



**Guía de**  
enfermedades  
del **corazón** y  
accidentes  
**cerebrovasculares**

# ÍNDICE

## Guía de enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares

¿Cómo funciona en condiciones normales el corazón?	03
¿Cuáles son las enfermedades cardiovasculares más frecuentes?	04
¿Qué cosas podés hacer para disminuir las probabilidades de tener una enfermedad del corazón?	04
¿Cuáles son los factores de riesgo?	05
¿Cómo se puede prevenir y manejar el estrés?	07
Tabaquismo y enfermedad cardiovascular (EC)	08
Etiqueta de información nutricional o rótulo	09
¿Cómo abandonar el sedentarismo? ¿Cuáles son sus causas?	10
¿Por qué controlar la presión?	11
¿Cuáles son los síntomas que provoca la hipertensión?	11
¿Cómo tomarse la presión arterial (TA)?	12
¿Qué relación hay entre consumo excesivo de sodio y la prevención de enfermedades?	12
¿Qué cantidad de sal necesito consumir por día?	13
Recomendaciones para disminuir el consumo de sal	13
¿Dónde encontramos presente el sodio?	14
¿Qué son las grasas trans? ¿Por qué disminuir su consumo?	14
Beneficios de la actividad física	15

## Guía de enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares

La comprensión sobre tu condición clínica y tu forma de gestionarla, podrá aumentar tu confianza y así podrás lograr cambios para mejorar y mantener tu salud.

Esta guía te ayudará a empezar a tomar medidas para reducir los riesgos de contraer una enfermedad cardíaca (EC).

La **enfermedad arterial coronaria** ocurre cuando las arterias que suministran la sangre al músculo cardíaco se endurecen y se estrechan. Esto se debe a la acumulación de colesterol y otros materiales llamados “placa” en la capa interna de las paredes de la arteria. Con el correr del tiempo, a medida que las arterias se obstruyen, fluye menos sangre. Como con-

secuencia, el músculo cardíaco no puede recibir la sangre o el oxígeno que necesita. Eso puede producir dolor en el pecho (angina) o un infarto. La mayoría de los infartos ocurren cuando un coágulo súbitamente interrumpe el suministro de sangre al corazón, causando un daño cardíaco permanente. La enfermedad cardíaca es la primera causa de muerte y una causa importante de discapacidad.

En la Argentina, se estima la ocurrencia de entre 40 mil a 50 mil infartos por año. De los 330 mil fallecimientos anuales, el 40% es atribuido a enfermedades cardiovasculares, y dentro de ellas, el infarto es la causa individual más importante.

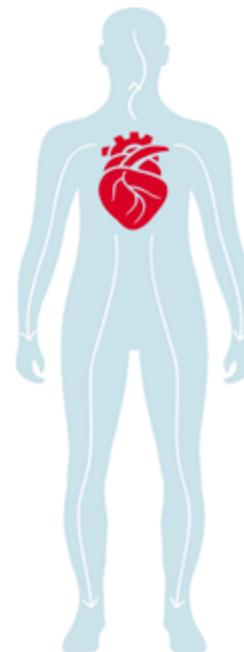
## ¿Cómo funciona en condiciones normales el corazón?

El sistema cardiovascular está formado por vasos sanguíneos y el corazón. El tamaño del corazón humano se aproxima al de un puño cerrado.

Su mecanismo es asombroso, se asemeja a una bomba, formada por tejido muscular. Es el responsable de hacer circular la sangre por el cuerpo para suministrarle oxígeno y nutrientes. Las arterias transportan la sangre oxigenada desde el corazón hacia los tejidos del cuerpo.

En los tejidos se extraen los nutrientes y vuelve a través de las venas. Estas transportan la sangre de vuelta al corazón.

Por eso es tan importante que cuidemos su mecanismo. Es un motor que da vida a nuestro cuerpo.



Mecanismo de circulación y transporte

## ¿Cuáles son las enfermedades cardiovasculares más frecuentes?

- ✓ Hipertensión arterial
- ✓ Enfermedad de las arterias coronarias
- ✓ Enfermedad de las válvulas cardíacas
- ✓ Accidente cerebrovascular (ACV)

» Puede ser isquémico por obstrucción de una arteria por un coágulo o hemorrágicos cuando la arteria se lesiona. En ambos casos el suministro de sangre en una parte del cerebro se reduce o detiene por completo, lo cual produce una lesión en el tejido cerebral.

- ✓ Arterioesclerosis valvular
- ✓ Fiebre reumática o enfermedad cardíaca reumática

*Para resolver un problema, primero hay que comprenderlo.  
**Saber**, a uno le permite relacionarse mejor con la realidad.*



## ¿Qué cosas podés hacer para disminuir las probabilidades de tener una enfermedad del corazón?

- ♥ Conocer tu presión arterial y mantenerla controlada.
- ♥ Realizar ejercicios en forma regular.
- ♥ No fumar.
- ♥ Hacerse pruebas para detectar diabetes y, si tenés, mantenerla bajo control.
- ♥ Conocer tus niveles de colesterol y triglicéridos manteniéndolos controlados.
- ♥ Comer frutas y verduras, al menos 5 porciones diarias.
- ♥ Mantener un peso saludable a través de una alimentación equilibrada.

## ¿Cuáles son tus factores de riesgo?

Hay ciertos factores que desempeñan un papel importante en las probabilidades de que una persona padezca de una enfermedad del corazón, los más importantes son:

### A Hipertensión

Se refiere a ella como una enfermedad silente, pues quien la sufre generalmente no presenta síntomas. Sin tratamiento, aumenta el esfuerzo del corazón, acelera la degeneración de las arterias (aterosclerosis) y aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un ataque cerebral y una insuficiencia renal. Se deben mantener valores de presión arterial sistólica (alta) menores a 120 mmHg y diastólica (baja) menores a 90 mmHg.

#### ¿Cuáles son los síntomas de hipertensión?

La mayoría de las personas que sufren de hipertensión generalmente no presentan síntomas. En algunos casos, pueden sentirse palpitaciones, dolor de cabeza o de pecho, mareos y otros síntomas físicos.

### B Niveles de colesterol elevados

#### ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia similar a la grasa e indispensable para la vida. Se encuentra en las membranas celulares de nuestros organismos, desde el sistema nervioso al hígado y al corazón. El cuerpo necesita colesterol para fabricar hormonas, ácidos biliares, vitamina D, y otras sustancias. Sin embargo, el aumento del colesterol en la sangre y su depósito en las arterias puede ser peligroso y producir aterosclerosis.

#### ¿A qué llamamos colesterol HDL y LDL?

El colesterol en la sangre se transporta unido a proteínas, por ello se definen principalmente 2 tipos de colesterol:

##### LIPOPROTEÍNAS DE BAJA DENSIDAD

0 colesterol LDL, que también se conoce como co-

lesterol "malo". Son las lipoproteínas encargadas de transportar el colesterol a los tejidos para su utilización, incluyendo las arterias. La mayor parte del colesterol en sangre es colesterol LDL (c-LDL). Cuanto mayor sea el nivel de colesterol LDL en sangre, mayor es el riesgo de enfermedad cardiovascular.

##### LIPOPROTEÍNAS DE ALTA DENSIDAD

0 HDL, también conocidas como colesterol "bueno", porque son las encargadas de recoger el colesterol de los tejidos y transportarlo al hígado para su eliminación a través de la bilis. Un nivel bajo de colesterol HDL (c-HDL) aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular.

### C Niveles de triglicéridos elevados

#### ¿A qué se llama triglicéridos?

Son grasas en sangre. Se mide a través de un análisis de laboratorio.

#### ¿Cuáles son los valores normales recomendados en adultos para colesterol total: HDL, LDL y triglicéridos?

Varían de acuerdo a los diferentes factores de riesgo.

Los valores generales son:

Colesterol total	Menos de 200 mg/%
HDL › Óptimo	Entre 40-60 mg/% Si supera los 60 mg% es beneficioso
LDL	Óptimo menor a 100 Aceptable entre 100-129 mg%
Triglicéridos	Óptimo menor de 150 mg/% Aceptable entre 150-199 mg%

### D Tabaquismo

Si bien fumar aumenta las chances de cáncer de pulmón, también aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, cerebrovascular

de enfermedad vascular periférica (enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan los brazos y las piernas). El cigarrillo daña los vasos sanguíneos.

### **E Inactividad física**

Muchos estudios han demostrado que el ejercicio reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o cerebral, aumenta los niveles de colesterol HDL “bueno”, normaliza la glucosa, reduce la presión arterial y aumenta la flexibilidad de las arterias. El ejercicio también ha demostrado, a través de la liberación de endorfinas, que reduce el estrés mejorando el ánimo de las personas.

### **F Obesidad**

La obesidad aumenta las probabilidades de adquirir otros factores de riesgo cardiovascular, especialmente hipertensión, niveles elevados de colesterol en sangre y diabetes. También por aumento de la masa corporal, el corazón debe trabajar con mayor esfuerzo para llevar la sangre a todo el cuerpo.

### **G Diabetes**

Es una enfermedad que dura toda la vida, es crónica, y se caracteriza por tener niveles altos de azúcar en la sangre (glucemia). En personas con diabetes, aumenta el riesgo de

las lesiones en las arterias y la probabilidad de ataques al corazón y derrames cerebrales. También provoca mala circulación en las piernas y los pies.

### **H Consumo excesivo de alcohol**

Las guías sobre consumo de alcohol y riesgo cardiovascular, mayormente recomiendan sólo la ingesta moderada de alcohol en personas que ya previamente lo consumían y no en los abstemios. En los casos de dependencia del alcohol, la abstinencia debe ser absolutamente aconsejada. Esto es así porque los datos que realizan asociación entre efectos beneficiosos del alcohol y enfermedad cardiovascular son relativos; en cambio, los efectos tóxicos nocivos del alcohol en altas dosis están bien establecidos. Para definir si es aconsejable o no beber en forma moderada como modo de prevención, debe consultar a su médico de cabecera.

### **I Estrés**

Significa fatiga. Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de una persona que busca adaptarse y reajustarse tanto a presiones internas como externas. Esta tensión no resuelta puede causar aumento de la frecuencia cardíaca; también de la presión arterial, arritmias, entre otros.

*Todas las personas, con pequeños cambios en el estilo de vida, logran proteger su corazón. Recordá que tu corazón es como un motor que da empuje a tu cuerpo: ¡Protegelolo!*



## ¿Cómo se puede prevenir y manejar el estrés?



### Realizando ejercicios en forma cotidiana

Por ejemplo, podés caminar, andar en bicicleta o nadar como mínimo 30 minutos, 3 a 5 veces por semana.



### Manteniendo una alimentación saludable

Comiendo frutas, verduras, cereales.



### No fumar



### Practicar técnicas de relajación

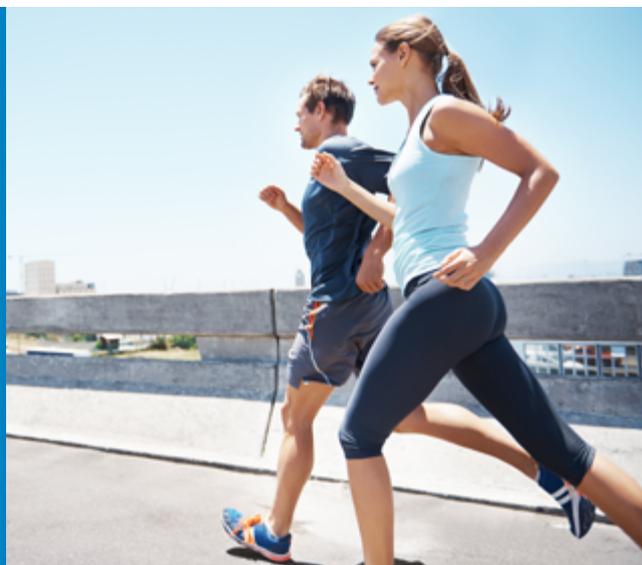


### Consultar con tu médico de cabecera



### Elegir una actividad recreativa

*Muchas personas pueden beneficiarse si hacen ejercicio durante 30 minutos por día, por lo menos 3 veces por semana.*



## Tabaquismo y enfermedad cardiovascular (EC)

Las personas que fuman tienen en sus arterias un número de placas de colesterol considerablemente mayor que el que tienen las que no fuman. Es por ello que en aquellos que fuman, las EC aparecen con mayor frecuencia. Aproximadamente el 33% de las EC se atribuyen directamente al consumo del tabaco. El monóxido de carbono presente en el humo del tabaco es el principal responsable de estos procesos. **Recordá que el consumo de tabaco en cualquiera de sus formas es perjudicial para tu salud.**

### ➤ ¿Fumás? ¿Sabés lo que estás fumando?

Hay investigaciones en las cuales se han detectado hasta 4.500 sustancias tóxicas que se liberan a través del humo del cigarrillo. De todas estas sustancias el monóxido de carbono (CO), la nicotina, las nitrosaminas, los alquitranes y las sustancias oxidantes son las que, con mayor frecuencia, producen enfermedad, tanto en el fumador activo como en el pasivo.



### ➤ ¿Sabés que al fumar estás atrapado en una trampa?

Fumar es una enfermedad. Se trata de una triple dependencia: gestual, física y psicológica. Lo gestual está referido al acto repetitivo en las personas que fuman que es sacar, encender, aspirar, exhalar: se asocia con un acto automático. La adicción física se corresponde con el deseo de fumar, también llamado “hambre de nicotina” y generalmente –una vez que se ha iniciado el tratamiento- desaparece a los pocos minutos. Por otra parte, el aspecto psicológico de la dependencia está relacionado con la idea de fumar, por ello será importante cambiar el foco de los pensamientos, es decir, pensar en otra cosa.



La razón de la dificultad para el abandono del consumo de tabaco es esta triple dependencia que hace que quedes como atrapado en una red de difícil desentramado. Entonces es importante que hables con tu médico para pedir ayuda, él te guiará sobre las diferentes formas de tratamiento.

### 📞 ¿Cómo puedo dejar de fumar?

Algunas personas pueden abandonar la adicción al tabaco por sí mismas. No obstante, la mayoría necesita ayuda. No dudes en consultarnos, buscaremos la mejor forma de ayudarte. Podés consultar en nuestro **Programa de Cesación Tabáquica** llamando o escribiendo a:

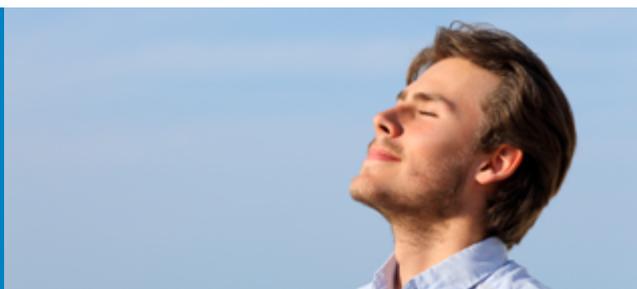
☎ **0810-333-6800, opción 6,**

✉ **pct@swissmedical.com.ar**

Recordá, si fumás y dejás de hacerlo, tendrás muchos beneficios entre los cuales estará el mejoramiento de tu rendimiento físico.

*Si vos o un familiar fuma, sabé que la primera medida efectiva para que una persona abandone el cigarrillo, es no permitir fumar en ningún espacio cerrado, casa u oficina. Invítate o invitá a la persona que fume a dejar de hacerlo y si no puede evitarlo, entonces invitá a hacerlo al aire libre. El humo de cigarrillo causa enfermedad en los niños.*

**Ambiente libre de humo  
=  
Ambiente saludable**



**¡Animate a pedir ayuda! Dejar de fumar es posible.**

### ¿Qué tener en cuenta sobre la información que contiene la etiqueta de los alimentos?

Una buena selección de los alimentos hará que evites los excesos de grasa, azúcares y sodio. Tené en cuenta al momento de elegir, leer las etiquetas.

➤ Al elegir alimentos que indiquen “sin grasa” y “bajo en grasa” no significa que no tengan calorías. En ocasiones, para realzar el sabor se añade azúcar.

➤ Dentro del estilo de vida y alimentación sa-

ludables, el “etiquetado nutricional” es uno de los elementos claves para la promoción y la educación alimentaria.

➤ Con frecuencia, un paquete de alimentos contiene más de una porción, tenelo en cuenta al consumir el producto, sumarás calorías innecesarias.

➤ Verificá los niveles de sodio impresos en las etiquetas de los alimentos.

*Poné atención al bombardeo de información que recibís sobre ofertas poco saludables o engañosas, esto modifica tus elecciones. La información adecuada es una de las herramientas más importantes al momento de elegir qué consumir.*

## ¿Cómo abandonar el sedentarismo y cuáles son sus causas?

Si sos una persona inactiva y querés cambiar esta situación, conviene que realices cambios en forma progresiva, y elijas un ejercicio físico que te motive. También puede ser variado para evitar el aburrimiento. Consultá con tu médico cuál es el ejercicio más adecuado para vos.

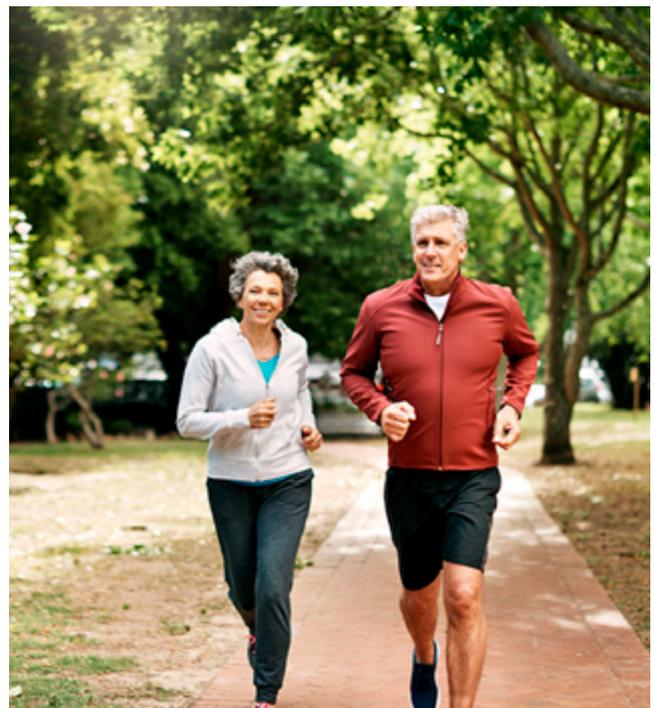
Si vas a realizar ejercicios físicos, **recordá hidratarte tomando agua a pequeños sorbos** antes (para comenzar con una buena hidratación), durante (para mantener los volúmenes sanguíneos y el sistema cardiovascular en óptimas condiciones) y después (para conseguir una adecuada re hidratación). Tené en cuenta evitar la deshidratación. Sus síntomas pueden ser: dolor de cabeza, mareos, entre otros. Asimismo, si comenzás con el entrenamiento de alguna práctica deportiva de competencia, tendrás que recibir asesoramiento técnico adecuado. La deshidratación podría generar un desbalance y llegar a sufrir un infarto.

Las causas actuales que lo provocan son:

- ⤷ Uso preferencial de vehículos de motor en vez de caminar o usar bicicleta (automóvil, colectivos, motos, tren).
- ⤷ Uso de escaleras mecánicas y cintas transportadoras en vez de escaleras.
- ⤷ En las escuelas hay limitaciones de espacio y equipamiento para la actividad física y el

deporte, también poca importancia curricular de la educación física y de la vida saludable.

- ⤷ Prácticas deportivas o juegos limitadas por falta de seguridad y de espacios recreativos cercanos al lugar de residencia.
- ⤷ En el hogar, aumento de equipamientos tecnológicos para la mayoría de las tareas del hogar como lavar, limpiar y cocinar. Uso excesivo de televisión, videos, videojuegos, internet.



— PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES LOGROS —

*Vos podés ser el mejor promotor de salud en tu ámbito familiar y social. Promové el encuentro familiar alrededor de la mesa, sin mediar el televisor, estimulando la comunicación. Proponé actividades al aire libre, como por ejemplo andar en bicicleta o salir a caminar a una plaza, o jugar en un parque.*

## ¿Por qué controlar la presión?

Muchas personas no presentan síntomas, entonces se recomienda controlar la presión al menos una vez al año al momento de la consulta médica. De recurrir a medidores en farmacias o personales, debe tener en cuenta siempre chequearlo con su médico. Puede que en estos casos no sea precisa la medición.



## ¿Cuáles son los síntomas que provoca la hipertensión?

La mayoría de las personas con presión alta no presenta signos ni síntomas, aun cuando los resultados al tomar la presión muestren niveles tan altos que son peligrosos.

Unas pocas personas con presión alta quizá tengan dolores de cabeza, dificultad para respirar o sangren por la nariz, pero estos signos y síntomas no son específicos y generalmente no se presentan hasta que la alta presión arterial haya alcanzado una etapa grave o potencialmente mortal. Si tu presión sanguínea es mayor que lo normal (prehipertensión), podés hacerla volver a la normalidad sin tener que tomar medicamentos, comenzando a realizar cambios progresivos en tu estilo de vida.



*Recordá consultar a tu médico al menos una vez al año.*

## ¿Cómo tomarse la presión arterial (TA)?

Para una toma correcta de la TA, es preciso seguir las siguientes recomendaciones:

- ⌚ Tomarla tras cinco minutos de reposo por lo menos.
- ⌚ La persona debe estar relajada y no tener prisa.
- ⌚ Tampoco debe haber comido, bebido sustancias excitantes (café, té) ni fumado durante la media hora previa a la medición.
- ⌚ La posición del cuerpo debe ser sentado, no estirado, con la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla. Las piernas deben estar tocando el suelo, no cruzadas, y la mano relajada, sin apretar y en posición de descanso.
- ⌚ Brazo de referencia o dominante apoyado más o menos a la altura del corazón, mano relajada. El brazo de referencia o dominante es aquel en el que la TA es más alta. Frecuentemente se empieza por el brazo izquierdo.



- ⌚ El manguito debe estar en contacto con la piel, así que el paciente deberá arremangarse la camisa.
- ⌚ Una vez posicionada la persona se colocará el manguito, que se adaptará al diámetro del brazo (pequeño, normal, grande).
- ⌚ Es importante que mientras el manguito se infla el paciente no hable, puesto que eso afectaría a los valores marcados.
- ⌚ No redondear cifras.

## ¿Qué relación hay entre consumo excesivo de sodio y la prevención de enfermedades?

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda rebajar el consumo de sodio a fin de reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, ACV y cardiopatía coronaria entre los adultos. La OMS recomienda reducir la ingesta de sodio por debajo de los 2 g (5 g de sal) al día, en el caso de los adultos.



## ¿Qué cantidad de sal necesito consumir por día?

El consumo de sal en el país supera ampliamente las recomendaciones: se ubica entre 9,8 y 12,7 gramos por día, cuando la sugerencia de OMS es menos de 5,5 gramos diarios.

En el año 2018 la Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial (SAHA) advirtió que *“de acuerdo a estas cifras estamos entre los países con mayor consumo de sal de América”*.

Su consumo excesivo se constituye en un factor de riesgo significativo para la salud de la población.



## Recomendaciones para disminuir el consumo de sal

- ✓ No lleves el salero a la mesa.
- ✓ Antes de agregar sal a los alimentos, probá la comida.
- ✓ Evitá los alimentos procesados.
- ✓ Tené cuidado con la sal oculta en estos alimentos. Si no podés obviarlos, al menos observá su etiqueta. Si están enlatados y no podés evitar su consumo, enjuaguá el producto antes de consumirlo.
- ✓ Limitá los alimentos y jugos enlatados que contengan ciclamato de sodio.
- ✓ Evitá el consumo excesivo de mayonesa, salsas y aderezos para ensaladas, embutidos, fiambres, manteca, snacks comerciales, caldos concentrados, entre otros.
- ✓ Hay bebidas gaseosas, aún las light, que contienen ciclamato de sodio, revisá sus etiquetas.
- ✓ Al condimentar comidas, reemplazá la sal por hierbas aromáticas naturales, limón, entre otros.

## ¿Dónde encontramos el sodio?

Consumir mucha sal (cloruro de sodio) puede causar excesiva retención de líquido en su organismo. En Argentina, a nivel nacional, el 17,3% de la población siempre/casi siempre utiliza sal después de la cocción o al sentarse a la mesa. (III Encuesta Nac. Factores de Riesgo, 2013). Pero la adición de sal, no es el único problema. En la mayoría de la población, la mayor cantidad de sal en la dieta proviene

de los platos preparados y pre-cocinados de los alimentos, incluyendo el pan, carnes procesadas, e incluso cereales para el desayuno. Recordá priorizar el consumo de frutas y verduras por sobre los alimentos procesados y además leer las etiquetas de los alimentos para poder controlar mejor el consumo diario de sal o bien evitarla para aquellos casos que su consumo esté contraindicado.

*Todas las bebidas y los alimentos envasados contienen una tabla o etiqueta de información nutricional. Aprender a leerlas, te ayudará a mejorar tu calidad de vida.*



## ¿Qué son las grasas trans?

Están presentes en los alimentos manufacturados con aceites vegetales hidrogenados. Su uso aumenta el período de conservación o la solidez de los alimentos.

Las grasas trans, así como las grasas saturadas y el colesterol, aumentan el *colesterol LDL* (malo) y disminuyen el *colesterol HDL* (bueno). Estos tipos de grasas aumentan el riesgo de padecer o contraer enfermedades cardíacas, colesterol alto, ciertos cánceres (como el cáncer colorectal), obesidad, presión arterial alta o diabetes tipo 2.

### 🕒 ¿Por qué disminuir el consumo de grasas?

⌚ La grasa es un nutriente del cual el cuerpo necesita, pero no en exceso. Es fuente de energía y ayuda al cuerpo a absorber vitaminas.

⌚ Las grasas que debe evitar son: evitarla para aquellos casos que su consumo esté contraindicado.

- ⇨ Las grasas saturadas como la manteca, grasa sólida.
- ⇨ Las grasas trans, que se encuentran en las grasas vegetales, ciertas margarinas, galletas saladas y dulces, otras comidas fritas con aceites parcialmente hidrogenados.

*Recordá consumir agua regularmente, no menos de 8 (ocho) vasos por día.*



## Beneficios de la actividad física sobre el organismo

- ✓ Reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.
- ✓ Reduce hasta un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon.
- ✓ Disminuye la hipertensión arterial y el colesterol.
- ✓ Contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis.
- ✓ Incrementa la fuerza muscular, mejorando la postura corporal y la apariencia física.
- ✓ Disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda.
- ✓ Previene lesiones: ya que músculos, articulaciones y huesos se encuentran fuertes y desarrollados.

*Hay evidencia que demuestra que los adultos que se adhieren a una alimentación saludable y realizan actividad física, tienen menor probabilidad de enfermar y mejoran su expectativa de vida evitando un evento cardiovascular. ¡Sumate al cambio!*



Si fumás o tenés sobrepeso u obesidad y estás interesado en comenzar un tratamiento acorde, Swiss Medical puede ayudarte a través de sus programas médicos. Comunícate al 0810-333-6800, o envíanos un e-mail a:

☎ **0810-333-6800**

✉ **pam@swissmedical.com.ar**

A partir del momento en que te incorpores, se acordarán los días y horarios en que recibirás los llamados, y podrás comunicarte para realizar consultas. Si querés conocer los consultorios disponibles en tu zona para iniciar tu control de salud, podés comunicarte al:

☎ **0810-444-7700, las 24 horas**

o ingresando a nuestra web:

🌐 **www.swissmedical.com.ar**





**Guía de**  
enfermedades  
del **corazón** y  
accidentes  
**cerebrovasculares**