesitan estudios más grandes de alta calidad.

¿Puede el tai chi ayudar a reducir los síntomas relacionados con el cáncer? El tai chi parece ser prometedor para mejorar algunos síntomas relacionados con el cáncer y posiblemente mejorar la calidad de vida, pero los investigadores indicaron que no se pueden hacer conclusiones o recomendaciones definitivas en este momento.

¿Puede el tai chi ser dañino? El tai chi parece ser seguro. Una revisión de 2019 de 24 estudios (1 794 participantes) encontró que la frecuencia de los eventos adversos fue similar para las personas que realizaban tai chi, otra intervención activa o ninguna intervención. La revisión también encontró que en los estudios de pacientes con insuficiencia cardíaca, los pacientes de los grupos de tai chi presentaron menos eventos adversos graves que los pacientes que no recibieron ninguna intervención. No se consideró que ninguno de los eventos adversos graves informados en los 24 estudios fuera causado por el tai chi o las condiciones de control (intervenciones activas o ninguna intervención). Los eventos adversos que se informaron como relacionados con el tai chi u otras intervenciones activas fueron menores, como dolores musculoesqueléticos y dolor.

¿Qué tipo de capacitación, licencia o certificaciones necesitan practicar los instructores de tai chi?

Los instructores de tai chi no tienen que tener licencia, y la práctica no está regulada por el Gobierno Federal o los estados individuales. No existe un estándar nacional para la certificación de tai chi. Varias organizaciones de tai chi ofrecen programas de capacitación y certificación, con diferentes criterios y niveles de certificación para instructores.

Consejos a considerar

No use tai chi para posponer la visita a un proveedor de atención médica sobre un problema médico.

Pregunte sobre la capacitación y la experiencia del instructor de tai chi que está considerando.

Hágase cargo de su salud: hable con sus proveedores de atención médica sobre cualquier enfoque de salud complementario que utilice. Juntos, pueden tomar decisiones compartidas y bien informadas. **Investigación financiada por**

NCCIH Ver imágenes en la página 4



Medallones de cerdo con Herbes de Provence de

dietistas de Mayo Clinic

Número de porciones: 2 *bajas en sodio*

Ingredientes

- 8 onzas de lomo de cerdo, recortado de grasa visible y cortado transversalmente en 6 pedazos
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 1. 1/2 cucharadita de hierbas de la
- 1/4 taza de vino blanco seco



Indicaciones

1. Espolvorea los trozos de carne de cerdo con pimienta negra. Coloque la carne de cerdo entre hojas de papel encerado. Golpee con un mazo o ruede con un rodillo hasta aproximadamente 1/4 de pulgada de grosor. En una sartén grande y antiadherente, cocine la carne de cerdo a fuego medio-alto hasta que la carne esté dorada, de 2 a 3 minutos por cada lado. Retirar del fuego y espolvorear con hierbas de Provenza. Coloque la carne de cerdo en platos individuales y manténgala caliente.
2. Vierte el vino en la sartén. Cocine hasta que hierva. Raspa los trozos marrones del fondo de la sartén. Vierta la salsa de vino sobre la carne de cerdo y sirva inmediatamente.

Análisis nutricional por tamaño de porción: 3 onzas cocidas

Calorías: 120 - Grasa total 2 g - Grasa saturada 1 g - Grasa trans: Traza - Grasa monoinsaturada; 1 g Proteína 24 g - Colesterol 74 mg – Sodio 62 mg - Carbohidrato total 1 g - Fibra dietética r: Traza - Azúcares totales: Traza - Azúcares añadidos 0 g

Consejo del dietista: Herbes de Provence es una combinación de hierbas secas, incluyendo tomillo, mejorana, romero, albahaca, hinojo, salvia y lavanda. Esta mezcla funciona bien con carnes, aves y verduras. Esta receta se puede hacer con chuletas de cerdo, en la foto aquí.



MHI asiste a la conferencia del Colegio Americano de Cardiología (ACC)

El personal y los voluntarios de MHI estaban entusiasmados de asistir a las reuniones del Colegio Americano de Cardiología (ACC) de este año en Nueva Orleans, donde tuvieron la oportunidad de reunirse con socios, patrocinadores, investigadores y médicos. Fue una excelente oportunidad para correr la voz sobre los programas de apoyo, educación y defensa de MHI.

MHI Attends American College of Cardiology (ACC) Conference

MHI staff and volunteers were excited to attend this year's American College of Cardiology (ACC) meetings in New Orleans, where they had the opportunity to meet with partners, sponsors, researchers and clinicians. It was an excellent chance to spread the word about MHI's support, education, and advocacy programs.



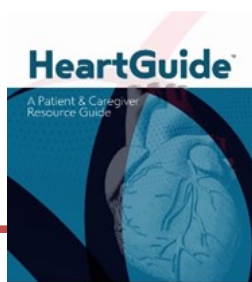


April 2023



New MHI HeartGuides

We now have the latest Heart Guide edition for you. To get your copy email us at MH351@pihhealth.org.



"You don't need to fact check Grandma. Believe me, the alphabet ends with 'Z.'"

