

# Guía de consejos para la prevención de las enfermedades cardiovasculares





Guía de consejos para la  
prevención de las enfermedades  
**cardiovasculares**

## **Edita**

Consejería de Sanidad

## **Coordinación**

Estrella Rojas Rodríguez

Isabel Delicado Gálvez

Rosa M<sup>a</sup> Modesto González

Arturo Caballero Carmona

## **Servicio de Promoción de la Salud**

### **Servicio de Programas de Salud Pública**

Dirección General de Salud Pública y Participación

Año 2007

## **Diseño y maquetación e impresión**

Rail Comunicación S.L.

## **Depósito legal**

TO-705-2007

## INDICE

- 05 LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
- 06 FACTORES DE RIESGO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
- 09 SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
- 11 LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES





## LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades cardiovasculares afectan al corazón y los vasos sanguíneos (arterias y venas) constituyendo la primera causa de mortalidad femenina en nuestro país.

En la etapa del climaterio, el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular es mayor. Durante esta fase los vasos sanguíneos tienden a estrechar su calibre (arterioesclerosis), dificultando el flujo de sangre a los órganos y tejidos del cuerpo. La falta de riego sanguíneo del corazón o del cerebro ocasiona enfermedades como la angina de pecho, el infarto de miocardio o los accidentes cerebrovasculares (ictus).

Estas patologías se pueden prevenir manteniendo unos hábitos de vida saludables que contribuyan a reducir el riesgo de padecerlas.

## FACTORES DE RIESGO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Numerosos factores inciden en el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares. Algunos de éstos, como la edad, el sexo y la herencia genética, no se pueden modificar. Sin embargo, otros como la hipertensión arterial, el tabaquismo, el colesterol elevado, la diabetes, la obesidad, el sedentarismo, el estrés y el abuso de alcohol son susceptibles de ser modificados adoptando un estilo de vida saludable.

• **La hipertensión arterial** consiste en un aumento de la presión sanguínea en los vasos del sistema circulatorio. Se considera hipertensión cuando las cifras de presión arterial son superiores a:

- Máxima (sistólica): 130 mm de mercurio.
- Mínima (diastólica): 85 mm de mercurio.

La mayoría de las veces la hipertensión es un mal silencioso, sin síntomas, que va sobrecargando el corazón y dañando progresivamente los vasos sanguíneos.

Con la edad aumenta la propensión a desarrollar hipertensión arterial. Se estima que el riesgo de aparición de una enfermedad cardiovascular es de 2 a 4 veces mayor en las personas hipertensas.





• **La hipercolesterolemia** es un aumento de los niveles de colesterol en sangre. Las cifras en las que se deben mantener estos niveles son:

- Colesterol total: inferior a 200 mg/dL
- Fracción LDL (colesterol "malo"): inferior a 100 mg/dL
- Fracción HDL (colesterol "bueno"): superior a 60 mg/dL

También es recomendable que el nivel de triglicéridos en sangre sea inferior a 150 mg/dL.

• **La diabetes** es una patología producida por el aumento sostenido de la cantidad de glucosa en sangre. Las personas diabéticas tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, por lo que es imprescindible un control regular de la glucemia, que en ayunas ha de ser inferior a 100 mg/dL.

• **El sobrepeso y la obesidad** son factores importantes para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, ya que suelen asociarse con el resto de factores de riesgo. Es necesario controlar el peso mediante la adopción de hábitos de alimentación variada y equilibrada y la practica regular de ejercicio físico. La reducción del peso en un 10% disminuye significativamente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



- **El sedentarismo** se considera uno de los mayores factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Las personas sedentarias tienen más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión, diabetes, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad.
- **El tabaquismo** aumenta entre 4 y 6 veces el riesgo de sufrir un infarto agudo de miocardio. El riesgo se mantiene hasta dos años después de haber dejado de fumar.
- **El abuso en el consumo de alcohol** contribuye a elevar las cifras de tensión arterial e incrementa la posibilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular.
- **El estrés** tiene un efecto nocivo sobre el corazón. El exceso de trabajo, dentro y fuera del hogar, la competitividad o el ritmo acelerado de la vida actual pueden originar situaciones de estrés y ansiedad.



## SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

En muchas ocasiones, las enfermedades cardiovasculares pueden cursar sin síntomas claros ni dolor hasta el momento en el que surgen complicaciones graves. Por esta razón, debe conocer las señales de alarma que se indican a continuación. Si nota alguno de los síntomas, acuda inmediatamente a un servicio de urgencias o al médico de guardia. No espere a sentirse mejor o a terminar de realizar una labor doméstica.

### SÍNTOMAS DEL INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO

Las manifestaciones clínicas del infarto agudo de miocardio no son las mismas en todas las personas. En algunos casos, los síntomas son súbitos e intensos y evidencian claramente lo que está sucediendo. En otros casos, pueden comenzar lentamente, con un malestar difuso e incluso soportable. En general, estas son las señales de alerta más comunes:

- Dolor en el pecho que no desaparece en varios minutos. Puede manifestarse como una sensación de hinchazón, una presión incómoda o una fuerte opresión.
- Malestar o dolor en uno o los dos brazos, la espalda, la nuca o el estómago.
- Falta de aliento. Dificultad para respirar que puede acompañar al dolor en el pecho.
- Náuseas, sudor frío, mareos, sensación de angustia, etc...

**Si nota alguno de estos síntomas o los detecta en otra persona de su entorno, reaccione inmediatamente y pida ayuda médica. No ignore las señales de alarma. La rapidez en recibir atención médica ante un evento coronario puede ser vital.**



## SÍNTOMAS DE LOS ACCIDENTES CEREBROVASCULARES

El ictus es un accidente cerebrovascular que puede estar producido por:

- Obstrucción de un vaso sanguíneo debido a la formación de un trombo en su interior o al impacto de un émbolo, interrumpiendo el flujo de sangre que llega al cerebro.
- Hemorragia intracerebral por la rotura de un vaso sanguíneo.

Los principales síntomas de alarma son:

- Torpeza, debilidad o adormecimiento de las extremidades de un lado del cuerpo.
- Dificultad para hablar o para entender.
- Pérdida de equilibrio repentina, sensación de borrachera, dificultad para caminar.
- Ceguera repentina o déficit de visión.
- Dolor de cabeza intenso no habitual.
- Pérdida de la sensibilidad en la cara o el cuerpo.
- Desorientación temporo-espacial.



### **Si percibe alguna de las señales de alarma pida ayuda médica.**

La atención inmediata puede reducir los daños en el cerebro y mejorar el pronóstico tras el accidente cerebrovascular. Aunque la duración de los síntomas sea breve y éstos desaparezcan, no deje de acudir al médico. Puede tratarse de un ataque isquémico transitorio, un aviso de que algo no va bien.

## LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir a través de la adopción de hábitos de vida saludable. Una alimentación equilibrada, mantener el peso adecuado, llevar una vida activa y evitar los hábitos nocivos (tabaco, alcohol) son aspectos básicos en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

### PREVENIR LA OBESIDAD

La obesidad consiste en el aumento del peso corporal por encima de los valores considerados como normales (en relación a la talla y la edad), debido fundamentalmente a un exceso de grasa corporal.

Son varios los factores que contribuyen al sobrepeso y a la obesidad: herencia, cambios hormonales, alteraciones metabólicas, etc. Entre las causas más importantes del exceso de peso se encuentran los hábitos incorrectos de alimentación y la falta de ejercicio físico. Si la alimentación aporta al cuerpo más calorías de las que se consumen, el exceso será almacenado en el tejido graso, produciéndose un incremento del peso. La grasa suele acumularse en el abdomen, espalda, brazos y mamas.

Los cambios hormonales característicos del climaterio favorecen el aumento de peso, que puede asociarse a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



Para comprobar si el peso es adecuado se puede determinar el INDICE DE MASA CORPORAL (IMC), que mide con bastante precisión la relación existente entre el peso y la talla mediante la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Talla}^2}$$

**Peso en kilogramos, con un decimal.  
Talla en metros, con dos decimales.**

El siguiente ejemplo explica cómo calcular el IMC. Para una persona que pesa 70 kg y mide 1,65 metros, el IMC se halla de la siguiente manera:  $70,0 / (1,65 \times 1,65) = 25,71$ . El valor obtenido ha de compararse con los de la siguiente tabla

CONDICIÓN	IMC
Bajo peso	< 18,5
Normal	18,5- 24,9
Sobrepeso	25-29,9
Obesidad	> 30

Así, un IMC de 25,71 corresponde a una condición de sobrepeso.

El riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular es mayor a medida que aumenta el IMC. Otro parámetro que permite valorar el riesgo cardiovascular es la MEDIDA DE LA CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA, realizada con una cinta métrica que rodee el abdomen a la altura del ombligo.

OBESIDAD ABDOMINAL	CIRCUNFERENCIA DE CINTURA
Varones	> 102 cm
Mujeres	> 88 cm



## CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para mantener un peso adecuado no es necesario someterse a dietas estrictas, basta con adoptar hábitos correctos de alimentación. Los siguientes consejos le serán de utilidad:

- **Coma con moderación.** Procure que las raciones sean entre medianas y pequeñas.
- **La alimentación debe ser variada.** Una alimentación saludable incluye todos los tipos de alimentos en cantidades suficientes para cada persona, dependiendo de su edad, sexo, talla y grado de actividad física. No existen alimentos prohibidos.
- **Establezca pautas de alimentación regulares y equilibradas.** Es aconsejable realizar cinco comidas diarias, concediendo una mayor importancia al desayuno y a la comida. Evite picar entre horas.
- **Incluya diariamente en su dieta frutas, verduras y legumbres.** Son ricas en vitaminas, hidratos de carbono y fibra. Ayudan a evitar el estreñimiento y no aportan grasas.





- **Consuma productos lácteos (leche, yogur, queso).** En los adultos, los requerimientos nutricionales de estos alimentos son menores que en los jóvenes. Es preferible elegir lácteos desnatados.

- **Aumente el consumo de pescado (blanco y azul).** Como mínimo, 4 raciones semanales.

- **Puede consumir 3-4 huevos** a la semana (incluye los utilizados para preparar alimentos).

- **Tome alimentos con bajo contenido en grasas.** Elimine la grasa visible de la carne y la piel de las aves antes de su cocinado. Tome sólo ocasionalmente, y en cantidades moderadas, vísceras y embutidos (los más recomendables son el jamón cocido, el jamón serrano sin grasa y los fiambres de pavo).



- **Recuerde que la grasa de elección**, tanto para cocinar como para condimentar, es el aceite de oliva. No abuse de la mantequilla, margarina y otras grasas animales.
- **Es necesario moderar la ingesta** de productos de pastelería, repostería y bollería, así como los aperitivos fritos, salados o muy azucarados.
- **Beba suficiente agua.** Es recomendable beber aproximadamente un litro y medio (6-8 vasos) diario.



- **Limite el consumo de sal.** La sal es necesaria, pero debe tomarse la cantidad justa. Con un gramo al día es suficiente. Su consumo excesivo es perjudicial en personas con la tensión arterial elevada.
- **Seleccione las técnicas culinarias más saludables.** Prepare los alimentos al vapor, horno, plancha o microondas y modere el consumo de alimentos fritos, rebozados o empanados, ya que resultan muy calóricos al absorber la grasa y contener más sal. En cuanto a guisos y estofados, son más recomendables los elaborados con carnes poco grasas (aves, conejo, cortes magros de ternera). Se pueden añadir verduras y hortalizas, usando aceite de oliva. Elabore sopas y consomés de carne desgrasados, enfriándolos previamente a su consumo en la nevera de modo que, una vez solidificada la grasa sobrenadante, pueda retirarse ésta con facilidad.





## EL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico tiene efectos muy beneficiosos para la salud. Contribuye a fortalecer la musculatura cardiaca, mejora la resistencia ante el esfuerzo, ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre, aumenta la concentración de colesterol HDL (bueno), reduce los niveles de estrés y estabiliza la tensión arterial.

Realizar ejercicio físico de forma habitual no implica convertirse en un deportista de competición ni machacarse en un gimnasio. Se trata de incorporar la actividad física a la vida diaria. Las actividades de tipo aeróbico son muy recomendables y las realizamos al correr, nadar, caminar a paso ligero, bailar, subir y bajar escaleras, montar en bicicleta...

El ejercicio físico comienza a ejercer efectos beneficiosos en el sistema cardiovascular cuando se practica tres veces en semana durante al menos media hora por sesión.

Para iniciarse en la práctica de ejercicio físico de forma regular sin abandonarlo a los pocos días, es recomendable seguir estos consejos:

- Elija una actividad que pueda hacer cerca de casa y no suponga limitaciones de horario o de desplazamiento.
- Si tiene problemas de tiempo, puede dividir los 30 minutos de ejercicio diario recomendado en tres sesiones de 10 minutos.



- Desplácese a pie para realizar las tareas y actividades cotidianas. Intente hacerlo a paso más vivo de lo normal. Haga los recados andando, no tome el ascensor, bájese del autobús una parada antes.
- Salga a pasear o a bailar con amigas y amigos. Se encontrará más activa y mejorará sus relaciones sociales.
- Debe beber agua antes, durante y después del ejercicio. Ingiera el agua a pequeños tragos y no espere a tener sed para reponer líquidos.
- Utilice ropa cómoda, calzado adecuado y protección ante el frío o el calor. No use prendas plásticas para sudar, es muy peligroso para la salud y perderá líquido, pero no grasa.
- Progrese poco a poco. Su cuerpo no responderá a exigencias repentinas.

**Antes de iniciar un programa de ejercicios, consulte con su médico. Le indicará qué actividades son más recomendables, y con qué frecuencia y nivel de esfuerzo han de practicarse.**







Castilla-La Mancha