

El Camino de la Prevención Cardiovascular



ICBA

Instituto Cardiovascular
de Buenos Aires

Av. del Libertador 6302 C1428ART - Buenos Aires - Argentina
T/F (011) 4787 7500 - info@icba.com.ar - www.icba.com.ar

El Camino de la Prevención Cardiovascular

Servicio de Epidemiología
y Prevención Cardiovascular

Jefe del Servicio
Dr. Ricardo Horacio Rey

Desarrollo de contenidos médicos
Dr. Ricardo Horacio Rey
y **Dra. Cecilia Zeballos**

¿Cuál es el propósito de este manual?

Muchas de las personas que han presentado un problema cardíaco tienen diferentes factores de riesgo que pueden modificarse y de este modo cambiar el curso de la enfermedad.

Nuestro propósito es brindarle la información necesaria para que usted pueda comenzar el camino de la recuperación.

En el servicio de prevención cardiovascular contamos con los recursos para ayudarlo. Nuestra intención es recorrer juntos el camino de la recuperación.

Por favor lea atentamente este manual y recuerde que nunca es tarde para comenzar.

Introducción	6
Capítulo 1 . Tabaquismo	10
Capítulo 2 . Presión Arterial Alta	18
Capítulo 3 . Colesterol Alto	24
Capítulo 4 . Diabetes Mellitus	32
Capítulo 5 . Sobrepeso y Obesidad	36
Capítulo 6 . Inactividad Física	40
Capítulo 7 . Estrés y Depresión	46
Capítulo 8 . Síndrome Metabólico	50
Capítulo 9 . Principales Factores de Riesgo NO Modificables	52
Capítulo 10 . La Dieta	54
Metas de los Distintos Factores de Riesgo	68



Introducción

La aterosclerosis (depósitos de grasa en las arterias) es una enfermedad que afecta distintas arterias del cuerpo como las coronarias (arterias que le dan sangre al corazón), arterias carótidas (vasos del cuello) y las arterias de las piernas. Este problema en general se desarrolla en forma lenta y progresiva.

Se conocen diferentes circunstancias que predisponen el desarrollo de esta enfermedad y son los denominados “factores de riesgo”. Los factores de riesgo se pueden dividir en modificables y no modificables.

Los factores de riesgo que se pueden cambiar o tratar (modificables), son los siguientes:

- Tabaquismo
- Presión arterial alta
- Niveles elevados de lípidos (colesterol, triglicéridos)
- Diabetes Mellitus
- Sobrepeso / obesidad
- Inactividad física
- Estrés / depresión

Los factores de riesgo que NO se pueden cambiar (no modificables) son los siguientes:

- Mayor edad (para mujeres, más de 65 años; para hombres, más de 55 años)
- Sexo (masculino)
- Antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular

Este manual explica los factores de riesgo, cómo se relacionan con la enfermedad cardíaca y cómo puede modificar algunos de ellos para mantenerse saludable.

¿Tiene usted factores de riesgo? ¿Cuáles?

Como se dijo anteriormente cualquiera de los factores de riesgo que se indican a continuación pueden aumentar el riesgo de padecer una enfermedad coronaria o tener un ataque cardíaco. Repase las listas y marque aquellos que usted tiene.



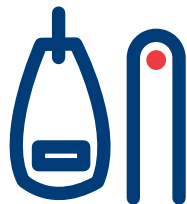
○ TABAQUISMO



○ PRESIÓN ARTERIAL ALTA



○ NIVELES ELEVADOS DE LÍPIDOS



○ DIABETES MELLITUS



○ SOBREPESO / OBESIDAD



○ INACTIVIDAD FÍSICA



○ ESTRÉS / DEPRESIÓN



○ ANTECEDENTES HEREDOFAMILIARES

No se desanime por la cantidad de factores de riesgo que marcó. Los cambios pueden ser paulatinos. Consulte a su médico para priorizar los cambios que necesita implementar. Algunos de estos factores de riesgo se desarrollaron a lo largo de varios años y llevará tiempo cambiarlos.



1. Tabaquismo

El consumo de tabaco aumenta significativamente el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. El riesgo de ataque cardíaco de los fumadores es más del doble de aquellos que no son fumadores. Los fumadores de cigarrillos que tienen un ataque cardíaco son los más jóvenes y tienen más posibilidades de morir, en comparación con los no fumadores.

El tabaquismo está asociado con:

- El 90% de las muertes por cáncer pulmonar.
- El 51% de las muertes cardiovasculares.
- El 25% de las muertes perinatales (*debido a que la madre fuma*).

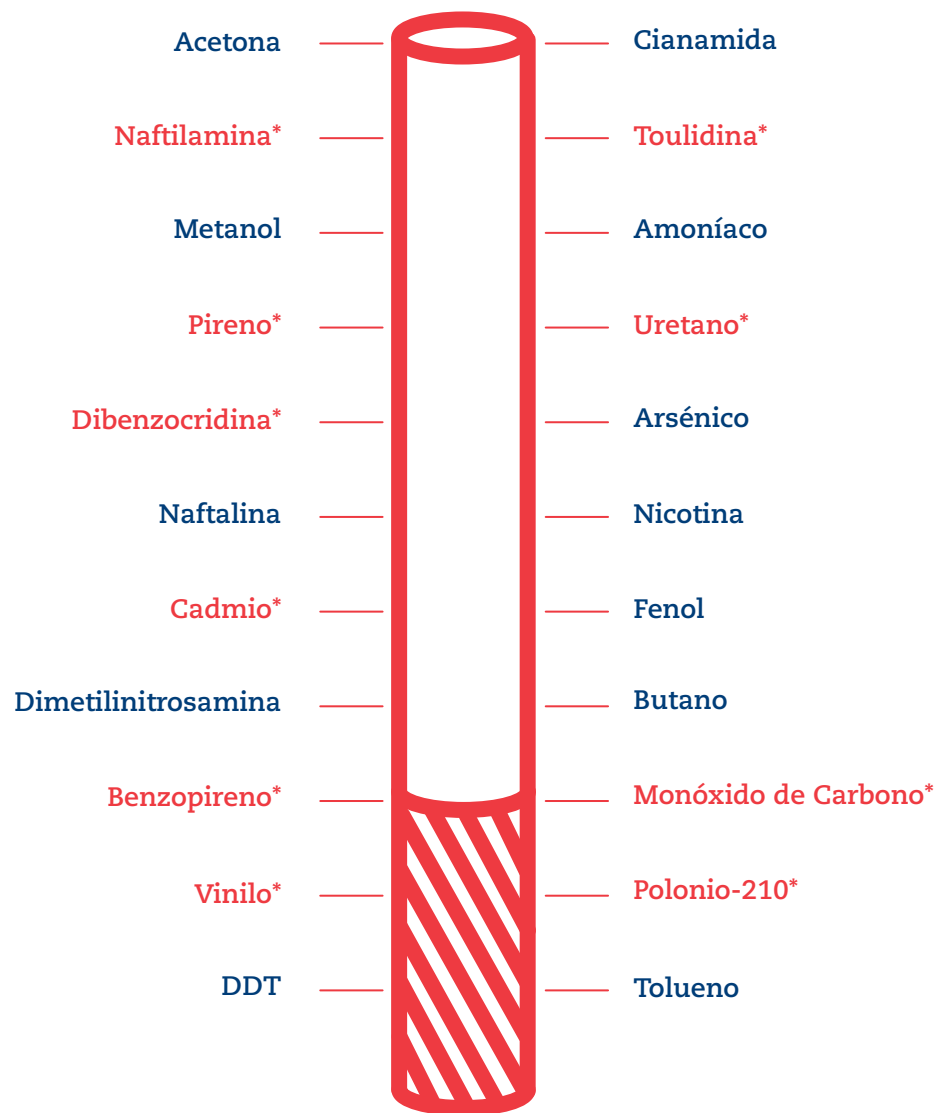
¿Qué produce el fumar?

Por un lado, cuando la nicotina actúa produce un aumento de la presión arterial, de la frecuencia cardíaca, del trabajo del corazón y favorece la presencia de arritmias. En la actualidad se sabe que el fumar afecta el endotelio (capa interna de todas nuestras arterias que funciona como barrera protectora que evita el daño de las mismas), además los vasos sanguíneos se endurecen más frecuentemente en los individuos que fuman, esto lleva a que el corazón deba trabajar más para bombear la sangre por el circuito arterial.

Es importante conocer que la **Nicotina** es una de las sustancias más adictivas conocidas, es más adictiva que la marihuana, la cocaína e inclusive que la heroína y cuando usted fuma, dentro del primer minuto comienza a acumularse en el cerebro. La mayor parte de las ganas de fumar y de la dependencia al cigarrillo están asociadas al componente adictivo de la nicotina.

Cada bocanada de humo de cigarro contiene y disemina **cuatro mil productos químicos** clasificados como nocivos para células y tejidos; **47 de ellos son cancerígenos** (figura 1).

Figura 1: tóxicos que contiene el cigarrillo



*Sustancias que provocan cáncer

El fumar trae muchos otros problemas como se observa en la tabla 1:

Tabla 1: enfermedades relacionadas con el consumo de cigarrillo

Enfermedades de las arterias:Coronarias (*angina de pecho, infarto*)De los miembros inferiores
(*dolor al caminar*)Aorta (*aneurisma, dilatación
y acumulación de placas*)

Cerebrales

Muerte súbita

Enfermedades pulmonares:

Enfisema

Bronquitis crónica

Enfermedades digestivas:

Úlcera gástrica

Úlcera duodenal

Cánceres:

Boca

Estómago

Faringe

Riñón

Laringe

Vejiga

Pulmón

Útero

Esófago

Complicaciones del embarazo**Osteoporosis**

Por todo el riesgo que genera el tabaco, es muy importante que deje de fumar; para ello le acercamos algunas pautas que lo pueden ayudar:

- Tener la voluntad o el propósito de dejar de fumar en una fecha límite, ponga un día "D", comunique a su familia que ese día usted va a dejar de fumar.
- Es importante eliminar o reducir los factores que tienen relación directa con este hábito, como ceniceros, pipas y encendedores. Saque de su casa todos los cigarrillos.
- Genere que su hogar sea un sitio libre de humo de tabaco, para lo cual nadie debe fumar dentro de la casa, ni los invitados.
- Analice con detenimiento los elementos o situaciones que provocan volver a consumir cigarro, y evítelos.
- Cambie las rutinas asociadas al hábito del tabaco y emprenda nuevas actividades que permitan reducir la ansiedad que causa dejar de fumar, por ejemplo se puede tomar un baño de agua caliente, hacer ejercicio, leer un libro, o buscar alguna distracción que sea placentera para usted.
- Acuda al médico o a un centro de apoyo contra el tabaquismo, en donde, de ser necesario, se le administrará sustituto de nicotina.
- Esté preparado ante situaciones difíciles, de tal manera que se eviten recaídas.

Usted puede medir su grado de dependencia al cigarrillo, para lo cual existe un test muy sencillo:

"TEST DE FARGESTRÖM o de DEPENDENCIA", que consta de pocas preguntas; que se enumeran a continuación; anímese a hacerlo y conozca cuan dependiente es al cigarrillo.

Interpretación sobre un total de 10 puntos posibles:

Menos de 4 puntos..... DEPENDENCIA BAJA
Entre 4 y 7 puntos..... DEPENDENCIA MODERADA*
Más de 7 puntos..... DEPENDENCIA ALTA*

1- ¿Cuánto tiempo pasa desde que se levanta hasta que enciende su primer cigarrillo?

Hasta 5 minutos	3	<input type="radio"/>
De 6 a 30 minutos	2	<input type="radio"/>
De 31 a 60 minutos	1	<input type="radio"/>
Más de 60 minutos	0	<input type="radio"/>

2- ¿Encuentra difícil no fumar donde está prohibido?

Sí	1	<input type="radio"/>
No	0	<input type="radio"/>

3- ¿Qué cigarrillo le cuesta mas dejar de fumar?

El primero de la mañana	1	<input type="radio"/>
Cualquier otro	2	<input type="radio"/>

4- ¿Cuántos cigarrillos fuma por día?

10 o menos	0	<input type="radio"/>
11 a 20	1	<input type="radio"/>
21 a 30	2	<input type="radio"/>
Más de 31	3	<input type="radio"/>

5- ¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse?

Sí	1	<input type="radio"/>
No	0	<input type="radio"/>

6- ¿Fuma cuando está enfermo?

Sí	1	<input type="radio"/>
No	0	<input type="radio"/>

**Si usted tiene dependencia moderada o alta, consulte a un especialista para que lo ayude a dejar de fumar, actualmente existe medicación que puede ayudarlo.*

Preguntas frecuentes relacionadas al cigarrillo:

¿La persona que fuma 1 cigarrillo por día, es considerada tabaquista?

Un fumador es aquel que ha fumado más de 100 cigarrillos en la vida, con lo cual el hecho de fumar un cigarrillo por día lo transforma en fumador.

¿A qué se llama humo de segunda mano?

Es el humo de tabaco ambiental o humo del fumador pasivo, constituye un peligro para la salud de los no fumadores, y además aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular en un 25% a 30%. El humo de segunda mano contiene al menos 40 sustancias carcinogénicas, y se demostró que la exposición durante apenas cinco minutos causa cambios en los vasos sanguíneos y en el flujo de sangre. La exposición al humo del tabaco aumenta la tendencia de la sangre a coagularse y daña la capa de células que reviste las arterias coronarias y los otros vasos sanguíneos. Las personas que no fuman son más susceptibles a los efectos del humo de segunda mano que los fumadores.

¿Existe el humo de tercera mano?

Sí existe, y se llama así al humo que queda en las paredes, cortinas, telas, alfombras, ropa, etc. y permanece hasta dos semanas. Los tóxicos que quedan en ellos han mostrado efecto en los niños que entran en contacto.

¿Si dejo de fumar, cuánto tiempo después se reduce el riesgo de enfermar de algún evento cardiovascular?

Después de un año sin consumir tabaco, el aumento del riesgo de una enfermedad cardíaca por fumar se reduce a la mitad; quince años después de haber abandonado este hábito, el riesgo es similar al de las personas que nunca fumaron.

¿Existen medicamentos que ayuden a dejar el cigarrillo?

Debido a que la nicotina de los cigarrillos es una sustancia adictiva, muchas personas tienen dificultades para dejar de fumar, a pesar de que normalmente la gente intenta dejar por sus propios medios, la mayoría no tiene resultados satisfactorios. Sin embargo, combinar medicamentos con un poco de asesoramiento puede **duplicar** las posibilidades de dejar de fumar, existen actualmente parches de nicotina, chicles, y pastillas que lo pueden ayudar, también hay disponibles otras medicaciones muy útiles que tienen mucha eficacia.

¿Sirven los cigarrillos electrónicos?

No hay nada que demuestre en forma seria su utilidad, además contiene bajas dosis de nicotina.



2. Presión Arterial Alta

La hipertensión arterial (HTA), sin duda, es uno de los factores de riesgo (FR) con mayor impacto sobre las enfermedades cardiovasculares. La presión sanguínea elevada, o hipertensión, es un aumento constante de la presión sobre las arterias, a la larga, este aumento de presión puede provocar que las arterias se engrosen, endurezcan y sean menos elásticas.

Recuerde como regla general que para personas sin diabetes se acepta como normal una presión menor de 140/90 mm Hg y para diabéticos menor de 130/80.

La hipertensión arterial la podemos clasificar en:

Clasificación de Presión Arterial*	Presión Máxima (sistólica mmHg)	Presión Mínima (diastólica mmHg)
Óptima	Menor a 120	y menor a 80
Normal	120-129	y/o 80-84
En el límite alto de la normalidad	130-139	y/o 85-89
Hipertensión arterial de grado 1	140-159	y/o 90-99
Hipertensión arterial de grado 2	160-179	y/o 100-109
Hipertensión arterial de grado 3	Mayor o igual a 180	y/o mayor o igual a 110
Hipertensión sistólica aislada	Mayor o igual a 140	y menor a 90

**Según un promedio de dos o más mediciones tomadas en cada una de dos o más visitas después de la detección inicial.*

Fuente: Consenso de HTA Sociedad Argentina de Cardiología, 2007.

La hipertensión puede ocurrir en niños o adultos, pero es particularmente frecuente en personas de mediana edad, ancianos, obesos, diabéticos, alcohólicos y mujeres que toman anticonceptivos por vía oral.

Factores que ayudan a tener presión arterial alta:



Sobrepeso

Pequeños descensos de peso pueden ser beneficiosos para bajar la presión, además el hecho de bajar de peso puede aumentar el efecto antihipertensivo de los fármacos.



Falta de actividad física

El sedentarismo aumenta la incidencia de hipertensión entre un 20-50%, por eso debe mantener una actividad física regular (*ejercicios aeróbicos de intensidad moderada, al menos durante 40 minutos, como mínimo 3 veces a la semana*).



Consumo elevado de sal (sodio)

Aumenta la presión sanguínea, esto significa que deberá reducir el consumo de alimentos con alto contenido de sal (*fiambres, enlatados, embutidos, productos de copetín, pickles, aceitunas, sopas de sobre o instantáneas, quesos*) y la cantidad de sal que usa para cocinar y en la mesa.



Consumo de alcohol y tabaco

También puede aumentar la presión arterial.

Si bajar de peso, realizar ejercicios, reducir el consumo de sal y otros cambios de estilo de vida no disminuyen la hipertensión a un nivel deseado, probablemente deba tomar medicamentos, consulte a su médico.

Se debe saber que:

- *La presión nerviosa no existe.*
- *El tener valores altos de presión máxima es tan malo como tener valores elevados de presión mínima.*
- *Los valores de sistólica y diastólica (máxima y mínima) nunca se juntan.*

- *La medicación no debe abandonarse.*
- *La disminución de peso es tan importante para bajar la presión como reducir la ingesta de sal.*

Preguntas frecuentes sobre la presión arterial:

¿Cuál es la causa de presión alta?

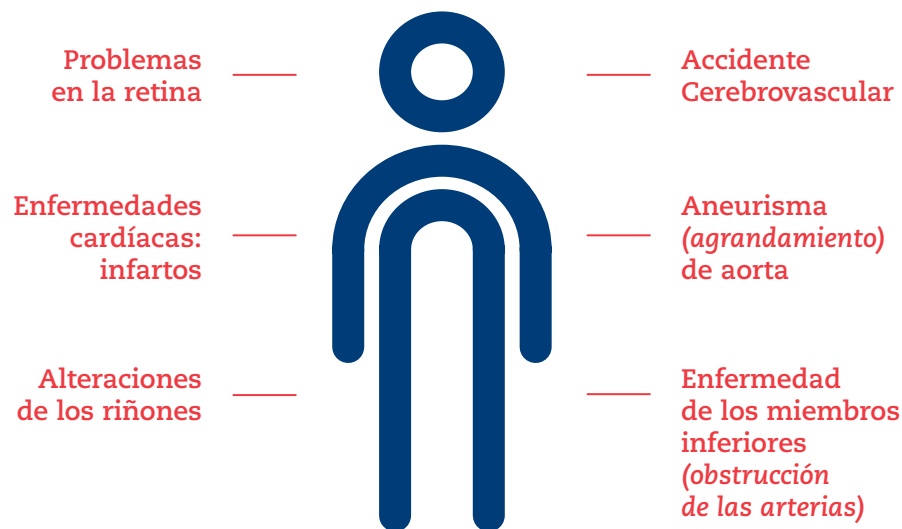
En más de 90% de los casos no hay causa identificable. Existen múltiples alteraciones que predisponen a que un paciente sea hipertenso, como los factores genéticos (padres o hermanos con hipertensión arterial) y/o hábitos higiénico/dietéticos poco saludables. En el porcentaje restante (1 de cada 10 personas) los médicos pueden identificar la causa. Esta es la llamada hipertensión secundaria y puede deberse a problemas renales, trastornos glandulares e inclusive al consumo de algunos medicamentos.

Pero es importante comprender que mas allá de la causa que la origine tener presión alta afecta a sus arterias.

¿La presión arterial elevada causa síntomas?

En general la hipertensión arterial por sí misma NO produce síntomas, por ello se dice que la hipertensión arterial es una **“asesina silenciosa”**. En pocas ocasiones la hipertensión arterial se acompaña de algunos síntomas, como puede ser: dolor de cabeza sobretodo si aparece por la mañana, al levantarte, y se localiza en el occipucio (nombre científico que se le da a la porción posterior e inferior de la cabeza, es decir, parte de la cabeza por donde ésta se une con las vértebras), vértigos, oleadas de calor y enrojecimiento en la cara o el cuello, zumbidos en los oídos. Por ello no hay que relacionar siempre al dolor de cabeza con la hipertensión, busquemos otras causas mucho más frecuentes que pueden provocar ese dolor. Además la mayoría de las veces cualquier dolor puede aumentar las cifras de presión arterial, es decir, la hipertensión es la consecuencia y no la causa.

¿Qué complicaciones puede causar la presión arterial alta?



¿Hace falta ser enfermero o médico para tomar la presión arterial?

No es necesario ser enfermero o médico para tomar adecuadamente la presión arterial, cualquier persona con interés y buen adiestramiento puede aprender la técnica de tomar la presión arterial con los aparatos comunes o con los modernos aparatos automáticos y semiautomáticos.

¿Cuál es el aparato ideal para tomar la presión arterial?

Existen 2 tipos de aparatos para tomarse la presión (**tensiómetro**) que usted puede comprar y utilizar: uno automático y otro aneroides.



El tensiómetro automático

Es más fácil de usar. Si usted tiene pulso irregular, puede dar error en la toma de presión, en este caso use el tensiómetro común (*aneroides*).



El tensiómetro aneroides

Es más difícil de usar.
No debe usarlo si tiene problemas auditivos.

¿Son recomendables los aparatos que toman la presión en la muñeca o dedo?

No son recomendables, dado que no miden la presión adecuadamente y no están validados.

¿Qué debo tener en cuenta para tomar la presión en forma correcta?

Para tomarse la presión usted debe:

- No fumar ni tomar bebidas con cafeína 30 minutos antes de la toma.
- Descansar 5 minutos antes de tomarse la presión.
- Use siempre el mismo brazo.
- Sentarse cómodamente con la espalda apoyada en el respaldo de la silla y los pies apoyados en el suelo.
- El brazo debe estar desnudo.
- Controle su aparato 1 vez al año.

¿Cuándo es el mejor momento del día para tomarse la presión?

Se puede tomar la presión en cualquier momento del día, no siempre en el mismo horario, es adecuado y útil saber cómo varía la presión a distintas horas.



3. Colesterol Alto

El colesterol es una sustancia similar a la grasa, necesaria para muchas funciones del cuerpo. El colesterol se origina de dos fuentes: el producido por el cuerpo (en general en el hígado) y el que está presente en los alimentos de origen animal, como carnes, aves y productos lácteos. Los alimentos de origen vegetal (frutas, vegetales, granos, frutos secos y semillas) no contienen colesterol.

Un nivel alto de colesterol en la sangre (hipercolesterolemia) representa un importante factor de riesgo de sufrir enfermedad de las arterias coronarias, lo que conduce al ataque cardíaco. Al reducir el colesterol se reduce significativamente la posibilidad de tener un problema cardiovascular (infarto, angioplastia, cirugía, accidente cerebrovascular, muerte).

Colesterol bueno:

El colesterol HDL o colesterol bueno, juega un rol muy importante en la salud cardiovascular. El colesterol HDL se encarga de transportar el colesterol de los distintos órganos y de las arterias hasta el hígado (órgano que se ocupa de metabolizarlo y destruirlo), es el colesterol que “limpia las arterias”. Un nivel elevado de HDL protege contra un ataque cardíaco, el incremento de 1 mg/dl del colesterol HDL, se asocia con 2% a 4% de reducción de eventos cardiovasculares. **Los valores ideales de HDL son:** para la mujer mayor a **50 mg/dl**, para el hombre mayor a **45 mg/dl**.

Ahora bien, ¿Cómo lograr aumentar el colesterol bueno o HDL? Existen distintos tratamientos para lograrlo:

- *Tratamiento a base de medicamentos que su médico determinará.*
- *Tratamiento a base de una selección adecuada de alimentos que ayudan a aumentar el colesterol HDL.*
- *Tratamiento en base a actividad física aeróbica, se debe realizar mucha cantidad de ejercicio y con alta frecuencia semanal para aumentar el colesterol bueno (al menos 40 minutos diarios).*
- *No fumar; el cigarrillo disminuye la formación de colesterol bueno.*
- *Bajar de peso.*

Los alimentos útiles para subir el colesterol bueno son:



Alimentos ricos en fibra

Vegetales, frutas, arroz integral, avena, germen de trigo, salvado de avena, frutas secas, frutas desecadas.



Alimentos ricos en Omega 3

Aceite de pescado, aceite de canola.



Pescados de mar

Arenque, anchoa o boquerón, anguila, atún, trucha, salmón, caballa, sardina, congrio.



Frutas secas

Avellanas, nueces (una unidad por día).



Semillas de chia molidas

Estas semillas son muy pequeñas y puede comprarlas en las dietéticas, pero no olvide que deben estar molidas antes de consumirlas, la chia también se puede comprar en forma de harina o aceite, utilice el que más le agrade.



Alimentos ricos en antioxidantes

Frutas secas, vino tinto (una copa y media de vino por día).

Colesterol malo:

El colesterol LDL a menudo se llama colesterol “malo”. Cuando una persona tiene demasiado colesterol LDL en la sangre, éste se puede acumular lentamente en las paredes de los vasos sanguíneos y formar una **placa**, que puede obstruir las arterias y generar **aterosclerosis**.

Los estudios de investigación demostraron que una reducción de 38 mg/dl de colesterol LDL está asociado con una disminución del 20% del riesgo de sufrir un eventos cardiovasculares (infarto, accidente cerebrovascular, revascularización o muerte coronaria), y con una reducción de la mortalidad de un 12%. Por eso es muy importante que usted cumpla con las medidas higiénico dietéticas y la medicación que le indica su médico de cabecera.

Si el LDL (colesterol malo) está elevado, usted debe reducirlo, para esto debe:

- *Disminuir de peso.*
- *Realizar ejercicio físico en forma regular.*
- *Re-evaluar la dieta recordando que:*

No debe consumir:

Productos lácteos de leche entera (manteca, cremas, quesos)

Piel de pollo y de otras aves

Moluscos y crustáceos (langosta, cangrejos y camarones)

Fiambres, embutidos

Achuras

Helados, tortas, masas

Dulce de leche, chocolates

Facturas

Alimentos fritos

Alimentos de copetín

Si puede consumir:

Carnes rojas magras (lomo, pecheto y cuadril)

Pollo (cocinarlo sin piel)

Pescado de mar

Lácteos descremados

Pan negro

Cereales

Frutas

Verduras

Huevos (hasta 2 ó 3 por semana)

Quesos blandos con bajo contenido de grasa (menos de 10%)

Debe consumir:

Usted debe incorporar diariamente fitoesteroles presentes en los comercios como:

Suplementos en la leche (con fitoesteroles): 1 vaso por día

Manteca / margarinas (con fitoesteroles): 30 gr diarios

Yogurt (con fitoesteroles): 1 por día

(Es importante que consuma estos productos dado que ellos reducen el colesterol malo alrededor de un 10%)

Triglicéridos:

Los triglicéridos son otro tipo de grasas que circulan en la sangre. El cuerpo los genera a partir del exceso de calorías, independientemente del origen de esas calorías (grasas, proteínas, carbohidratos). Los niveles altos de triglicéridos constituyen un factor de riesgo para enfermedades cardíacas.

El valor ideal de triglicéridos en la sangre es menor a 150 mg/dl.

Las causas más comunes de los triglicéridos altos son:

- La obesidad
- La diabetes
- El abuso: alcohol, hidratos de carbono (ejemplo: harinas) y de azúcares
- Las enfermedades renales
- Trastornos genéticos
- El embarazo
- El tabaquismo

Para reducir los niveles de triglicéridos, es importante que:

- **Baje de peso o mantenga un peso corporal adecuado.** Muchas veces con solo bajar de peso se normalizan los triglicéridos.
- **Controle la ingesta de carbohidratos y azúcar.** Es importante disminuir la cantidad de carbohidratos consumidos (pan, arroz, papa, pastas, cereales); preferiblemente optar por las opciones integrales. Además, ingiera menos cantidad de azúcar y de alimentos que contengan azúcar.
- **Disminuya el consumo de alcohol.** El alcohol en exceso aumenta la producción de triglicéridos por el hígado. Por ello la cantidad ideal es hasta 1 copa y media por día.
- **Disminuya el consumo de grasa.** Es importante evitar el tipo de grasa de origen animal (manteca, chocolates, helados de crema, lácteos enteros, carnes muy grasosas, piel del pollo, fiambres; quesos duros y semiduros).
- **Realice ejercicio aeróbico** (caminar, trotar, escalador, bicicleta) en forma regular, más de tres veces semanales, más de 40 minutos cada sesión.

Preguntas frecuentes sobre colesterol alto:

¿Cuáles son los valores normales de colesterol? ¿Para todas las personas el valor normal es el mismo?

Los valores ideales de colesterol NO son iguales para todas las personas, depende del riesgo cardiovascular que tenga ese individuo. Por ejemplo, para una persona que ya tuvo un problema de índole cardiovascular, infarto, accidente cerebrovascular, angioplastia, cirugía de by pass o tiene diabetes, se pide que tenga valores de colesterol más bajos que el resto de la población (tabla 2).

Tabla 2: Valores normales*

	Pacientes SIN antecedentes cardiovasculares:	Pacientes CON antecedentes cardiovasculares:
Colesterol total	Menor a 200 mg/dl	Menor a 180 mg/dl
Colesterol LDL (malo)	Menor a 100 mg/dl	Menor a 130 mg/dl
Colesterol HDL (bueno)	Mujer Mayor a 55 mg/dl Hombre Mayor a 45 mg/dl	Mujer Mayor a 55 mg/dl Hombre Mayor a 45 mg/dl
Triglicéridos	Menor a 150 mg/dl	Menor a 150 mg/dl

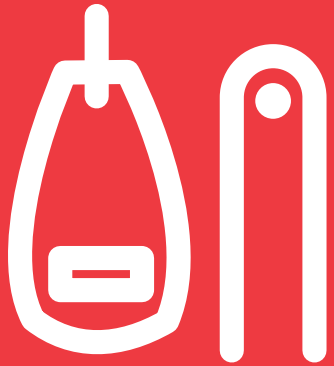
**Muchos médicos prefieren que aquellos pacientes con más riesgo tengan valores de triglicéridos menor a 100 mg/dl, y el LDL debajo de 70 mg/dl.*

¿Otra manera de saber los valores normales de colesterol es fijarse en la columna de valores normales que da el laboratorio?

NO, no sirve fijarse en la columna que da el rango de valores normales, ya que cada paciente es distinto y como dijimos previamente si el paciente tiene enfermedad cardiovascular, el valor debe ser más bajo que el resto de la población.

¿Si una persona comienza a tomar medicación para el colesterol, debe dejarla cuando los valores se normalizan?

Los valores se normalizaron gracias a la medicación, cuando se suspende la medicación los niveles de colesterol vuelven a aumentar, por eso NO se deben dejar los medicamentos.



4. Diabetes Mellitus

La diabetes mellitus es una enfermedad que se caracteriza por niveles de glucosa (azúcar) en la sangre elevados, (usted podrá encontrar valores normales de glucemia en la tabla 3). La enfermedad es debida a una falta de insulina o a una pobre respuesta del organismo a esta hormona. Es importante saber que la insulina es una hormona que se produce en el páncreas, y su principal función es regular los niveles de azúcar en la sangre.

La diabetes se divide en dos tipos:

Diabetes tipo 1: Se desarrolla con más frecuencia en niños y adolescentes, y es debida a una falta de producción de insulina por el páncreas.

Diabetes tipo 2: Es la forma más frecuente, en general comienza en la adultez. En esta enfermedad el problema radica en una falta de respuesta de los distintos órganos a la acción de la insulina, muchas veces estos pacientes tienen niveles de insulina normales o altos. En algunos casos, el mecanismo por el cual un paciente tiene diabetes es mixto; falta de producción pancreática y disminución del efecto de la insulina en los tejidos.

¿Qué es la resistencia a la insulina?

La insulino resistencia se produce cuando el cuerpo no puede utilizar en forma eficiente la insulina. En las etapas iniciales de la enfermedad el páncreas produce más insulina para mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de los niveles normales, con el tiempo la hormona liberada no alcanza y se incrementa el nivel de azúcar en sangre estableciéndose la diabetes. Es importante conocer este detalle porque si se detecta en forma precoz se puede tomar medidas preventivas y retrasar la aparición de la diabetes.

Las medidas de prevención más importantes son:



Actividad física



Control del peso



Dieta saludable

¿Cuál es el riesgo de la diabetes?

Para que usted comprenda la magnitud del problema debe saber que los diabéticos tienen:

- Dos a cuatro veces más probabilidades de presentar enfermedad coronaria o accidente cerebral.
- Muchos de los pacientes desarrollan infarto de miocardio sin dolor.
- El 60% de los diabéticos tienen hipertensión arterial.
- Muchos pacientes tienen alteraciones de los lípidos como bajos niveles de colesterol bueno y altos triglicéridos.
- Problemas vasculares debido a aterosclerosis en las arterias de los miembros inferiores.
- Alteraciones de los nervios periféricos.
- Mayor frecuencia de insuficiencia cardiaca.

¿Cómo puede controlar su diabetes?

- *Si usted es diabético debe controlarse en forma frecuente con su médico y no abandonar las medidas higiénico-dietéticas, esto significa actividad física regular y una adecuada dieta. En este punto es muy importante la consulta con una licenciada en nutrición o con su médico de cabecera para guiarlo.*
- *La diabetes es una enfermedad crónica que debe tratarse toda la vida, no se descuide.*
- *En caso que con las medidas mencionadas no se logra controlar la enfermedad existe una variedad de fármacos para controlar el valor de la glucemia. Algunos actúan aumentando el valor de insulina en sangre y otros mejoran la sensibilidad de los distintos órganos a la insulina.*

Tabla 3: criterios diagnósticos de diabetes

Valor de glucemia en ayunas:

Normal	Menor a 100 mg/dl
Glucemia alterada en ayunas	Entre 110 y 126 mg/dl
Diabetes	Mayor a 126 mg/dl

Prueba de tolerancia a la glucosa. Valor a 2 hs.:

Normal	Menor a 140 mg/dl
Intolerancia a la glucosa	Entre 140 y 200 mg/dl
Diabetes	Mayor a 200 mg/dl

Preguntas frecuentes relacionadas con la diabetes:

¿Para qué sirve el control de la hemoglobina glicosilada?

La hemoglobina glicosilada (HbA1c) es un parámetro importante para evaluar el control de la glucemia de los pacientes con diabetes durante los últimos tres meses, es la que nos dice como se “comportó” el paciente durante este tiempo. El valor ideal es < 7.0% (lo que podría dar a entender un buen control).

¿La diabetes da síntomas? ¿Cuáles?

Si, la diabetes puede dar síntomas:

- Aumento de la sed.
- Orinar frecuentemente.
- Comer más de lo habitual.
- Pérdida de peso sin motivo aparente.
- El principal síntoma de la diabetes tipo 2 es el aumento de peso.



5. Sobrepeso y Obesidad

El sobrepeso y la obesidad han venido aumentando su prevalencia en todo el planeta a niveles alarmantes. La obesidad es considerada una epidemia tanto en niños como en adultos, alcanzando a casi un tercio de la población mundial.

Aunque por sí sola la obesidad aumenta el riesgo de cardiopatías, también contribuye a otros factores de riesgo: aumenta los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, reduce el colesterol HDL (el colesterol “bueno”), aumenta la presión sanguínea y puede inducir diabetes.

La obesidad también tiene muchos efectos nocivos además de aquellos que causa en el corazón y en el sistema de vasos sanguíneos, es un factor importante en la formación de cálculos y puede empeorar los problemas en las articulaciones.

Para poder definir sobrepeso u obesidad usamos un índice muy sencillo de calcular; el IMC (índice de masa corporal):

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{estatura}^2 \text{ (m)}}$$

El sobrepeso es definido por un aumento del valor del IMC que va de 25 a 29,9 kg/m² y obesidad es el valor igual o superior a 30 kg/m².

Si bien hay que tener en cuenta el peso, la ubicación de la grasa corporal es lo más importante. La grasa acumulada en el abdomen es la más peligrosa; dado que es la que genera el riesgo cardiovascular, a más grasa abdominal más riesgo cardíaco, el aumento de 1 cm (por encima del valor normal) en el perímetro de cintura genera un aumento de 2% el riesgo de tener un evento cardiovascular.

Una manera fácil de saber si la grasa abdominal está aumentada es midiendo el **perímetro de cintura**. Las medidas de cintura que superan 88 centímetros para las mujeres y 102 centímetros para los hombres aumentan el riesgo de enfermar de algo cardiovascular.

Existen factores que colaboran con el aumento del perímetro de cintura, tales como:



El alcohol (vino, cerveza, etc.)

Es uno de los elementos que más aporta a un aumento del perímetro de cintura.



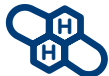
Consumo de hidratos de carbono simples

Tales como el azúcar y alimentos que contengan azúcar.



Consumo de grasas saturadas

(manteca, crema de leche, quesos enteros, carnes de aves, vaca, cerdo, cordero).



Consumo de grasas TRANS

(frituras, snack, productos de copetín, margarinas, aceites hidrogenados, productos de panificación que contengan aceites hidrogenados).

Y existen factores que ayudan a reducir el perímetro de cintura:

- Evitar el consumo de los factores que lo incrementan.
- La restricción de la ingesta calórica total.
- El ejercicio físico aeróbico regular (caminar, trotar, escalador, bicicleta, bailar, etc.), mucha cantidad de ejercicio diario (60 minutos), muchas veces a la semana (ideal todos los días).

Preguntas frecuentes relacionadas al sobrepeso

¿Cómo medimos el perímetro de cintura?

El perímetro de cintura se puede medir muy fácilmente; colocando una cinta métrica no extensible alrededor del abdomen, a la altura del ombligo, se debe inspirar, y luego eliminar todo el aire y así obtener la medición.

¿Cuáles son los valores normales del perímetro de cintura?

Como dijimos anteriormente los valores normales (aceptables) son:

Mujeres menor a **88 cm**

Hombres menor a **102 cm**

Pero lo ideal es:

Mujeres menor a **80 cm**

Hombres menor a **94 cm**

¿Por qué la grasa acumulada en el abdomen es más peligrosa?

La grasa acumulada en el abdomen constituye un riesgo mayor para la salud que la localizada en caderas, glúteos y muslos, porque es de más rápida movilización al torrente sanguíneo, esta grasa libera a la circulación sanguínea diferentes sustancias que generan enfermedad cardiovascular, lastimando la capa interna de las arterias, además el perímetro de cintura está también relacionado con los valores de colesterol y triglicéridos en la sangre.



6. Inactividad Física

El ejercicio físico es un importante factor en el mantenimiento global de la salud para todos los individuos y más aún para aquellas personas que tienen hipertensión arterial, diabetes, dislipemia, enfermedad de las arterias coronarias o en otros territorios vasculares.

La respuesta del cuerpo es distinta si realizamos una actividad física esporádica o ejercicio en forma regular. En la primera situación los cambios que se obtienen son temporarios y el beneficio para la salud es limitado.

En cambio en la práctica de ejercicio físico en forma regular, sistemática con una intensidad moderada lleva a cambios en el organismo que se traducen en un mejor control de la glucemia (azúcar en la sangre), de los lípidos (incrementa el colesterol bueno, y reduce los triglicéridos) y de la presión arterial (se reduce de 10 a 15 milímetros de mercurio de presión máxima y de 5 a 7 en la mínima).

Pero la actividad física beneficia a todo el cuerpo, produciendo muchos otros beneficios; tales como:

- Genera huesos, músculos y articulaciones saludables.
- Reduce el riesgo de cáncer de colon.
- Mejora el estado de ánimo y fomenta una sensación de bienestar.

¿Cuánto ejercicio hay que realizar?

El volumen de actividad física semanal es de al menos 30 minutos, cinco o más veces por semana. La actividad física no tiene que ser extenuante para ser beneficiosa.

Es importante incluir la actividad física en la rutina diaria (subir escaleras, caminar para ir al trabajo). Incluso para aquellas personas que no pueden realizar ejercicios vigorosos o que están mucho tiempo sentadas, actividades de moderada y baja intensidad (como caminar, la jardinería o las tareas domésticas) pueden producir beneficios en la salud a largo plazo cuando se realizan diariamente.

Preguntas frecuentes relacionadas con la actividad física:

¿Sirve realizar los 30 minutos recomendados pero divididos en períodos, por ejemplo: 3 períodos de 10 minutos?

Para mejorar el riesgo cardiovascular SIRVE realizar periodos cortos de ejercicio y así sumar más de 30 minutos diarios (por ejemplo 3 períodos de 10 minutos o 2 de 15 minutos), pero si lo que quiero es bajar de peso debo realizar todo el ejercicio en un mismo período (todo junto). Todo período de ejercicio suma a la salud.

¿Si tiene problemas cardíacos, puede hacer ejercicio con pesas (ejercicios de resistencia)?

Si, puede hacer ejercicio con pesas y además es recomendable dado que tiene muchos beneficios adicionales, pero siempre antes debe realizar ejercicio aeróbico (cinta, bicicleta, etc.), y debe usar poco peso con muchas repeticiones por ejercicio.

¿Cuál es la intensidad de ejercicio ideal?

Siempre es aconsejable comenzar de forma moderada e ir incrementando la intensidad en lugar de comenzar a un nivel elevado y arriesgarse a situaciones como lesiones o sobre-entrenamiento. Un parámetro que podemos tener en cuenta para determinar la intensidad en cada individuo es la **frecuencia cardíaca (FC)**, (número de latidos por minuto). Pero... ¿de qué manera? Si usted tiene una prueba de esfuerzo (por ejemplo una ergometría) fíjese la FC máxima que alcanzó en esa prueba, a ese valor calcule el **70% - 85%**, y ese número es la frecuencia cardíaca de la cual no debe excederse cuando hace ejercicio. Se pueden calcular otros márgenes dependiendo de los antecedentes patológicos, complicaciones o recomendaciones médicas.

¿Qué tipo de ejercicio sirve?

Cualquier ejercicio aeróbico es beneficioso para reducir el riesgo cardíaco, como dijimos anteriormente los ejercicios con pesa también suma beneficios pero siempre acompañados del aeróbico. Lo importante es que elija un ejercicio que sea placentero para usted y que pueda ser mantenido en el tiempo.

¿Qué es la rehabilitación cardiovascular?

La rehabilitación cardiovascular es un programa integral de entrenamiento físico, de educación y vigilancia, destinado al paciente que tiene una afección cardiovascular. En la actualidad los programas de rehabilitación se sustentan en una visión integral del control de todos los factores de riesgo vascular, la sola inclusión del entrenamiento físico no puede considerarse como rehabilitación cardiovascular.

La rehabilitación cardiovascular se divide en cuatro fases.

- La **FASE I** se inicia durante la internación y consiste en el monitoreo que el equipo de salud está realizando de sus síntomas, y distintas medidas de educación para que conozca más sobre su enfermedad, los distintos factores de riesgo y la actividad que podrá realizar cuando se le de el alta. En esta etapa se comenzará con movilización precoz.
- Superada la internación comienza la **FASE II**, que es cuando vuelve a su domicilio. En general este período dura entre 3 y 6 semanas, en esta etapa se trabaja sobre el control de los factores de riesgo, se mejora la capacidad aeróbica, la fuerza y la flexibilidad.
- La **FASE III** tiene una duración variable, se completa el reacondicionamiento físico y se continúa trabajando en el control de los factores de riesgo.
- La última etapa denominada **FASE IV**, es cuando el entrenamiento se realiza en forma individual y sin la necesidad de supervisión médica.

Pirámide de Actividad

En la misma se incluyen actividades que realizan los niños.
(Ud. Puede aconsejar a sus hijos)



Juego Libre

Realice actividades que pueda hacer por sí mismo o con un amigo. Practique deportes. Practique atletismo.



Juegos de Grupo

Actividades donde juegue y aprenda habilidades con otros niños. Elija un grupo o vaya a una clase. Tome lecciones de ballet, danza moderna y expresión corporal.

Si usted está inactivo, incremente las actividades diarias ubicadas en la base de la pirámide.



Reduzca

Permanecer sentado mirando televisión o en la computadora.



3 a 5 veces a la semana

Practique ciclismo, fútbol, básquetbol, voleibol, tenis, karate, béisbol, natación, patinaje o cualquier otro deporte que le guste.



Apaga el televisor

Haga que el tiempo de ocio sea lo más activo posible.



3 ó más veces a la semana

Estiramiento y fortalecimiento de músculos. Bandas de tensión, caminatas, excursiones, flexiones, caminatas a paso ligero. Levante pesas, corra, trote, pasee.



Todos los días

Camine con frecuencia. Permanezca activo. Camine con su mascota. Haga el trabajo del jardín. Deje el auto lejos y camine. Suba y baje las escaleras en vez de usar los ascensores. Practique su deporte favorito.



Juegos Familiares

Frisbee, boomerang, caminatas por el campo.



Elija estar en movimiento

Ayude a realizar los oficios de la casa. Juegue con su mascota. Practique actividades aeróbicas. Baile guiado por sus videos favoritos.



7. Estrés y Depresión

El estrés es consecuencia de una presión psicológica frente a situaciones a las que no podemos hacer frente o que nos desbordan, cuando la situación se perpetúa en el tiempo conduce al estado de estrés crónico que termina afectando su cuerpo, baja las defensas, produce agotamiento físico, y favorece al desarrollo de enfermedad coronaria.

El estrés por sí solo puede aumentar el riesgo de padecer una cardiopatía, pero también puede fomentar comportamientos poco saludables como fumar y comer en exceso. El estrés severo está claramente asociado con el infarto agudo de miocardio, se consideran en la actualidad un factor de riesgo tan importante como la hipertensión arterial, el tabaquismo o el colesterol elevado.

Asimismo, la depresión también aumenta el riesgo de enfermar de algo cardíaco, la depresión es el estado de **“agotamiento vital”, “fatiga”** y **“ausencia de energía”**. La depresión constituye un factor de riesgo significativo de muerte súbita en los pacientes que sufrieron un infarto agudo de miocardio, además se asocia a una baja reinserción laboral y elevado índice de re hospitalización.

Debemos estar atentos en reconocer manifestaciones de estrés y depresión en nosotros mismos o en los demás para poder tomar conducta.

¿Cómo prevenir o disminuir el estrés en la vida diaria?

- Reflexione sobre el significado de “calidad de vida”.
- Evite comprometerse con tareas que no podrá cumplir.
- No trate de terminar todas las tareas en tiempo record.
- Aprenda a aceptar las críticas.
- La ira crónica es nociva para su salud.
- Recuerde el OCIO no siempre es improductivo, disfrute de los momentos que no trabaja y aprenda a buscar tiempo para distraerse y entretenerse. RELÁJESE.
- Invierta tiempo en relaciones con sus amigos.
- No se haga cargo de tareas que no le competen.
- Recuerde que en la vida no siempre se puede decir que SI.
- Realice deportes. La práctica moderada de algún deporte o ejercicio físico ayuda a relajarse.
- No deje pasar los problemas: afrontarlos de una manera más activa o más pasiva, pero decidiendo qué es lo mejor en cada caso.
- Es importante la organización del tiempo y de las actividades.
- Establecer horarios es fundamental para poder descansar, no estar preocupados, no sufrir continuos sobresaltos y olvidos importantes.

Preguntas frecuentes relacionadas con estrés y depresión:

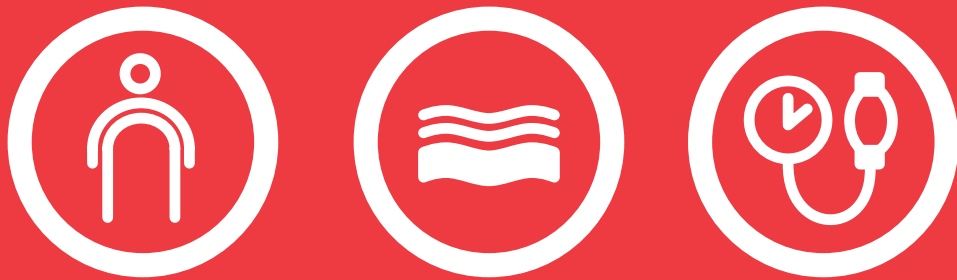
¿El estrés está relacionado con la diabetes?

Cuando estamos en un estado de estrés nuestras glándulas adrenales, localizadas en la parte superior de los riñones, segregan una serie de hormonas, entre las cuales se encuentra una llamada **cortisol**.

Una parte de nuestro sistema nervioso conocida como el sistema nervioso simpático segrega otras hormonas llamadas **adrenalina** y **noradrenalina**. A su vez el páncreas segrega una hormona llamada **glucagón**, que tiene unos efectos contrarios al de la insulina. Estas hormonas, en conjunto, tienen varios efectos, entre ellos aumentar los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, esto puede suceder cuando existe un nivel de estrés continuo o prolongado.

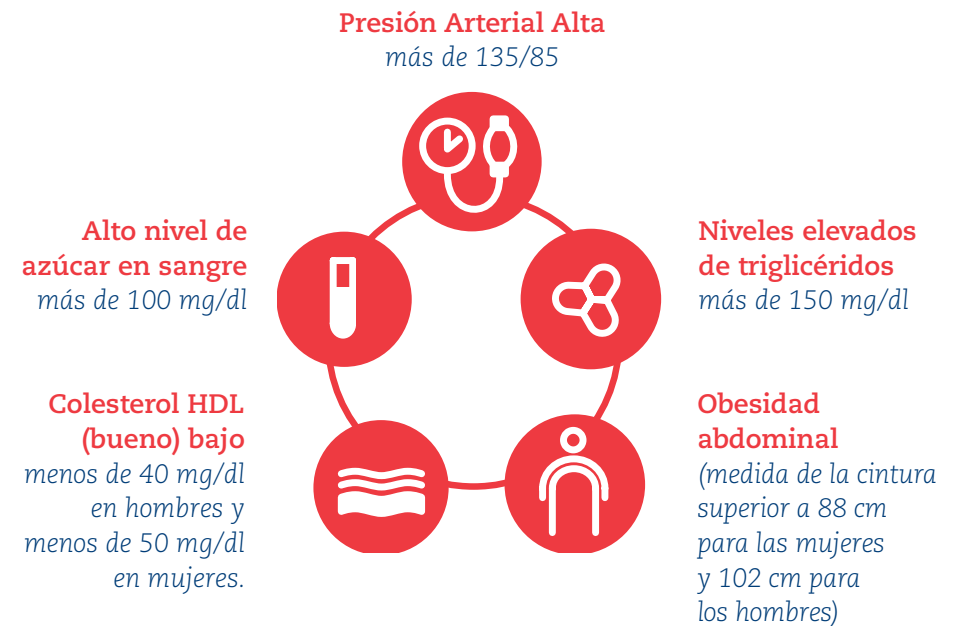
¿Existe la presión nerviosa o la provocada por el estrés?

En realidad en los momentos de estrés la presión arterial sube (en todas las personas), pero en aquellas que no tienen presión alta o la presión está controlada con medicación, los valores bajan rápidamente, distinto a lo sucedido en pacientes que son hipertensos y no están controlados (la presión tarda mucho en descender y eso genera aumento de riesgo).



8. Síndrome Metabólico

El síndrome metabólico es una enfermedad de alto riesgo que incluye al menos tres de los siguientes componentes:



Si tiene al menos tres de los cinco componentes que se mencionan, usted padece de síndrome metabólico y su riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular y diabetes aumenta drásticamente, el riesgo de desarrollar diabetes aumenta 5 veces y el riesgo de enfermedad cardiovascular se duplica. La presencia de uno de estos componentes puede aumentar los riesgos para la salud, pero la combinación puede ser aún más peligrosa.

El tratamiento del síndrome metabólico implica tratar los trastornos que lo conforman. Si tiene hipertensión, alto nivel de azúcar en la sangre, triglicéridos altos o bajo nivel de colesterol HDL, consulte a su médico sobre el tratamiento. Quizás sea necesario que tome medicamentos.

El tratamiento más importante implica cambios en su estilo de vida, como realizar ejercicios físicos periódicamente, adoptar una dieta saludable y bajar de peso.



9. Principales Factores de Riesgo NO Modificables

A pesar de que no puede modificar estos factores, debe estar atento a ellos porque pueden aumentar sus posibilidades de padecer una cardiopatía. Si tiene alguno de estos factores, es aún más importante que elija un estilo de vida que le permita reducir los factores de riesgo que SI puede cambiar.

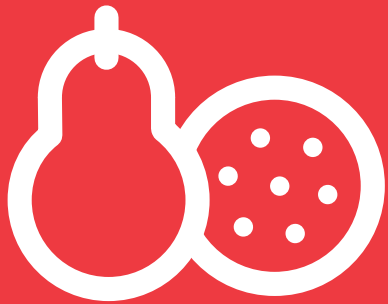
Edad: A pesar de que los ataques cardíacos pueden presentarse en cualquier edad, a medida que una persona envejece aumentan sus posibilidades de sufrir un ataque cardíaco o una enfermedad de las arterias coronarias. El riesgo es mayor para las mujeres que tienen 65 años o más de edad y los hombres de 55 ó más años.

Antecedentes heredofamiliares: La mayoría de nosotros sabe que podemos reducir el riesgo de sufrir una enfermedad si seguimos una dieta saludable, hacemos suficiente ejercicio y no fumamos. Pero, ¿sabía usted que sus antecedentes familiares podrían tener una gran influencia en el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes o cáncer? Aunque usted no puede modificar su estructura genética, el hecho de saber su historia familiar puede ayudarle a reducir el riesgo de contraer problemas de salud. Los miembros de una familia comparten los genes, así como el ambiente, los hábitos y estilos de vida. Todas las personas pueden reconocer características específicas en su familia, por ejemplo el pelo rizado, los hoyuelos o la habilidad atlética. El riesgo de contraer enfermedades como el asma, la diabetes, el cáncer y la enfermedad cardíaca también viene de familia. Los antecedentes familiares afectan de manera diferente la salud de las personas. Las personas con antecedentes familiares de una enfermedad pueden tener mucho que ganar si realizan cambios en su estilo de vida y se hacen pruebas de detección temprana. Las pruebas de detección son estudios que ayudan a detectar enfermedad cardíaca; como ser una prueba de esfuerzo, entre otras.

En relación a la herencia:

¿Cualquier familiar (tíos, abuelos, primos, hermanos) pueden dar riesgo de enfermar de algo cardiovascular a una persona?

No; en realidad no todos los parientes dan riesgo a una persona, solo dan riesgo de enfermar **familiares en primera línea** como ser: hermanos, padres e hijos que hayan sufrido un infarto, muerte súbita o procedimiento de angioplastia o cirugía de by pass a edades tempranas (mujeres menor a 60 años y varones menor a 50 años).



10. La Dieta

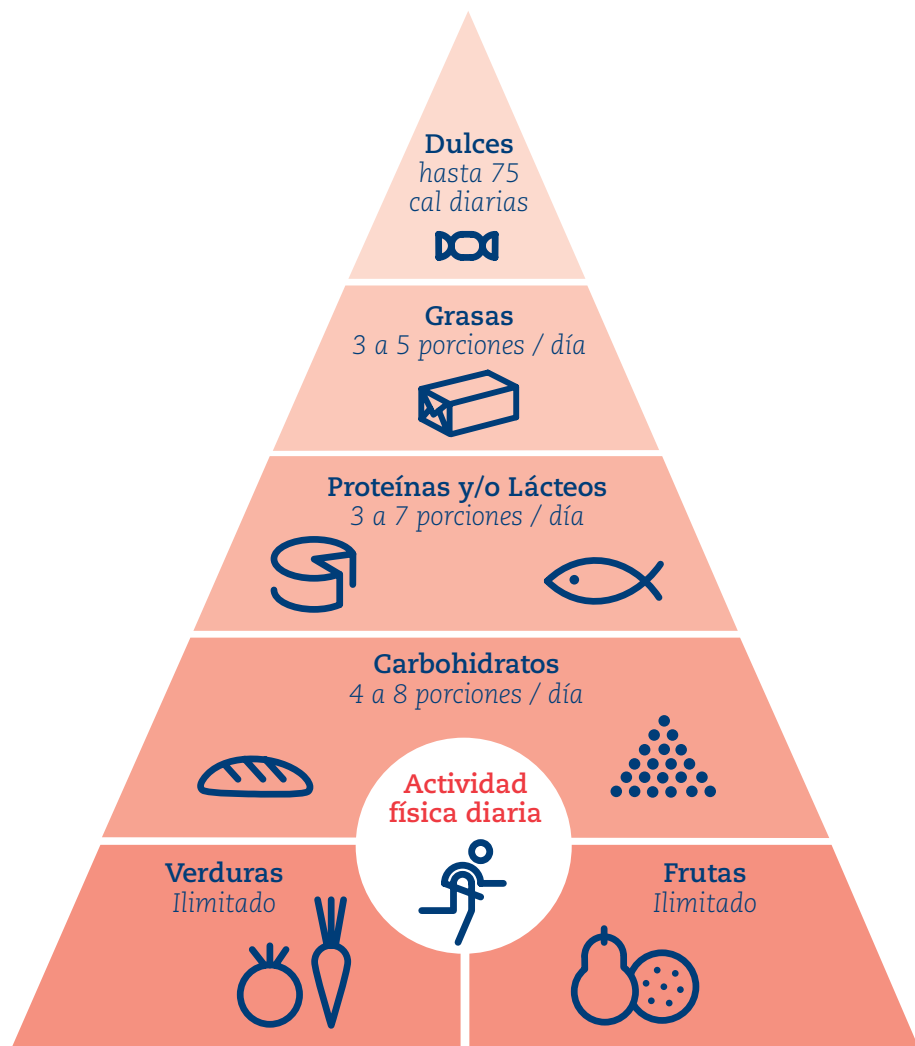
Algunos factores de riesgo asociados con el aumento del riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca están relacionados con los alimentos que comemos. Entre algunos ejemplos de los factores de riesgo relacionados con la alimentación están: la obesidad (sobrepeso), el aumento en los niveles de lípidos en la sangre (colesterol y triglicéridos), la presión sanguínea alta (hipertensión) y la diabetes mellitus.

Cambiar su dieta y sus hábitos alimenticios puede ayudarlo. Comer constituye unas de las actividades familiares y sociales más importantes. Al seleccionar los alimentos, y planear nuestra comida estamos influidos por la historia, la cultura y el medio ambiente.

Principios fundamentales

Para mantenerse sano, el organismo necesita de los alimentos para proveerse de energía, crecer y repararse, es importante alimentarse regularmente con comidas saludables. Eso significa seleccionar una variedad de alimentos de la pirámide en forma adecuada (*figura*).

- Verduras
- Frutas
- Carbohidratos (*granos integrales, fideos, pan, arroz, cereales*)
- Proteínas y/o lácteos (*leguminosas, pescado, carnes magras, lácteos de bajo contenido graso*)
- Grasas (*aceite de oliva, nueces, aceite de canola, frutos secos, palta*)
- Dulces (*caramelos y otros dulces procesados*)



El equilibrio, la variedad y la moderación son la clave de una buena nutrición.

Las grasas

Existen varios tipos de grasas, entre las que se encuentran:

- **Grasas mono-insaturadas (grasas “buenas”)**: ellas pueden ayudar a reducir el colesterol LDL sin reducir el colesterol HDL. Las grasas “buenas” están presentes en el aceite de oliva, de canola y de maní.
- **Grasas poli-insaturadas**: las cuales ayudan a reducir el colesterol LDL, pero pueden provocar una leve reducción en el nivel de colesterol HDL en la sangre. Estas grasas encuentran en los aceites de maíz, de girasol, de sésamo y de soja.
- **Grasas saturadas**: estas grasas aumentan tanto el nivel del colesterol LDL como el nivel del colesterol total y aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en cualquier tipo de grasa animal, la mayoría de los productos lácteos enteros, las yemas de huevo, el chocolate (*manteca de cacao*) y los aceites de coco, palma y otras plantas tropicales.

La hidrogenación es una manera de procesar la grasa que agrega hidrógeno a los aceites líquidos y a las grasas con el fin de hacerlos sólidos. Las grasas hidrogenadas por lo general se encuentran en los productos horneados, refrigerios y alimentos fritos de restaurantes u otros comercios.

Las grasas trans se forman durante la hidrogenación parcial de aceites, lo cual cambia la forma de la molécula de grasa. Además de aumentar los niveles del colesterol LDL (*malo*), las grasas trans pueden reducir los niveles del colesterol HDL. Están presentes en margarinas, cremas, productos de pastelería, snack, etc.

Analice las cantidades y los tipos de grasa y colesterol que consume, a fin de disminuir la cantidad de grasas trans y de grasas saturadas.

Recomendaciones para reducir el consumo de colesterol* y grasas:

Se recomienda

Ocasional

No se recomienda

Verduras y frutas

Una variedad de frutas y verduras frescas o congeladas de distintos colores para obtener una variedad de nutrientes (recuerde que los alimentos enlatados pueden tener un alto contenido de sodio).

Conservas o frutas secas (esto es porque aumentan el peso).

Coco, verduras fritas, frutas y verduras con queso, crema, mantequilla o salsas.

Granos integrales (panes, cereales, arroz, pasta)

Pastas integrales, panes y cereales integrales, arroz, pochoclos.

Pastas o fideos blancos, arroz blanco, galletas saladas.

Medialunas, bollos dulces, refrigerio regular, galletas y papas fritas en paquetes, panecillos, scones, cereales azucarados.

Productos lácteos (leche, yogur, queso)

Leche descremada o con bajo contenido graso** (1%), yogur descremado.

Quesos de leche parcialmente descremada, con bajo contenido graso** (2%) (mozzarella, ricota, fresco), yogur de bajo contenido graso**, queso requesón cremoso (4%).

Leche entera, yogur entero, helado (común), quesos duros y semiduros.

Se recomienda

Ocasional

No se recomienda

Grasas y aceites (en poca cantidad)

Aceites monoinsaturados (aceite de oliva, canola o mani), nueces, aderezos para ensaladas con aceites no saturados.

Aderezos para ensaladas cremosos, mayonesa light, queso crema con bajo contenido graso**, aceites poliinsaturados (maíz, cártamo, girasol, soja, sésamo).

Manteca, grasa de cerdo, margarina, crema, queso crema, salsas con crema, aceite de coco, aceites, chocolate, dulce de leche.

Carne, aves, pescado y sustitutos (no más de ó 170 g de carne por día)

Carnes magras, pescado y aves sin piel, legumbres (lentejas), claras de huevo, atún ó salmón enlatado en agua, quesos sin grasa y de bajo contenido graso**.

Fiambres de bajo contenido graso**, salchichas light, mariscos, langostinos, ostras, pescado enlatado en aceite, yemas de huevo.

Vísceras, carnes grasas o con vetas de grasa, costillas de cerdo, fiambres regulares, salchichas, carnes fritas, queso hecho con leche entera.

*Bajo nivel de colesterol significa no más de 20 mg de colesterol y no más de 2 gr de grasa saturada por porción. Verifique la etiqueta.

**Bajo contenido graso significa no más de 3 gr de grasa por porción.

Bebidas alcohólicas

El alcohol suministra calorías con pocos o ningún nutriente: “calorías vacías”. El consumo excesivo de alcohol tiene numerosos efectos perjudiciales para la salud, favoreciendo el desarrollo de diversas enfermedades y aumentando el riesgo de padecer otras.

Por otra parte pequeñas cantidades de alcohol puede ayudar a aumentar el colesterol bueno pero muchas cantidades aumenta el valor de los triglicéridos. Por ello beba en forma moderada.

¿Qué cantidad de alcohol es la indicada?

Una medida de bebida alcohólica equivale aproximadamente a:

- 1 vaso de vino (150cc)
- 1 vaso de cerveza (360cc)
- 1 medida de whisky (50cc)

Es aconsejable **EVITAR** el alcohol si usted tiene:



Sobrepeso



Hipertensión arterial



Elevado nivel de triglicéridos en sangre

Cafeína

Para la mayoría de las personas, consumir cafeína en forma moderada (el equivalente a una o dos tazas por día) NO representa un riesgo para su salud.

Aderezos y condimentos

Pueden usarse hierbas como reemplazo de la sal para agregar sabor a los alimentos, varias hierbas o especias pueden complementar el sabor de un plato. Recuerde que la combinación correcta de hierbas y especias para cualquier plato es la que tenga el mejor sabor para usted.

La sal

¿Qué es el sodio?

El sodio es un mineral que atrae al agua y la retiene, es necesario para mantener un equilibrio adecuado de los líquidos del organismo, la mayoría de las personas consumen más sodio del que realmente necesitan. Como regla general, **debe consumir menos de 2,000 miligramos (mg) de sodio por día**. El sodio también está presente en forma natural, pero en pequeñas cantidades, en muchos alimentos, como carne, huevos, leche y algunas verduras. Una fuente importante de sodio en muchas dietas es la sal de mesa (cloruro de sodio), que prácticamente es 50% sodio. Una regla básica para recordar es:

Nunca agregue sal a su comida en la mesa. Una cucharadita de sal tiene 2,300 mg de sodio.

En la alimentación de una persona, la mayoría de las fuentes de sodio son poco evidentes. Algunos medicamentos, especialmente antiácidos y laxantes, pueden contener sodio. Lea la etiqueta del producto antes de consumirlo. Use la tabla como guía para seleccionar alimentos más saludables y reducir el consumo de sodio.

Recomendaciones para reducir el consumo de sodio:

Elija	Reduzca	Evite
Grupo de los lácteos		
Queso con bajo contenido de sodio y grasa.	Ricota, queso requesón, queso natural.	Quesos duros y semiduros.
Grupo de las carnes		
Aves, pescado, carne de res, cerdo, ternera o cordero, productos de soja sin sal.	Mermeladas, jaleas.	Carne, pescado y mezclas de carne enlatadas, procesadas, ahumadas y curadas, salchicha, jamón, fiambres fríos, cortes fríos, carne en conserva, carne seca.
Grupo de las frutas y verduras		
Verduras y papas frescas o congeladas. Verduras enlatadas o jugo de tomate sin agregado de sal. Fruta fresca, congelada o enlatada.		Chucrut. Verduras y papas con salsa de queso o mezcla comercial de aderezos. Verduras en vinagre. Aceitunas. Verduras enlatadas con sal.
Comidas rápidas		
	Hamburguesa chica. Papas fritas sin sal.	Hamburguesa gigante de comida rápida. Pizza. Milanesa de carne, pescado o aves en sándwiches.
Postres		
Fruta, helado de frutas.	Postres caseros con menos sal.	Postres homeados hechos con mezclas comerciales. Galletitas comerciales. Budines instantáneos.

Comer fuera de casa

Puede disfrutar de una comida que no sea en su casa aunque esté siguiendo una dieta para controlar el sodio y el colesterol. Aprenda qué alimentos se recomiendan y cuáles no, y pida su plato de acuerdo con esto. Esté atento a los tamaños de las porciones cuando coma afuera.

Algunas sugerencias que pueden ayudarlo a evitar comer en exceso son:

- *Beba agua antes de que llegue su comida.*
- *Coma lentamente. Su cerebro tarda alrededor de 20 minutos en recibir el mensaje de que su estómago está lleno.*
- *Coma un refrigerio con bajo contenido de grasa que lo llene antes de salir de la casa (zanahorias, manzana).*
- *Pida un aperitivo en vez de una entrada.*
- *Coma sólo parte del plato o comparta una comida (entrada, postre, etc.).*
- *Como plato principal, opte por carnes magras, pescado o pollo, preparados de la forma más simple posible (a la plancha, grille o a la parrilla).*
- *Si debe comer sin sal, solicite expresamente que no se agregue sal a la preparación.*

Preste atención a los siguientes términos y frases:

<p>Pida</p> <p>“Al vapor”</p> <p>“Asado”</p> <p>“Hervido”</p> <p>“A la parrilla”</p>	<p>Evite</p> <p>“Con mantequilla”</p> <p>“Estofado”</p> <p>“Salteado”</p> <p>“A la crema”</p> <p>“Frito”</p> <p>“Rociado con su jugo”</p> <p>“En escalope”</p>
---	---

Las etiquetas con información nutricional

Puede usar las etiquetas con información nutricional para seleccionar los alimentos más saludables. La mayor parte de la información que necesita para hacer buenas elecciones nutricionales se encuentra en las etiquetas de los envases.

Las siguientes pautas le dirán cómo se deben leer las etiquetas de los alimentos de manera tal que pueda hacer elecciones saludables cuando compre alimentos.

¿Qué aparece en una etiqueta?

Todos los alimentos procesados deben contener etiquetas. La etiqueta de los envases incluye:

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías

- Tamaño de la porción:** Muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. Toda la información nutricional en la etiqueta se basa en **una porción** de alimento. ¡Con frecuencia, un paquete de alimento contiene más de una porción!
- Cantidad de calorías:** Las calorías indicadas equivalen a **una porción** del alimento. Las “calorías de las grasas” indican cuántas calorías de grasa hay en **una porción**. Por ejemplo, 20 de 100 son calorías provenientes de grasas.
- Porcentaje (%) de valor diario:** Cantidad del nutriente que contiene una porción en función de lo recomendado para el día entero. Ese % es basado en 2000 calorías. Por ejemplo 2g de grasas totales son el 3% de las grasas que debe consumir en un día.
- Limite estos nutrientes:** Comer demasiada grasa (especialmente grasas saturadas y grasas trans), colesterol o sodio puede aumentar su riesgo de contraer enfermedades cardíacas y presión arterial alta. Trate de mantener estos nutrientes al nivel más bajo posible todos los días.
- Coma bastante de estos nutrientes:** Aumente el consumo de vitaminas, calcio y potasio. Estos nutrientes son esenciales para que continúe sintiéndose fuerte y saludable. Comer bastante de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudarlo a reducir el riesgo de contraer ciertas enfermedades.

En la etiqueta, los ingredientes se mencionan en orden, estando el ingrediente de mayor cantidad (por peso) en primer lugar y los otros en orden descendente de acuerdo con su cantidad.

Use las etiquetas para seleccionar los mejores alimentos para:

- **Controlar el peso:** tenga en cuenta la cantidad de calorías por porción.
- **Controlar el sodio:** si el sodio se menciona en primer, segundo o tercer lugar en la lista de ingredientes, es probable que el producto contenga más sal de lo que su dieta le permite, otros ingredientes que pueden indicar la presencia de sodio son sal, soda o glutamato monosódico.
- **Controlar el colesterol:** según lo establecido por la ley, no es necesario que el contenido de colesterol se mencione en las etiquetas de los alimentos, los fabricantes pueden mencionar los miligramos de colesterol por cada porción.
- **Control de grasa:** la cantidad total de grasas en gramos por porción debe mencionarse en las etiquetas de los alimentos.

Definición de términos

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA) de Estados Unidos ha dado las siguientes definiciones:

- **Bajo en calorías:** identifica los productos que aportan de 45 a 50% menos de calorías que el original.
- **Light:** indica que el producto contiene en comparación con el original 30% menos de calorías ó 50% menos de grasa ó 50% menos de sodio.
- **Diet:** el rótulo Diet designa a las variantes que no responden exactamente a la composición del producto original. Por lo tanto no todos los productos que se denominan dietéticos son necesariamente reducidos en calorías. Pueden tener menos azúcar, o más proteínas, o más fibras, o menos grasas. Por ejemplo, los panes “diet”, puede ser que se denominen así porque tienen el doble de salvado, aunque aporten tantas calorías como el producto original.

- **Sin colesterol:** menos de 2 gr de colesterol y 2 gr (o menos) de grasa saturada por porción.
- **Reducido en sodio:** alimento que luego de ser procesado contiene 25% menos de sodio. Este producto aún tiene alto contenido de sodio.
- **Light en sodio:** alimento que luego de ser procesado contiene 50% menos de sodio. Este producto aún tiene alto contenido de sodio.
- **Bajo en sodio:** alimento que tiene menos de 140 mg de sodio por porción.
- **Muy bajo en sodio:** alimento que tiene menos de 35 mg de sodio por porción.
- **Libre de sodio:** alimento que tiene menos de 5 mg de sodio por porción.
- **Sin sal agregada:** producto que es procesado sin agregado de sal.

Utilizar esta información para hacer las compras puede ayudarlo a elegir alimentos saludables que le permitirán mantener una dieta equilibrada y un cuerpo sano.

Metas de los Distintos Factores de Riesgo

Factor	Personas sin enfermedad cardíaca	Personas con enfermedad cardíaca
Colesterol total	Menos de 200 mg/dL	Menos de 180 mg/dL
Total de triglicéridos	Menos de 150 mg/dL	Menos de 150 mg/dL*
Colesterol HDL	Más de 45 mg/dL en hombres Más de 55 mg/dL en mujeres	Más de 45 mg/dL en hombres Más de 55 mg/dL en mujeres
Colesterol LDL	Menos de 130 mg/dL*	Menos de 100 mg/dL* ó menos de 70 mg/dL
Relación entre colesterol total y HDL	Menos de 4.0	Menos de 4.0
Glucemia	Menos de 100 mg/dl	Manos de 100 mg/dL
Tabaquismo	No fumar	No fumar
Perímetro de cintura	Hombre menos de 102 cm Mujer menos de 88 cm	Hombre menos de 102 cm Mujer menos de 88 cm
BMI	Entre 18 y 25	Entre 18 y 25
Ejercicio	Más de 40 minutos preferiblemente todos los días.	Más de 40 minutos preferiblemente todos los días.

**En general, cuanto más elevado esté el nivel de HDL y más bajo el de triglicéridos, es mejor, especialmente si tiene una enfermedad de las arterias coronarias. Muchos prefieren que los triglicéridos estén en menos de 100, y en los casos que el paciente tenga muy alto riesgo se prefiere LDL debajo de 70 y que la relación entre el colesterol total y el colesterol HDL sea inferior a 3.0. BMI: índice de masa corporal: peso / talla 2 (cm)*



ICBA

Instituto Cardiovascular
de Buenos Aires

Espacio para logos de sponsoreo:

Espacio para logos de sponsoreo:			

Agradecimientos:

*Lorem ipsum / ad his scripta / blandit partiendo / eum fastidii accumsan / euripidis
eum liber hendrerit an / Qui ut wisi vocibus / suscipiantur quo dicit ridens
inciderint id / Quo mundi lobortis reformidans*