



Manual de Prevención de Riesgo Cardiovascular



Yo pongo mi corazón

Rehabilitación Cardíaca. Valladolid

La presente publicación ha sido posible gracias a la colaboración de Novonordisk Pharma S.A.

Valladolid, marzo 2022

ISBN: 978-84-09-38829-5

Depósito legal: VA 102-2022

Manual de Prevención de Riesgo Cardiovascular

Autores

Ana Martín Sanz

*Vocal Filial Castellanoleonés de la
Asociación Española de Enfermería Cardiológica AEEC*

Beatriz Bermejo Muñoz



1 pág. 11

Enfermedad Cardiovascular

El Corazón pág. 13

Cardiopatía Isquémica pág. 14

Insuficiencia Cardíaca pág. 16

2 pág. 17

Factores de Riesgo Cardiovascular

Tabaquismo pág. 21

Dislipemia pág. 25

Hipertensión Arterial pág. 28

Diabetes Mellitus pág. 31

Obesidad pág. 35

Sedentarismo pág. 38

Estrés pág. 41



3 pág. 45

Dieta

Mediterránea

Decálogo de la dieta cardiosaludable pág. 46

4 pág. 65

Método del Plato

5 pág. 71

Ejercicio físico

6 pág. 83

Direcciones de interés

En el comienzo de todo, no había nada, todo era confuso pero... surgió. Surgieron las ideas, surgieron las iniciativas. Había ganas de crear, ganas de crecer. Había sueños, había ilusión en el futuro...

Y así fue como nació el equipo de Rehabilitación Cardíaca.

Ana Martín Sanz



Introducción

La Organización Mundial de la Salud define la Enfermedad Cardiovascular (ECV) como un término amplio que engloba problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la **aterosclerosis**.

Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes de los vasos sanguíneos formando una placa que, con el tiempo, pueden estrechar los vasos sanguíneos causando problemas en todo el cuerpo como:

- la cardiopatía coronaria: enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco
- las enfermedades cerebrovasculares: enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro
- las arteriopatías periféricas: enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores
- la cardiopatía reumática: lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática
- las cardiopatías congénitas: malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento
- las trombosis venosas profundas y embolias pulmonares: coágulos de sangre (trombos) en las venas de las piernas, que pueden desprenderse (émbolos) y viajar hasta alojarse en los vasos del corazón y los pulmones.

- ***Las ECV son la principal causa de muerte en todo el mundo.***
- ***La mayoría pueden prevenirse actuando sobre factores de riesgo asociados al comportamiento.***
- ***Para las personas con ECV o con alto riesgo cardiovascular es fundamental la detección precoz y el tratamiento temprano.***

01. La Enfermedad Cardiovascular

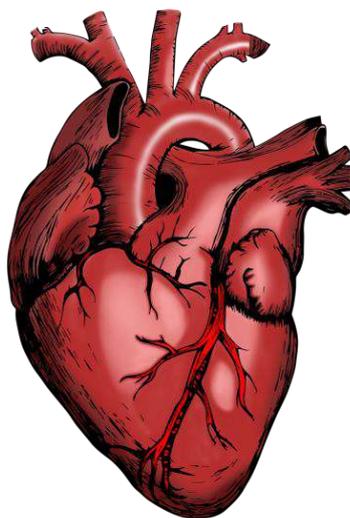




El Corazón

Es una bomba que, con su acción impulsora, proporciona la fuerza necesaria para que la sangre y las sustancias que ésta transporta circulen adecuadamente a través de las venas y las arterias al resto del organismo.

El corazón es un órgano muscular y, como todos los músculos, necesita para su funcionamiento oxígeno y nutrientes, que obtiene de la sangre a través de las arterias coronarias que llegan al corazón.



Sabías que el corazón...

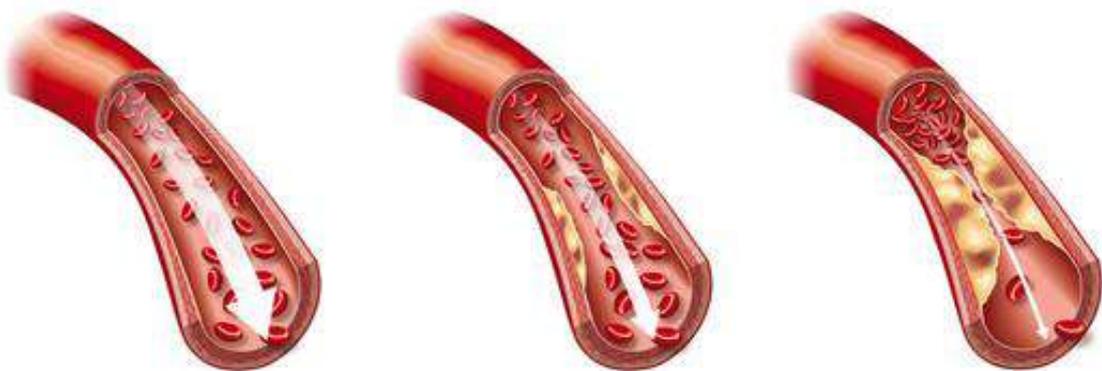
- Pesa entre 250 – 350 gramos
- No descansa nunca, es una maquinaria perfecta que late unas 100.000 veces días
- Bombea sangre que podríamos llegar a llenar cerca de un millón de barriles en toda la vida

Cuando el corazón enferma podemos englobar las patologías en dos grandes entidades principales:

- La Cardiopatía Isquémica
- La Insuficiencia Cardíaca

Cardiopatía Isquémica

La cardiopatía isquémica o enfermedad coronaria se produce cuando las arterias que suministran sangre al músculo del corazón se obstruyen, de manera parcial o completa, por lo que no llega el flujo sanguíneo correcto y como consecuencia no llega oxígeno y nutrientes al corazón.



A lo largo del tiempo, la placa de ateroma (colesterol) va ocluyendo los vasos sanguíneos de corazón.



La cardiopatía isquémica es una enfermedad que puede prevenir de forma significativa si se conocen y controlan sus factores de riesgo cardiovascular.

Angina de Pecho

- Obstrucción parcial de la arteria.
- Se manifiesta con dolor u opresión.
- Suele aparecer asociado a la realización de algún esfuerzo o una emoción fuerte.
- El dolor desaparece cuando cesa la causa que lo motivó.

Infarto de miocardio

- Obstrucción total de la arteria.
- Los síntomas son parecidos a la angina, pero más intensos y duraderos (opresivo).
- Pueden ir acompañado de náuseas, vómitos, sudoración...
- Si la falta de oxígeno se prolonga puede ocasionar NECROSIS (muerte) del tejido miocárdico.

Insuficiencia Cardíaca

Es la incapacidad del corazón para mantener su función adecuada y aportar la cantidad sangre a los tejidos de manera eficiente.

La bomba del corazón se debilita y produce síntomas como:



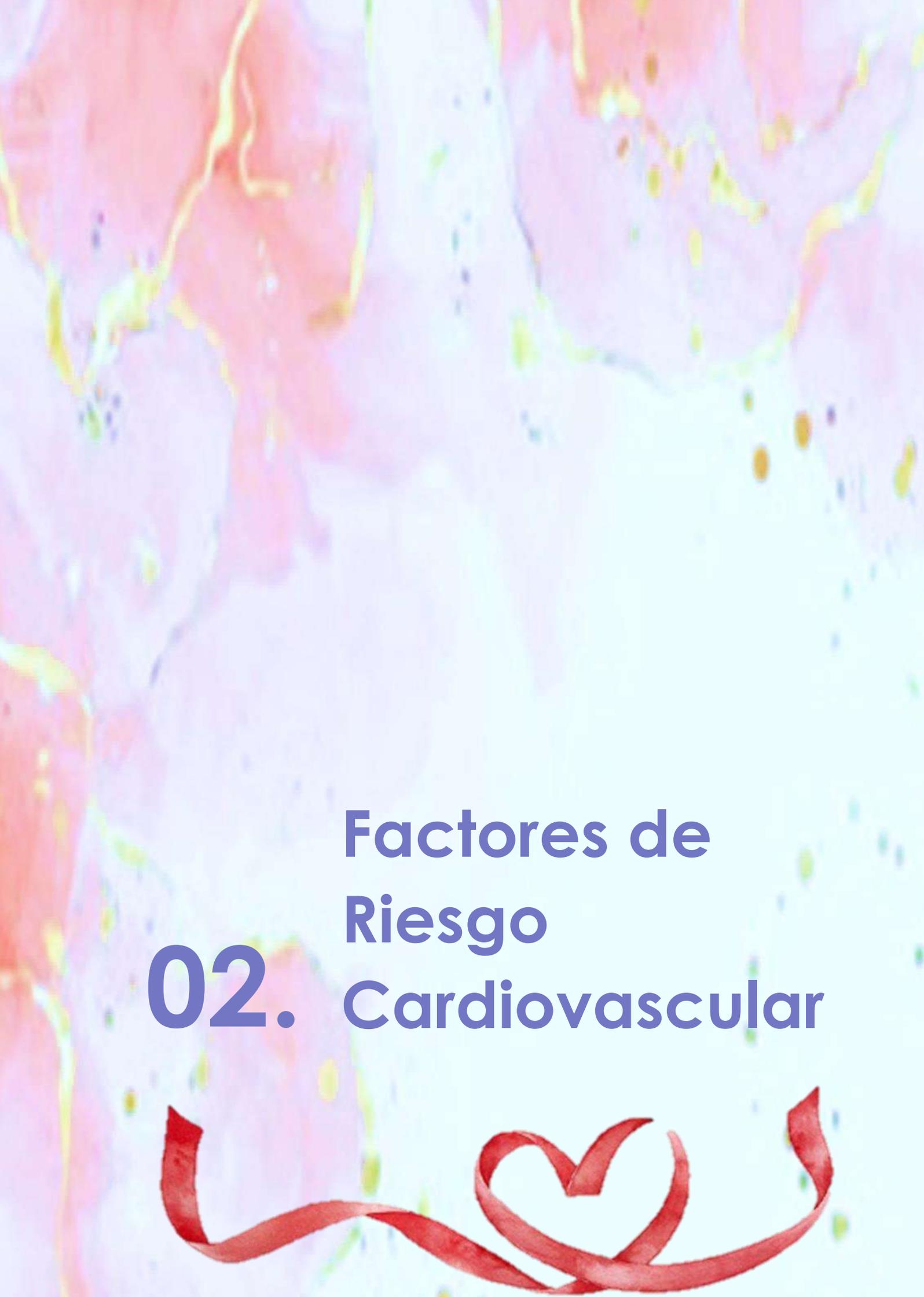
Disnea, sensación de ahogo, sobre todo al realizar esfuerzos, pero puede evolucionar hasta aparecer en reposo y empeorar tumbado



Edemas, retención de líquidos sobre todo en pies y piernas



Fatiga, debilidad.
Mala tolerancia al ejercicio



Factores de Riesgo

02. Cardiovascular



Todos aquellos elementos que se asocian a una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular son los factores cardiovasculares.



Los factores de riesgo cardiovascular pueden ser:

- No modificables: MARCADORES DE RIESGO y sobre los que no podemos actuar.

Entre ellos se encuentran los antecedentes familiares, la edad, el sexo o la etnia.

- Modificables: sobre los que podemos actuar con medidas preventivas para reducir el riesgo de padecer la enfermedad. Está en mano del individuo modificar los factores de riesgo a través de cambios en el estilo de vida.

Éstos son:

- Tabaquismo
- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Estrés
- Dislipemia
- Diabetes
- Sedentarismo

**REGLA DE ORO PARA EL CONTROL DE
FACTORES DE RIESGO**

DEJAR DE FUMAR

HACER UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

HACER ACTIVIDAD FÍSICA REGLADA

Todos estos factores influyen directamente en tener un determinado riesgo global para sufrir un episodio cardiovascular en los próximos 10 años de vida.

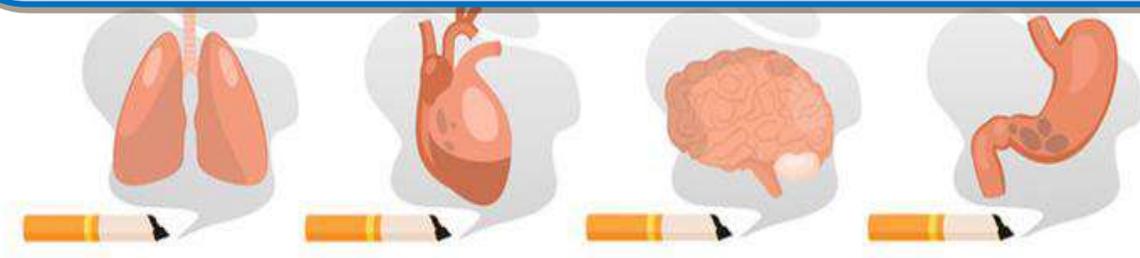
Este riesgo aumenta en función de la edad y el número de factores de riesgo modificables que el individuo tenga.

Por lo tanto, es evidente que requieren de un autocontrol y autocuidado para disminuir el peligro global en nuestra salud.

Tabaquismo

El tabaquismo es la adicción al tabaco provocada, principalmente, por uno de sus componentes activos: **la nicotina**. La acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo.

- **El tabaco provoca cerca de 52.000 muertes anuales en España (Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo).**
- **La incidencia de la patología coronaria en los fumadores es tres veces mayor que en el resto de la población.**



Por qué dejar de fumar

- Mejora la respiración y te cansas menos
- Disminuye la predisposición a toser y contraer infecciones

- La piel y el rostro se recuperan del envejecimiento prematuro
- Recupera el sentido de gusto y olfato
- El deterioro de la función pulmonar se ralentiza
- Mejora la función cardio-respiratoria
- A largo plazo mejora el pronóstico de cáncer.



El PASO principal es la **MOTIVACIÓN**

ESTRATEGIAS PARA DEJAR DE FUMAR

Lo fundamental es querer dejar de fumar, aunque hayas realizado intentos fallidos previos.

**EL RIESGO DE MUERTE O EVENTO CARDIOVASCULAR
SE REDUCE A LA MITAD TRAS
1 AÑO SIN FUMAR**

1. Fija una fecha para dejar de fumar:

- Redacta una lista de motivos para abandonar el tabaco.

- **Apunta en una libreta** los cigarrillos que fumas al cabo del día, la hora y la razón por la que enciendes el cigarro (comida, nervios, ganas...).
- Todos los días repasa esta lista y tacha los cigarrillos que podías haber renunciado. Al día siguiente comprométete a no fumarlos.
- **Practica pequeños ensayos de abstinencia**, retrasando los cigarrillos que te ibas a encender.

2. El día de dejar de fumar:

- Deshazte de cajetillas, encendedores y ceniceros en tu casa, el coche y el trabajo.
- La supresión del tabaco será total.
- Ten a mano caramelos sin azúcar.
- **Busca aliados entre tus familiares** y amigos para que te apoyen.



Recuerda que los síntomas (inquietud, ansiedad, irritabilidad, trastornos del sueño, falta de concentración,

aumento del apetito, deseo imperioso de fumar...), por intensos que parezcan, siempre son pasajeros.

Relaje y haga respiraciones profundas cuando tenga ganas de fumar y recuerde cuáles son sus motivaciones para dejar de fumar (salud, mal aliento, olor de la ropa, económica...).



***¡CADA HORA QUE PASES SIN FUMAR ES UN
ÉXITO ABSOLUTO!***

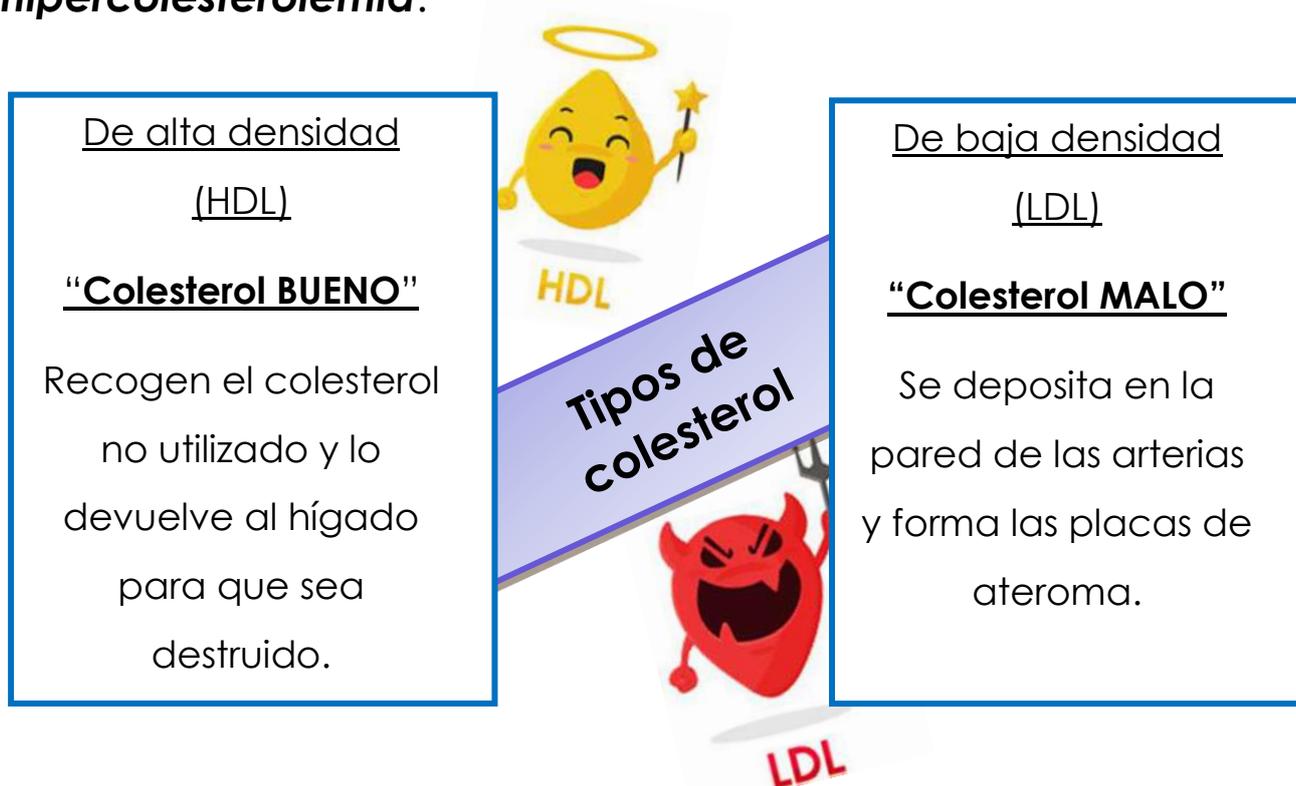
Dislipemia

La dislipemia es la alteración de las concentraciones en sangre de colesterol, triglicéridos o ambos que contribuyen al desarrollo de **aterosclerosis** (placas de grasa y colesterol) estrechando progresivamente las paredes de las arterias.

QUÉ ES EL COLESTEROL

Es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano necesaria para el normal funcionamiento del organismo. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos.

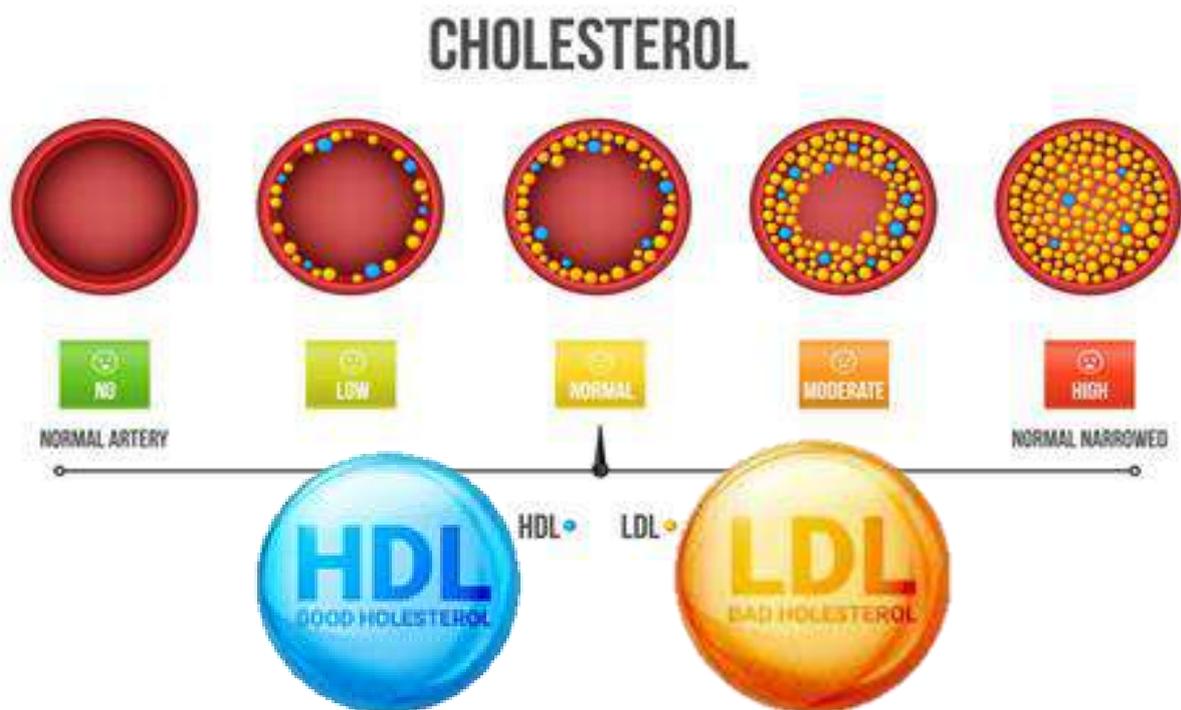
Si sus niveles en sangre se elevan producen **hipercolesterolemia**.



Es importante controlar el colesterol LDL ya que al final es el causante de enfermedades cardiovasculares.

Debemos saber que las recomendaciones para una persona sana son:

- ✓ **El Colesterol Total debe ser menor de 200 mg/dl.**
- ✓ **LDL normal (colesterol malo) debe ser menor 115 mg/dl.**
- ✓ En algunos casos, como en los individuos de elevado perfil de riesgo cardiovascular o con enfermedad cardiovascular instaurada el nivel deseable de LDL disminuye para controlar la enfermedad.



CÓMO BAJAR EL COLESTEROL:

Para disminuir el colesterol hay que utilizar medidas higiénico dietéticas que abarcan:

- Mantener una alimentación equilibrada y sin grasas saturadas, es decir, **Dieta Mediterránea**.
- Hacer un programa de **ejercicio aeróbico** (caminar, carrera suave, ciclismo, natación...), a intensidad moderada y de manera regular.
- Si fuera necesario, el médico prescribirá **tratamiento farmacológico** de ayuda (estatinas, ezetimibe, fenobibratos,...).



Hipertensión arterial

Es la elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida.

La hipertensión supone un sobreesfuerzo para el corazón que con el tiempo se traduce en un aumento de la masa muscular del mismo.

Al final, se puede producir insuficiencia coronaria y angina de pecho, infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca y además, el músculo cardíaco se vuelve más irritable y se producen más arritmias.

OBJETIVO PRESIÓN ARTERIAL MÁXIMA

En Domicilio: 130/80

En Consulta Médica: 135/85



Sabías que...

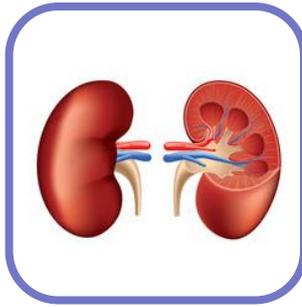
La hipertensión de bata blanca es aquella que dentro de la consulta ambulatoria o en el hospital se registra mayor que en domicilio

CÓMO AFECTA LA HIPERTENSIÓN A OTROS ORGANOS

- Propicia la aterosclerosis y fenómenos de trombosis. Favorece la rigidez de las arterias de los distintos órganos.



Cerebrales



Renales



Cardíacas



Vasculares

- Puede provocar la aparición de infartos o hemorragias cerebrales por rotura de arterias.
- Disminuye la sangre que llega a los riñones provocando insuficiencia renal.
- Si afecta a las arterias de las piernas causa dolor al caminar, claudicación: la enfermedad de los escaparates.
- Si daña las arterias de la retina provoca alteraciones en la visión.

**EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL ES LA
MEDIDA MÁS EFICIENTE DE
PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR**

CÓMO PREVENIR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La educación higiénico-dietética es la medida más importante reforzando los siguientes aspectos:



Abandonar el hábito tabáquico. El tabaco hace daño directo sobre las arterias y eleva la presión arterial.



Limitar el consumo de alcohol ya que igual que el tabaco aumenta la presión arterial y disminuye la eficacia de los medicamentos antihipertensivos.



Modificar los hábitos dietéticos, manteniendo adherencia a la dieta mediterránea limitando el consumo de sal y productos que sean procesados.



Mantener el peso óptimo y el perímetro abdominal



Mantener ejercicio aeróbico de manera regular de intensidad moderada.



Relajación y descanso adecuado. Control del estrés.

Diabetes Mellitus

La diabetes mellitus es una enfermedad metabólica caracterizada por niveles de azúcar (glucosa) en sangre elevados.

A la glucosa que circula por la sangre se le llama **glucemia**.

La **insulina** es una hormona que fabrica el páncreas y que permite que las células utilicen la glucosa de la sangre como fuente de energía. El fallo genera un aumento de los niveles de glucosa en la sangre: **hiperglucemia**.

De no controlarse, puede provocar alteraciones en la función de diversos órganos, especialmente los ojos, los riñones, los nervios, el corazón y los vasos sanguíneos.



TIPOS DE DIABETES

- Diabetes tipo 1: antes llamada infanto-juvenil cuyo origen está asociado a un proceso autoinmune.
- Diabetes tipo 2: antes conocida como la del adulto que está relacionada con el cambio en el estilo de vida, alimentación y sedentarismo. Supone el 90% de los casos.

Sabías que...

- **Recientemente se ha acuñado el término “diabesidad” uniendo estas dos enfermedades muy estrechamente asociadas, diabetes tipo 2 y obesidad.**
- **El 85 % de las personas con diabetes tipo 2 tienen exceso de peso.**
- **La diabesidad se podría considerar la epidemia del siglo XXI.**



CÓMO PREVENIR LA DIABETES

A igual que en los demás factores de riesgo, las medidas para prevenir la diabetes vienen dadas por la modificación del estilo de vida:



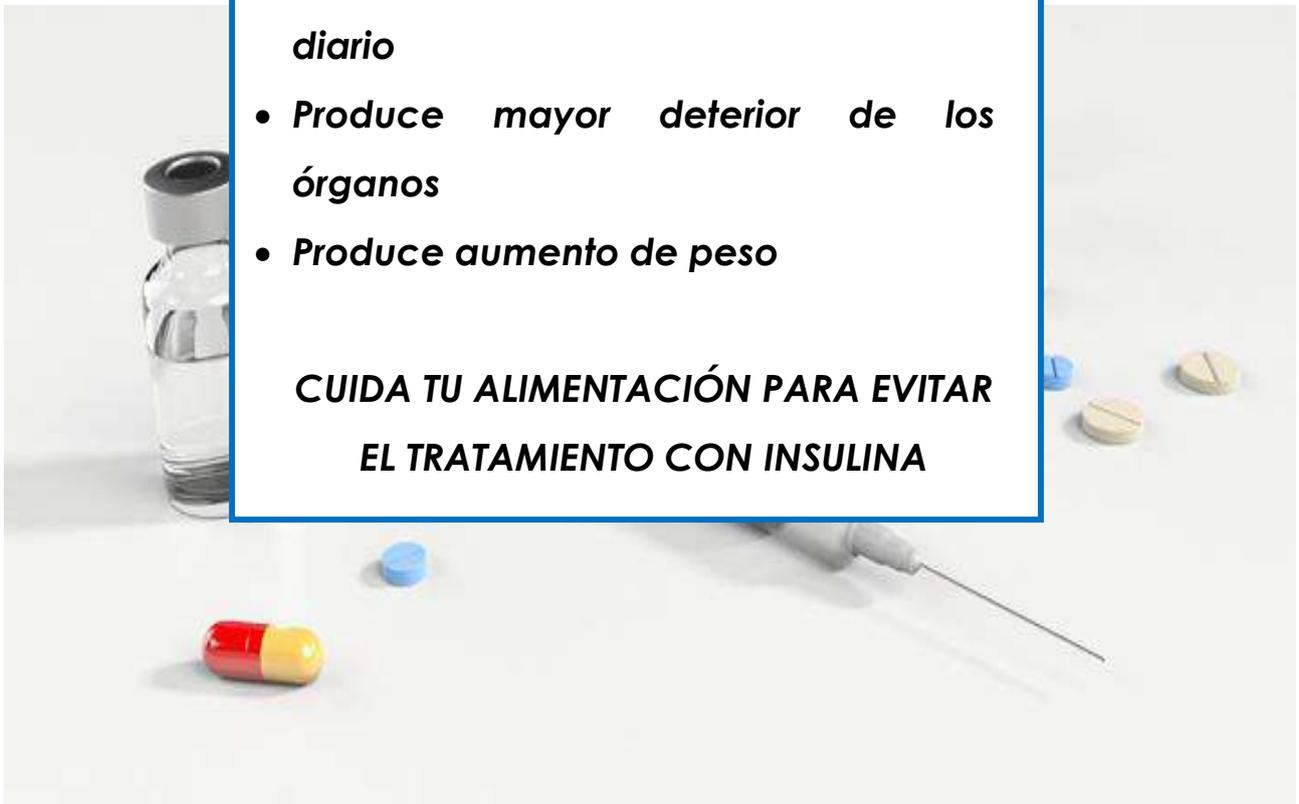
- Disminuir el peso corporal al menos un 7%.
- Realizar Dieta Mediterránea que incluya:
 - ✓ Disminuir el consumo de grasa y la que se consuma que sea monoinsaturada (aguacate, aceite oliva, frutos secos).
 - ✓ Las **verduras, las hortalizas, legumbres, cereales integrales** y derivados lácteos deben ser la principal fuente de hidratos de carbono.
 - ✓ Aumentar la fibra al menos a 14 gr diarios incluida en frutas, verduras y cereales.
 - ✓ Tomar fruta en piezas completas evitando zumos y compotas.

- ✓ Evitar el consumo de bebidas y refrescos azucarados.
- ✓ Evitar el consumo de bollería industrial, harinas procesadas y azúcares (alto índice glucémico).
- Realizar ejercicio aeróbico (**caminar, bicicleta,...**) regularmente, a ser posible a diario, al menos 1 hora.
- Tomar la medicación pautada por el médico de manera correcta
 - ✓ Antidiabéticos Orales y subcutáneos
 - ✓ Insulinas

Sabías que la insulina...

- ***Puede producir hipoglucemia***
- ***Precisa mayor control glucémico diario***
- ***Produce mayor deterioro de los órganos***
- ***Produce aumento de peso***

**CUIDA TU ALIMENTACIÓN PARA EVITAR
EL TRATAMIENTO CON INSULINA**



Obesidad

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

La causa fundamental es un **desequilibrio entre calorías consumidas y gastadas:**

- un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa
- un descenso en la actividad física.

Sabías que...

- ***El 50% de la población mundial tiene sobrepeso u obesidad***
 - ***39% sobrepeso***
 - ***13% obesidad***
- ***El sobrepeso es ligeramente mayor en mujeres que en hombres.***
- ***3 de cada 10 niños tienen sobrepeso u obesidad:***

Obesidad INFANTL



La obesidad está detrás de muchos factores de riesgo:

- Hipertensión arterial
- Hiperlipemia
- Diabetes mellitus
- Síndrome de apnea de sueño

Mejorando el sobrepeso y la obesidad disminuyen e incluso desaparecen muchos factores de riesgo.

OBESIDAD ABDOMINAL

Es la acumulación de grasa a nivel abdominal.

El riesgo de la obesidad depende en gran medida de la localización de la grasa, siendo aquella que se acumula en el abdomen la que afecta en mayor medida al corazón.

Se mide a través del **Perímetro Abdominal**: colocando una cinta métrica alrededor del abdomen que pase por encima de las crestas iliacas y a la altura del ombligo.

PERÍMETRO ABDOMINAL SALUDABLE

EN HOMBRES MENOR A 102 CM

EN MUJERES MENOR A 88 CM

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Es la relación entre el peso y la talla de una persona.

Se calcula con la siguiente fórmula

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (en kg)}}{\text{Altura (en metros}^2\text{)}}$$

De acuerdo al resultado obtenido se clasifica el sobrepeso y la obesidad según la tabla:

				
PESO NORMAL	SOBRE PESO	OBESIDAD	OBESIDAD SERVERA	OBESIDAD MÓRBIDA
IMC 18.5-24.9	IMC 25-29.9	IMC 30-30.4	IMC 35-39.9	IMC +40

Es difícil combatir el sobrepeso y la obesidad. Realizar ejercicio diario y controlar las raciones de comida y su calidad, es la manera de tener el sobrepeso a raya.

Sedentarismo

Es la inactividad física o falta de ejercicio de una persona.

El sedentarismo es un factor de riesgo modificable, que depende de la motivación e implicación del individuo.

Es importante incluir la práctica de ejercicio físico en el hábito de vida.

- mejora la salud de la persona sedentaria
- reduce su riesgo cardiovascular

Sabías que...

Los niños de hoy en día son los que peores hábitos de alimentación, ejercicio físico y ocio tienen:

- ***Fundamental la prevención en la infancia.***
- ***Hay que ayudar a los niños a convertirse en adultos sanos.***



RELACIÓN CON OTROS FACTORES DE RIESGO

El sedentarismo, además de provocar por sí mismo un importante daño a nuestro sistema cardiovascular, contribuye a **aumentar otros factores de riesgo** como la obesidad, la hipertensión o el colesterol.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

- Controla la obesidad y la diabetes
- Reduce el colesterol
- Mejora la circulación venosa
- Ayuda a no fumar y mejora la capacidad pulmonar
- Aumenta la capacidad física.
- Mejora el trabajo del corazón: Controla la frecuencia cardiaca y la tensión arterial
- Mejora la ansiedad, la depresión

**EL SEDENTARISMO SOLO SE COMBATE CON
ACTIVIDAD FÍSICA**

El sedentarismo sólo se combate incrementando, poco a poco, el nivel de actividad física y deporte, sin lanzarse a un ejercicio exhaustivo y desmedido de forma aislada.

Se considera que mantener y promover la salud cardiovascular requiere realizar ejercicios aeróbicos de intensidad moderada un mínimo de 45-60 minutos cinco días a la semana.

Los **ejercicios aeróbicos** (marchas, carreras, ciclismo,...) permiten movilizaciones de grandes grupos musculares y se pueden realizar durante un tiempo prolongado sin llegar al agotamiento y, sin que la fatiga impida hablar al mismo tiempo que se realiza el ejercicio.



Estrés

El estrés es la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.



Sabías que...

Un nivel elevado de estrés estimula el sistema cardiovascular y provoca:

- **Aumento de la Frecuencia Cardíaca**
- **Aumento de la Presión Arterial**
- **Aumento de la tensión muscular**

CÓMO COMBATIR EL ESTRES

Algunas herramientas no farmacológicas para combatir el estrés son:

- Ejercicio. Ayuda a liberar tensiones, por lo que ejerce como un buen aliado contra el estrés. Además, combate otros factores de riesgo cardiovascular. Para poder disfrutar de los beneficios que aporta el ejercicio es

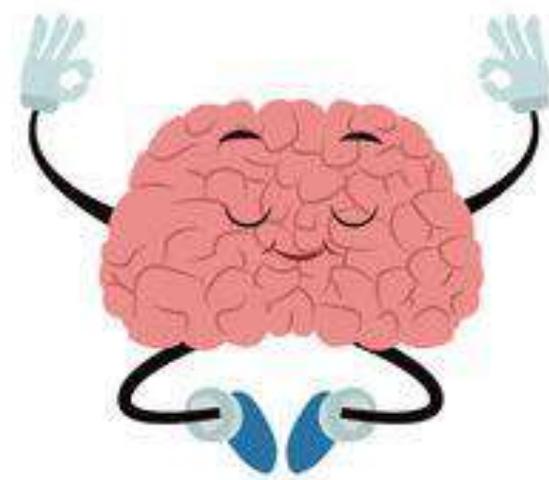
esencial ser constantes y practicarlo regularmente durante la semana.

- Alimentación saludable. Una alimentación rica en verduras, frutas y fibra, y baja en grasas y azúcares, también nos ayudará a mantener el estrés a raya.

No debemos olvidarnos de dejar fuera de nuestra dieta estimulantes como el café y el alcohol, ya que potencian el estrés.

- Descanso. Dormir bien y dejar que el sueño cumpla su función reparadora. Para que el sueño sea de calidad conviene que la cena sea ligera, evitar la cafeína o la teína y seguir unas rutinas horarias acostándonos siempre alrededor de la misma hora.

También es buena idea **seguir técnicas de respiración y relajación.**



- Autocuidados en los aspectos psico-emocionales. Es conveniente hacer autoevaluación de las cualidades y defectos propios para controlar los pensamientos negativos y las distorsiones emocionales.

Ejercite el buen humor, sea creativo en las situaciones cotidianas.

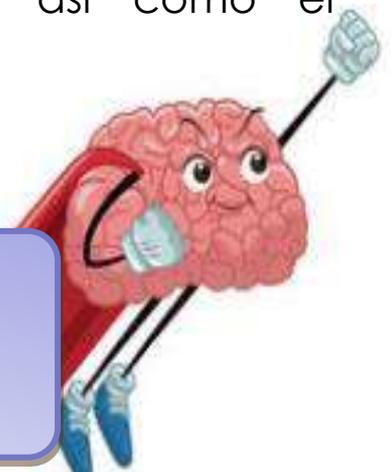
El sentido de humor ayuda a interpretar la vida de forma positiva.

- Autocuidados en las relaciones interpersonales. El núcleo familiar o de convivencia es el marco de desarrollo personal y de bienestar.

Conozca sus propios gustos, deseos, sentimientos,... y sepa expresarlos. Sea sincero en sus relaciones interpersonales personales y acepte las diferencias.

- El sueño es tan esencial para nuestras necesidades diarias como la comida y el agua. El sueño juega un papel fundamental en el cerebro, así como el funcionamiento físico.

ENCUENTRE LO POSITIVO DE LAS COSAS
DISFRUTE EL PRESENTE



Dieta

03. Mediterránea





La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable: ES UN ESTILO DE VIDA EQUILIBRADO compatible con el placer de degustar sabrosos platos.

Sabías que...

La Dieta Mediterránea es uno de los elementos de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de UNESCO



Está basada en el consumo de los productos de la cuenca Mediterránea:

- Frutas
- Frutos secos
- Verduras
- Aceite de oliva
- Legumbres
- Cereales

unido al uso de hierbas aromáticas, especias, consumo de agua y práctica de ejercicio diario.

Decálogo de la dieta cardiosaludable

1. UTILIZAR EL ACEITE DE OLIVA

Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos **grasos monoinsaturados** que le otorgan propiedades cardioprotectoras. Disminuye los niveles de colesterol y es antiinflamatorio.

Utilizar preferiblemente aceite de oliva virgen extra (AOVE).



Ofrece a los platos un sabor y aroma únicos.

Debe protegerse de la luz directa y guardarse en sitios con temperaturas suaves.

- Se debe restringir al máximo el consumo de

mantequilla y margarina.

- Los aceites vegetales, excepto el de oliva, deben consumirse crudos ya que las temperaturas altas alteran su composición.
- Los frutos secos deben consumirse preferentemente crudos y sin sal.

2. CONSUMIR ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL: FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS

Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan gran cantidad de agua.

Gracias a su contenido elevado en antioxidantes y fibra pueden contribuir a prevenir, entre otras, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Las frutas son alimentos muy nutritivos que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria. Deben ser **nuestro postre habitual** y son también una buena alternativa a media mañana y como merienda.



**ES FUNDAMENTAL CONSUMIR 5 RACIONES DE FRUTA Y
VERDURA A DIARIO**

3. CONSUMIR DIARIAMENTE ALIMENTOS PROCEDENTES DE CEREALES

El consumo diario de pasta, arroz, pan y cereales es indispensable ya que nos aportan la energía necesaria para nuestra actividad diaria.

Preferentemente consumir sus productos **integrales**.

Sabías que...

Los cereales integrales aporta fibra beneficiosa para:

- **Disminuir la absorción de azúcares**
- **Disminuir la absorción de colesterol**
- **Mejorar el tránsito intestinal**

Restringir los postres elaborados y evitar los azúcares de absorción rápida como las galletas y bollería.

Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.

El chocolate se puede tomar en pequeña cantidad y siempre que su contenido en cacao sea mayor al 70%.

4. CONSUMIR ALIMENTOS POCO PROCESADOS, FRESCOS Y DE TEMPORADA

Aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permiten consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.

Los alimentos precocinados, en general, tienen mayor cantidad de sal y ácidos grasos no aconsejables. Desconfíe de los aceites “vegetales” si no se especifica el tipo.



CONSUME ALIMENTOS SIN ETIQUETADO O CON EL MENOR NÚMERO DE INGREDIENTES POSIBLES

5. CONSUMIR DIARIAMENTE PRODUCTOS LÁCTEOS

La leche, es una de las principales fuentes de calcio, que junto con la vitamina D y la lactosa, favorece una absorción más completa. Las proteínas lácteas son de alto valor biológico para cubrir las necesidades de una persona.



LECHE

Su grasa tiene alto contenido en colesterol

LECHE DESNATADA

QUESO

Alto valor nutritivo. A mayor curación del queso mayor cantidad de colesterol y calorías

QUESO FRESCO



YOGURT

Valor alimentario similar a la leche pero de más fácil digestión

YOGURT NATURAL SIN NINGÚN ADITIVO

En caso de obesidad y dislipemia, reemplazar siempre la leche entera por leche desnatada; y los quesos curados y semicurados o por quesos frescos bajos en grasa.

En caso de hipertensión deben consumirse quesos bajos en sal.

CONSUME 1 o 2 raciones de lácteos al día

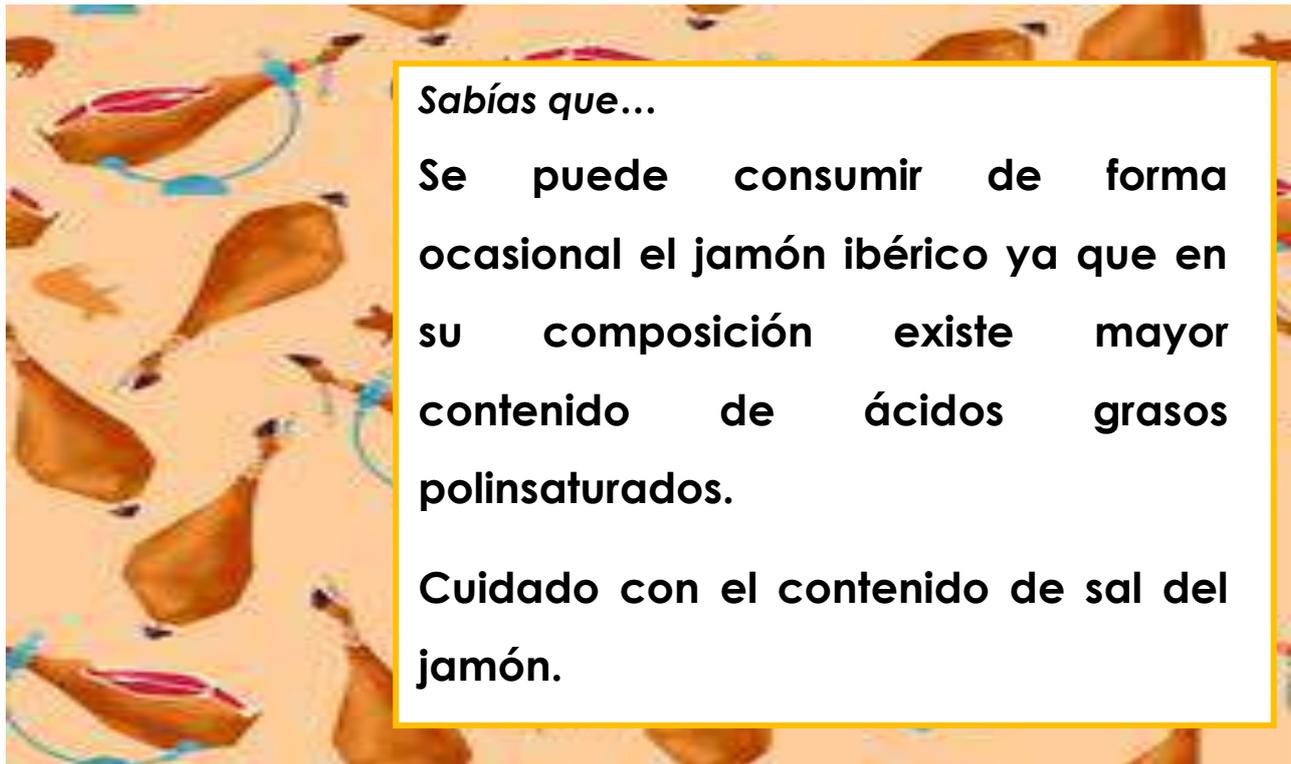
6. LA CARNE ROJA Y LA CARNE PROCESADA SE TENDRÍA QUE CONSUMIR DE MANERA ESPORÁDICA Y SI PUEDE SER COMO PARTE DE GUIOS

Según la OMS, **carne roja** se refiere a todos los tipos de carne muscular de mamíferos, tales como la carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra.



Carne procesada se refiere a la carne que se ha transformado a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado u otros procesos para mejorar su sabor o su conservación.

La mayoría de las carnes procesadas contienen carne de cerdo o de res, pero también pueden contener otras carnes rojas, aves, menudencias o subproductos cárnicos tales como la sangre.



El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras, y formando parte de platos a base de verduras y cereales.

Limitar el consumo de conservas y enlatados por su alto contenido en sal.

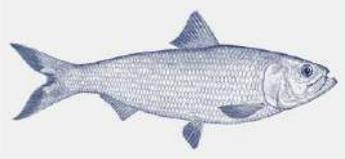
Leer la composición de alimentos precocinados, muchos de ellos tienen alto contenido de sal

Evitar el uso de salsas precocinadas o concentradas de sabores (alto contenido en sal y colesterol además de incentivos de sabor)



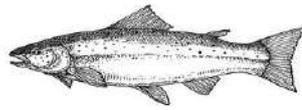
7. CONSUMIR PESCADO EN ABUNDANCIA Y HUEVOS CON MODERACIÓN

Se recomienda **el consumo de pescado al menos 3 a 4 veces por semana** de los cuales como mínimo una o dos veces debe ser pescado azul ya que sus grasas, aunque de origen animal, tienen propiedades muy parecidas a las grasas de origen vegetal a las que se les atribuye propiedades protectoras frente enfermedades cardiovasculares.



AZUL

- Aleta caudal en forma de flecha
- Nadadores enérgicos
- 5 - 10% de materia grasa
- Sardina, atún, salmón, bonito, trucha, pez espada, rodaballo, jurel, carpa



BLANCO

- Aleta caudal en forma redonda o recta
- Nadadores sedentarios
- Hasta 2% de materia grasa
- Lenguado, merluza, bacalao, pescadilla, rape, congrio, rodaballo

Los pescados azules muy grasos como el salmón, la caballa o las sardinas, son los que contienen mayor cantidad de ácidos grasos omega-3, DHA y EPA, que mantienen los niveles normales de colesterol en sangre.

El marisco puede consumirse ocasionalmente y en pequeñas raciones. Se desaconseja en los casos de hipertensión arterial y de insuficiencia cardíaca, ya que generalmente, el marisco, se cocina con gran cantidad de sal.

Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico y de *ALTO VALOR BIOLÓGICO*.



La clara del huevo está compuesta por albúmina (proteína de gran valor) y la yema contiene, sobre todo, grasa, vitaminas y colesterol.

El consumo de cuatro o cinco huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado. Pero si los niveles de colesterol aumentan disminuir a tres huevos semanales.

Aprovecha huevos en cocción, guisado, revueltos o plancha ya que aportan menos grasa.

8. CONSUMIR LEGUMBRES AL MENOS 2 VECES A LA SEMANA

El Código Alimentario Español (CAE) define a las legumbres como “las semillas secas, limpias, sanas y separadas de la vaina, procedentes de plantas de la familia de las leguminosas, de uso corriente en el país y que directa o indirectamente resulten adecuadas para la alimentación”.

Entre las especies más consumidas están las judías blancas y rojas, las habas, los guisantes, las lentejas, los garbanzos y la soja.

- *Fuente de proteínas y albúmina vegetal*
- *Ricas en fibra soluble e insoluble que favorecen el tránsito intestinal y disminuyen la glucosa*
- *Contienen abundantes hidratos de carbono (en torno al 55%)*



- *Contienen minerales (calcio, hierro y magnesio), vitaminas del grupo B, sobre todo la tiamina, que contribuye al funcionamiento normal del corazón*
- **Bajo contenido en grasa**



**SE RECOMIENDA CONSUMIR 3 o 4 raciones de
LEGUMBRES A LA SEMANA**

Una ración: 70 gr en crudo

un plato de legumbres cocidas

RECOMENDACIONES

- Combinan muy bien con los cereales para logran un buen equilibrio nutritivo (garbanzos con fideos,...).
- Todas las legumbres, excepto las lentejas y los guisantes secos, necesitan remojo desde la noche anterior.
- La proporción de agua y de legumbres debe ser de 3 partes de agua por 1 de legumbre.
- Se deben hervir 5-10 minutos a fuego rápido y sin tapar para que poder eliminar la espuma que se forma.

- Para aumentar la absorción del hierro de origen vegetal, se aconseja consumir las legumbres junto a alimentos ricos en vitamina C (naranjas, kiwi, etc).
- En verano puedes tomarlas en platos fríos como en ensaladas.

9. EL AGUA ES LA BEBIDA POR EXCELENCIA EN EL MEDITERRÁNEO.

La bebida por excelencia en todas las alimentaciones es el agua. En general, la cantidad de agua diaria recomendada es de **1,5 a 2 litros al día.**



Se debe modificar estas cantidades dependiendo de las circunstancias particulares, por ejemplo:

- Si se hace ejercicio intenso o en épocas de altas temperaturas, se debe aumentar la ingesta de líquidos, sobre todo en edades extremas: niños y ancianos.

- **Los pacientes con insuficiencia cardiaca, según su estado, se debe restringir la ingesta hídrica** y se recomiendan aguas con bajo contenido de sodio y de mineralización débil. Además no deben consumir ningún tipo de alcohol.

La pirámide de la Dieta Mediterránea, reconoce el beneficio de las bebidas fermentadas, como cerveza, vino o sidra, de manera limitada a 1 o máximo 2 medidas al día y siempre en las comidas.



Las bebidas azucaradas proporcionan muchas calorías y prácticamente ningún otro nutriente.

Más allá del aumento de peso, el consumo rutinario de estas bebidas cargadas de azúcar puede aumentar el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y otras enfermedades crónicas. Además, un mayor consumo de bebidas azucaradas se ha relacionado con un mayor riesgo de muerte prematura.



Se desaconseja el consumo de:

- *bebidas de destilados: whisky, ginebra, brandy, ron,...*
- *bebidas azucaradas como es el caso de los refrescos*

10. DISMINUYE EL CONSUMO DE SAL Y UTILIZA ESPECIAS Y CONDIMENTOS

La sal es importante para la generación y transmisión del impulso nervioso así como para mantener equilibrio en los líquidos corporales. Pero **el consumo excesivo de sal produce aumento de la presión arterial.**

Sabías que...

- ***La sal está formada por sodio***
- ***Todos los alimentos contienen sodio en mayor o menor cantidad***
- ***No debemos añadir concentrados de sabor a nuestras comidas ya que están formadas por sal***



El uso recomendado de sal que añadimos a las comidas no debe superar los 5 gr/día.

En los casos de hipertensión arterial se recomienda no superar los 3 gr/día y en el caso de pacientes con insuficiencia cardíaca se debe eliminar totalmente el consumo de sal (siga las indicaciones de su médico).



SE RECOMIENDA SUSTITUIR LA SAL POR
VINAGRE
LIMÓN
HIERBAS AROMÁTICAS
CONDIMENTOS
ESPECIAS

RECOMENDACIONES:

- Es importante sustituir el consumo de sal por especias, condimentos y hierbas aromáticas. Hay una gran variedad que nos aporta sabor, como el caso de la pimienta, aroma como la canela o color como la cúrcuma o el azafrán.
- En general, contribuyen al mantenimiento de la tensión arterial y tienen propiedades antimicrobianas.
- Las hierbas aromáticas son clave en la cocina mediterránea ya que además contiene sustancias que favorecen la digestión y son antiinflamatorias.

04. Método del Plato





“El Plato para Comer Saludable” ha sido creado por expertos de nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard. Se trata de una guía para crear comidas saludables y equilibradas.

Como sugiere el nombre, el Plato para Comer Saludable se visualiza como un solo plato que incluye las proporciones de alimentos necesarias que debe llevar una comida principal.

La Dieta Mediterránea apoyada con el Método el Plato, consigue aportar las proporciones necesarias para conseguir el equilibrio nutricional y energético además de controlar los factores de riesgo cardiovascular.



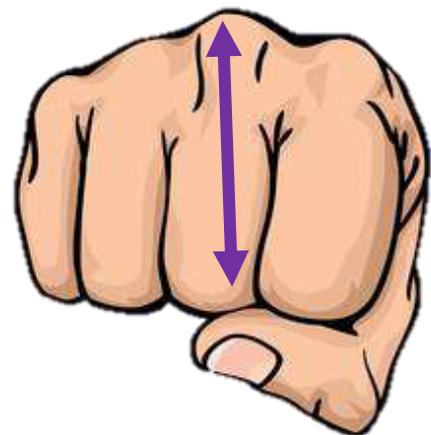
El plato para comer saludable no cuenta el número de calorías para cada grupo de alimentos, sino los tamaños de las porciones en los platos.

Estas porciones dependen de la edad, el sexo, el tamaño corporal y el nivel de actividad.

Para conseguir controlar el sobrepeso y la obesidad, así como otros factores de riesgo cardiovascular, solo sería necesario disminuir el tamaño de las porciones y aumentar el nivel de actividad física.

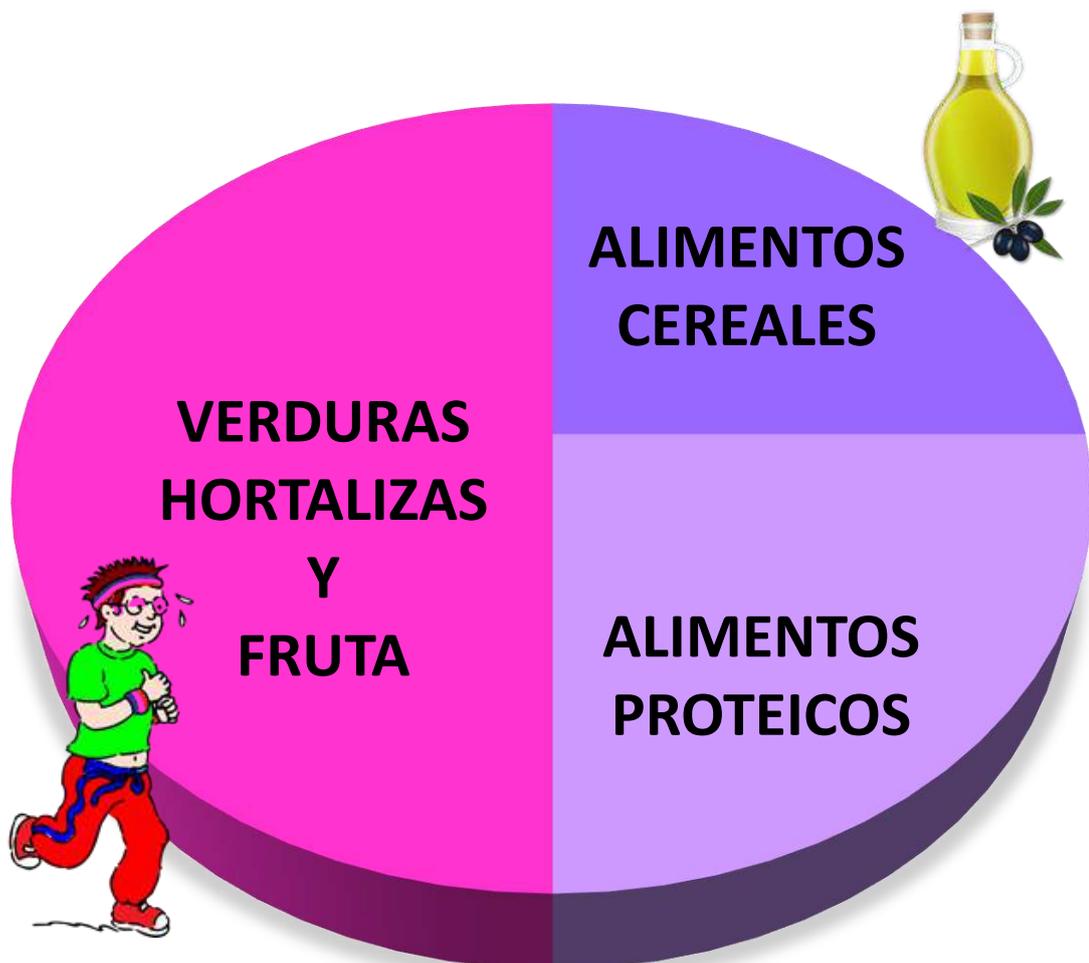
Midiendo con las manos las porciones de los alimentos nos permite ponderar las cantidades que tomamos, por ejemplo:

- Verduras y hortalizas: poner en el plato la cantidad que entre en dos palmas de las manos abiertas.
- Fruta: la pieza de fruta equivale al tamaño de un puño cerrado.
- Frutos secos: la cantidad que cabe en un puño cerrado.
- Pan: el trozo equivalente al tamaño entre nudillos.
- Queso: el tamaño de una cuña de dos dedos.



CÓMO PREPARAR EL PLATO

La idea es, visualizar en un plato llano, de tamaño normal, los alimentos crudos que se van a tomar en la comida o en la cena, para luego cocinarlos formando el plato a comer. La composición del plato debe dividirse en tres partes:



“Siempre cocinado con aceite de oliva, acompañado de agua como bebida y realizando ejercicio de manera rutinaria”

1

La mitad de plato se ocupará con verduras, hortalizas y frutas.

Procure incorporar variedad de verduras y distintos colores para aportar todos los nutrientes.

Las patatas no se incluyen en este grupo por su gran cantidad de hidratos de carbono.



2

Un cuarto del plato se llenará con cereales, patatas o arroz.

Procure incluir cereales integrales e intactos: trigo integral, cebada, granos de trigo, quínoa, avena, arroz integral,... tiene un efecto más moderado en el azúcar y la insulina.

Evite los azúcares procesados.



3

Un cuarto se reservará para alimentos proteicos como pescado, pollo, legumbres

Limitar el consumo de carne roja de manera esporádica y evitar el consumo de carnes y productos procesados.

Añadir frutos secos naturales a ensaladas o verduras ya que son fuentes de proteínas saludables.



Y ADEMÁS...

- Utilizar aceite de plantas saludables con moderación preferiblemente aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Beber agua, café o té. Evitar el consumo de bebidas azucaradas y alcohol.
- Mantenerse activo es tan importante como comer saludablemente.

HAY QUE DIRIGIRSE A LA CALIDAD DE LA DIETA

Ejercicio

05. Físico





El estilo de vida saludable incluye realizar ejercicio físico de forma programada y con regularidad además de la actividad física cotidiana huyendo de los hábitos de sedentarismo (horas de televisión, uso del vehículo para desplazamientos cortos,...)

DIFERENCIAS ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y DEPORTE

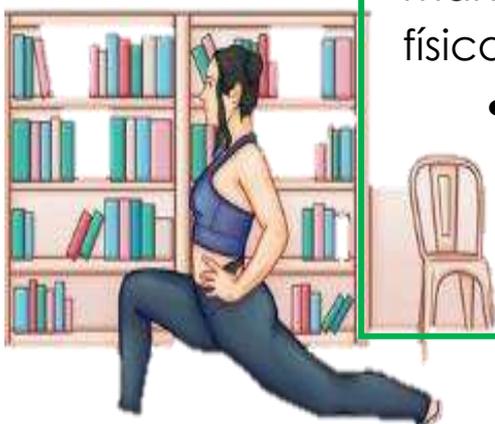
Actividad física

- Cualquier **movimiento corporal** que se produzca por la contracción de los músculos esqueléticos con respecto a estar en reposo.
 - Desplazarnos, hacer la compra, subir las escaleras, tareas domésticas, cuidar de jardín, realizar la actividad laboral...



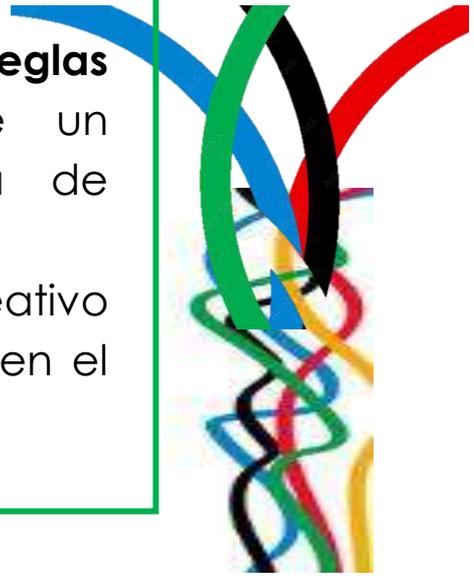
Ejercicio físico

- **Actividad física planeada y estructurada.** Consiste en repetir determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener los componentes de la aptitud física.
 - Caminar de una manera planificada, correr, natación, ciclismo, ejercicios de fortalecimiento muscular en el gimnasio, etc.



Deporte

- Es una **actividad física sujeta a reglas o normas concretas**. Requiere un entrenamiento o un programa de ejercicio físico específico.
 - Es el caso del deporte recreativo y su forma más competitiva en el deporte de competición.



El ejercicio es fundamental para controlar los factores de riesgo cardiovascular y mantener una buena salud. Nos ayuda a mantener el peso, la tensión arterial, la diabetes,... y además nos mejora el estado de ánimo.

Es importante para mejorar la adherencia al ejercicio, escoger el más adecuado y que nos hagan disfrutar.

Entre los ejercicios y deportes que se consideran más beneficiosos para el cuidado de la salud cardiovascular, son los ejercicios aeróbicos:

- Implican mantener resistencia durante el ejercicio
- Mejorar el funcionamiento cardiorrespiratorio
- Ayudan a controlar el sobrepeso
- Ayudan a mejorar la ansiedad y el estado de ánimo

- Mejoran la calidad del sueño y el propio concepto
Ejemplos: correr, nadar, montar en bicicleta, caminar a paso ligero, bailar, esquiar o patinar

Los ejercicios anaeróbicos:

- Implican mantener fuerza durante el ejercicio
- Mejoran la capacidad muscular
- Mantienen la actividad física
- Combinados con los ejercicios aeróbicos mejoran la salud cardiovascular

Ejemplos: Pesas, sentadillas, bandas,....

Sabías que...

La Sociedad Europea de Cardiología, en el 2021, recomienda practicar ejercicio físico aeróbico:

- **En niños y adolescentes hasta 17 años: al menos 60 minutos al día de ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa**
- **En adultos: al menos 150 a 300 min semanales de actividad aeróbica moderada o 75 a 150 min de actividad intensa**



DIFERENCIA ENTRE EJERCICIO FÍSICO MODERADO E INTENSO

MODERADO

Se nota una actividad difícil

- Tu respiración se acelera, pero no te quedas sin aliento.
- Sudas un poco después de aproximadamente 10 minutos de actividad.
- Puedes seguir una conversación, pero no puedes cantar.

INTENSO

Es una actividad desafiante

- Tu respiración es profunda y rápida.
- Sudas después de solo unos pocos minutos de actividad.
- No puedes decir más que unas pocas palabras sin hacer una pausa para respirar.



COMO MEDIR EL GRADO DE EJERCICIO

Para poder medir el grado de ejercicio que realizamos (ligero, moderado o intenso) nos vamos a ayudar de varios parámetros:

- El grado de cansancio: Escala de BORG o BORG modificada
- El test del habla
- El número de Frecuencia Cardíaca Máxima durante el ejercicio.

Escala de BORG o BORG modificada

Es el grado de cansancio o esfuerzo percibido durante el ejercicio. Se trata de una medida subjetiva de cómo nos sentimos siendo el 0 reposo, hasta el 10 extremadamente agotado.

El ejercicio moderado corresponde a un 4/5 en la Escala de Borg Modificada y el ejercicio intenso equivale a 6/7.



El test del habla

Nos permite pedir la intensidad del ejercicio de manera rápida. Consiste en medir la capacidad de mantener una

conversación mientras realizamos ejercicio. También se le conoce como Test de la Cháchara.

A MENOR CAPACIDAD PARA HABLAR MAYOR SERÁ LA INTENSIDAD DEL ESFUERZO DEL EJERCICIO

Ejercicio suave:

Podemos mantener una conversación de manera continuada

CANTAR

No hay sudor ni calor

Borg: 3/4

Ejercicio moderado:

Mantenemos una conversación entrecortada, necesitamos ir cogiendo aire más a menudo.

HABLAR

Empieza el sudor y calor

Borg: 4/5

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ejercicio intenso/Vigoroso:

No podemos hablar, solo con monosílabos, y nos comunicamos con gestos.

JADEAR

Aparece rojez en la cara, sudor exagerado

Borg: 6/7

Ejercicio elevado

La Frecuencia Cardíaca Máxima durante el ejercicio.

La Frecuencia Cardíaca Máxima es el número de latidos al que llega el corazón de acuerdo a la intensidad de ejercicio. Va a depender de muchas variables como el sexo, la edad, patologías cardiovasculares previas, tipo de ejercicio,...

Se puede medir a través de dispositivos electrónicos.

Al tratarse de un parámetro dependiente de muchos factores, si no existe indicación médica, mejor regular la intensidad a través del grado de cansancio y el test del habla.

RECUERDA:

- Realiza ejercicio moderado, 300 minutos a la semana o...realiza ejercicio intenso 150 minutos a la semana

MUEVE TU CORAZÓN

- La actividad aeróbica moderada es suficiente para que su salud se vea beneficiada.

-Para controlar la pérdida de peso puede necesitar hasta 90 minutos al día de ejercicio aeróbico.

RECOMENDACIONES A LA HORA DE REALIZAR EJERCICIO

1. Elige el ejercicio que más te guste y conoce el nivel adecuado de esfuerzo que puedes realizar.
2. Ten siempre presente el grado de cansancio y el test del habla para controlar el ejercicio.
3. No comenzar o suspender el ejercicio si tenemos algún proceso de enfermedad agudo como un resfriado, gastroenteritis, descompensación cardíaca, malestar general...



4. No realizar el ejercicio en ayunas y preferiblemente una hora después de una comida ligera.
5. Realizar ejercicios de calentamiento muscular antes de iniciar el ejercicio y estiramiento al finalizar.
6. Iniciar y finalizar el esfuerzo del ejercicio físico de manera progresiva, en aumento al inicio y en disminución al acabar.
7. Evite las horas del día de extremo calor en verano y máximo frío en invierno.

8. Es importante reponer líquidos bebiendo agua al finalizar la sesión de ejercicio.
9. Lleva un registro de la actividad diaria que realizas (tiempo, número de pasos, cansancio, habla,...) para poder mejorar tus propias marcas.
10. Establece un plan de ejercicio progresivo, alcanzando metas a lo largo del tiempo y siempre modificable según el grado de cansancio percibido.

Por ejemplo, la siguiente tabla establece como aumentar el número de pasos a lo largo de los días contabilizados con un podómetro.

Si camina	Su meta	Aumentar pasos	Alcanzar meta
Menos de 2500 pasos	5.000 pasos	250 al día	10 – 20 días
2.501 – 5.000	7.500 pasos	300 al día	8 – 16 días
5.001 – 7.500	10.000 pasos	400 al día	6 – 12 días
7.501 – 10.000	12.500 pasos	500 al día	5 – 10 días
10.001 – 12.500	15.000 pasos	500 al día	5 – 10 días
12.501 – 15.000	17.500 pasos	500 – 750 al día	3 – 6 días
15.001 - 17.500	20.000 pasos	750 al día	3 - 6 días

Modificado de "Guía para la Prescripción de Ejercicio Físico en Pacientes con Riesgo Cardiovascular" J. Abellán et al.

Ejemplos de actividad física y el gasto energético en Kcal que supone para un hombre de 70 kg de peso durante 60 minutos de actividad. En el caso de las mujeres, hay que disminuir un 10% las Kcal que se consumen durante la actividad.

Actividad física	Kcal /h	Actividad Física	Kcal/h
Dormir	71	Correr	650
Sentado (leyendo...)	75,6	Estiramiento yoga	179
Fregar el suelo	281	Bailar	294
Limpiar cristales	256	Ciclismo 8 km/h	269
Cuidar el jardín	361	Ciclismo 14 km/h	420
Subir escaleras	1066	Ciclismo 20 km/h	672
Bajar escaleras	407	Nadar a crol	726
Pasear	159	Jugar al fútbol	575
Andar 3,6Km/h	214	Jugar al baloncesto	588
Andar 5 km/h	264	Jugar al tenis	457
Andar 7 km/h	407	Saltar a la cuerda	573

Cálculo obtenido de la Tabla de Gasto energético total por ejercicio físico de Grande Covián para el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

06. Direcciones de interés





✚ Fundación Española de Corazón
www.fundaciondelcorazon.com

✚ Aula Abierta RC para pacientes
www.pacientes.aularc.es

✚ Asociación Española de Enfermería en Cardiología
(AEEC)
www.enfermeriaencardiologia.es

✚ Asociación Española de Enfermeras de Nutrición y
Dietética (ADENYD)
www.adenyd.es

✚ Confederación Española de Pacientes
Cardiovasculares (CONESPACAR)
www.conespacar.org

✚ Federación de Diabéticos Españoles (FEDE)
www.fedesp.es

✚ Fundación Hipercolesterolemia Familiar (FHF)
www.cholesterolfamiliar.com

✚ Asociación Española de Enfermería de Hipertensión y
Riesgo Cardiovascular (EHRICA)
www.ehrica.org

✚ Asociación Española de Enfermería Vasculare (AEEV)
www.aeev.net



