




SWISS MEDICAL
MEDICINA PRIVADA

**GUÍA DE PREVENCIÓN
NIVEL BÁSICO**

Índice para guía sobre prevención de las enfermedades del corazón y los accidentes cerebrovasculares.

¿Cómo funciona en condiciones normales el corazón?

¿Cuáles son las enfermedades cardiovasculares más frecuentes?

¿Qué puede hacer para disminuir sus probabilidades de tener una enfermedad del corazón?

¿Cuáles son los factores de riesgo?

¿Cómo se puede prevenir y manejar el estrés?

Tabaquismo y enfermedad cardiovascular (EC).

¿Ud. fuma?, ¿sabe lo que está fumando?

¿Ud. Sabe que al fumar está atrapado en una trampa?

¿Cómo puedo dejar de fumar?

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

¿Cómo abandonar el sedentarismo?

Causas que provocan sedentarismo en la sociedad actual

Etiqueta de información nutricional o rótulo, ¿qué información contiene?

¿Por qué controlar la presión?

¿Cuáles son los síntomas que provoca la hipertensión?

¿Cómo tomarse la presión arterial (PA)?

¿En qué brazo se debe tomar la PA?

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

¿Qué cantidad de sal necesito consumir por día?

A continuación, algunas recomendaciones para disminuir su consumo.

¿Dónde encontramos presente el sodio?

¿Qué son las grasas trans?

¿Por qué disminuir el consumo de grasas?

Beneficios de la actividad física sobre el organismo.

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y LOS ACCIDENTES CEREBROVASCULARES

La comprensión sobre su condición clínica ayuda a mejorar y mantener los cuidados de su salud. El objetivo de esta guía es contribuir a conocer las medidas para reducir los riesgos de contraer una enfermedad cardíaca (EC).

La **enfermedad arterial coronaria**, ocurre cuando las arterias que suministran la sangre al músculo cardíaco se endurecen y se estrechan. Esto se debe a la formación de placas debido a la acumulación de colesterol y otros materiales en la capa interna de las paredes de las arterias. Con el correr del tiempo a medida que las arterias se obstruyen, fluye menos sangre. El músculo cardíaco no puede recibir la sangre o el oxígeno que necesita. Pudiendo producir dolor en el pecho (angina) o un infarto.

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

¿Cómo funciona en condiciones normales el corazón?

El sistema cardiovascular está formado por vasos sanguíneos y el corazón. El tamaño del corazón humano se aproxima al de un puño cerrado, y se asemeja a una bomba, formada por tejido muscular. Es el responsable de hacer circular la sangre por el cuerpo para suministrarle oxígeno y nutrientes. Las arterias transportan la sangre oxigenada desde el corazón hacia los tejidos del cuerpo. En los tejidos se extraen los nutrientes y vuelve a través de las venas. Estas transportan la sangre de vuelta al corazón. **Es un motor que da vida a nuestro cuerpo.**



¿Cuáles son las enfermedades cardiovasculares más frecuentes?

- Hipertensión arterial
- Enfermedad arterial coronaria
- Enfermedad valvular cardíaca
- Accidente cerebrovascular, ACV (trombosis o derrame cerebral). Es cuando el suministro de sangre a una parte del cerebro se reduce o detiene por completo, lo cual produce una lesión en el tejido cerebral.
- Fiebre reumática o enfermedad cardíaca reumática



Para resolver un problema,

primero hay que comprenderlo

¿Qué puede hacer para disminuir sus probabilidades de tener una enfermedad del corazón?

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

¿Cuáles son los factores de riesgo?

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

- **La hipertensión:** Se refiere a ella como una enfermedad silenciosa, pues quien la sufre generalmente no presentan síntomas. Sin tratamiento, aumenta el esfuerzo del corazón, acelera el proceso de endurecimiento de las arterias (aterosclerosis) y aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un ataque cerebral y una insuficiencia renal.

¿Cuáles son los síntomas de hipertensión?

La mayoría de las personas que sufren de hipertensión generalmente no presentan síntomas. En algunos casos, pueden sentirse palpitaciones en la cabeza o el pecho, mareos y otros síntomas físicos. Por eso es tan importante el control periódico con su médico de cabecera.

- **Niveles de colesterol elevados:** El colesterol alto en la sangre indica un riesgo mayor de sufrir ataque al corazón y ataque cerebral. Por eso es importante controlar los niveles de colesterol regularmente. El análisis de sangre brindará información sobre el colesterol total, colesterol LDL "malo", el colesterol HDL "bueno", y los triglicéridos. Es conveniente analizar los resultados con su médico.

¿A qué llamamos colesterol "bueno" HDL y "malo" LDL?

HDL quiere decir lipoproteína de alta densidad. El HDL es el colesterol llamado "bueno" porque parece disminuir el riesgo de ataque al corazón y al cerebro. La forma de mejorar sus niveles es mejorando su alimentación, realizar ejercicios físicos en forma regular y si fuma, dejar de hacerlo.

LDL significa lipoproteína de baja densidad. Este es el portador principal de colesterol dañino en la sangre. Un nivel elevado de colesterol LDL "malo" significa que hay un mayor riesgo de enfermedad cardíaca y cerebral.

• Los niveles de triglicéridos altos

¿A qué se llama triglicéridos?

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

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

Varían de acuerdo a los diferentes factores de riesgo.

Los valores generales son:

al: Menos de 200 mg/%
HDL: Mayor de 40-60 mg/%
LDL: 70-130 mg/%
Triglicéridos: 10-150 mg/%

- **Tabaquismo:** fumar daña la salud de varias maneras, aumenta las chances de cáncer de pulmón y otros cánceres, aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, cerebrovascular y de enfermedad vascular periférica (enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan los brazos y las piernas). El cigarrillo por lo tanto, daña todas las arterias del cuerpo.
- **Sedentarismo (Inactividad física):** Muchos estudios han demostrado que el ejercicio reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o cerebral, aumenta los niveles de colesterol HDL, normaliza la glucosa, reduce la presión arterial y aumenta la flexibilidad de las arterias. El ejercicio también ha demostrado, a través de la liberación de endorfinas, que reduce el estrés mejorando el ánimo de las personas.
- **Obesidad:** La obesidad aumenta las probabilidades de adquirir otros factores de riesgo cardiovascular, especialmente hipertensión, niveles elevados de colesterol en sangre y diabetes.
- **Diabetes:** Es una enfermedad que dura toda la vida, (crónica), y se caracteriza por tener niveles altos de azúcar en la sangre (glucemia). En personas con diabetes, ésta enfermedad se asocia con enfermedades vasculares cardíacas y cerebrales. También provoca mala circulación en las piernas y los pies.
- **El consumo excesivo de alcohol:** Las guías sobre consumo de alcohol y riesgo CV, mayormente recomiendan sólo la ingesta moderada de alcohol en personas que ya previamente lo consumían y no en los abstemios. Las personas que consumen regularmente alcohol se recomienda que consulten con su médico de cabecera para conocer las cantidades que no dañan al organismo. En los casos de dependencia del alcohol, la abstinencia debe ser indicada.

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



Todas las personas, con pequeños cambios en el estilo de vida, logran proteger su corazón. Recuerde que su corazón es cómo un motor que da empuje a su cuerpo, ¡Protéjalo!

¿Cómo se puede prevenir y manejar el estrés?

- Realizando ejercicios en forma diaria, por ejemplo, puede caminar, andar en bicicleta o nadar como mínimo 30 minutos, 3 a 5 veces por semana.
- Manteniendo una alimentación saludable (frutas, verduras, cereales).
- No fumar.
- Consumir alcohol moderadamente, significa un vaso diario de vino para las mujeres y 2 vasos para los varones.
- Practicar técnicas de relajación.
- Consultar con su médico de cabecera.
- Elegir una actividad recreativa.



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

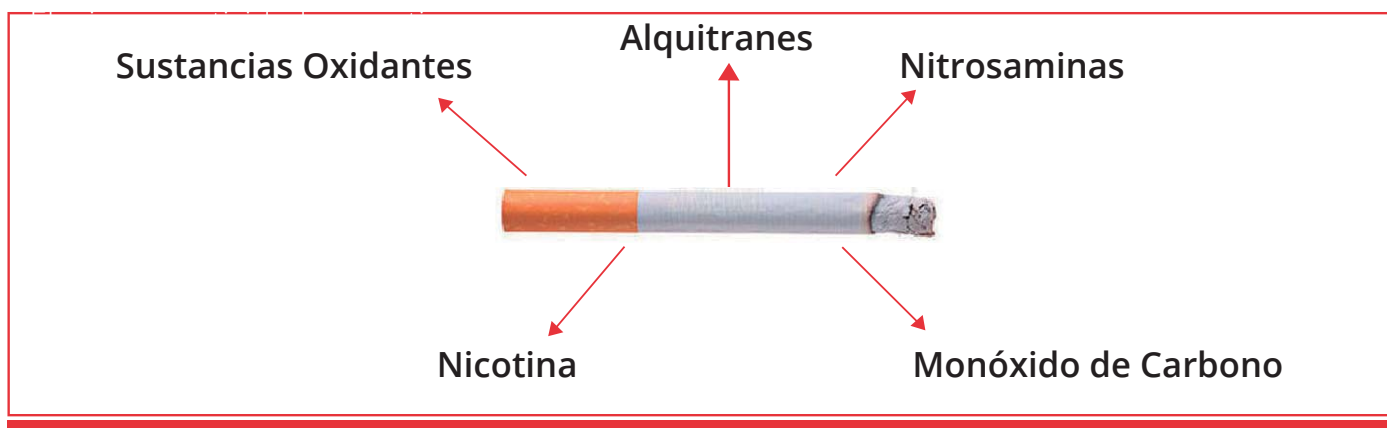
Tabaquismo y enfermedad cardiovascular (EC).

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

¿Ud. fuma?, ¿sabe lo que está fumando?

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

Las sustancias más importantes de las 4500 que se encontraron en el humo son:



¿Ud. Sabe que al fumar está atrapado en una trampa?

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



La razón de la dificultad para el abandono del consumo de tabaco es ésta triple dependencia que hace que usted quede como atrapado en una red de difícil desentramado. Entonces es importante que hable con su médico para pedir ayuda, él lo guiará sobre las diferentes formas de tratamiento.

Hay algunas personas que pueden abandonar la adicción al tabaco por sí mismas. No obstante, la mayoría necesita ayuda. No dude en consultarnos, buscaremos la mejor forma de ayudarle. Puede consultar en nuestro Programa de Cesación Tabáquica llamando al Tel. 0810 333 6800 Opción 6 o escribiendo a pct@swissmedical.com.ar.



Recuerde, si Ud. fuma y dejara de hacerlo, tendrá muchos beneficios entre los cuales estará el mejoramiento de su rendimiento físico. ¡Anímese a pedir ayuda!. Dejar de fumar es posible.

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

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

- Al elegir alimentos que indiquen “sin grasa” y “bajo en grasa” no significa que no tengan calorías. En ocasiones, para realzar el sabor se añade azúcar.
- Dentro del estilo de vida y alimentación saludables, el “etiquetado nutricional” es uno de los elementos claves para la promoción y la educación alimentaria.
- Con frecuencia, un paquete de alimentos contiene más de una porción, téngalo en cuenta al consumir el producto, sumará calorías innecesarias.
- Verifique los niveles de sodio impresos en las etiquetas de los alimentos.



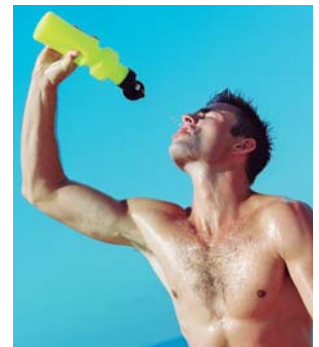
Esté atento al bombardeo de información que recibe sobre ofertas poco saludables o engañosas, esto modifica sus elecciones. La información adecuada es una de las herramientas más importante que mejora su gobierno al momento de elegir qué consumir.



¿Cómo abandonar el sedentarismo?

Consulte con su médico cuál es el ejercicio más adecuado para Ud. Realizar caminatas tres veces por semana es una forma adecuada de comenzar.

Si va a realizar ejercicios físicos recuerde hidratarse tomando agua a pequeños sorbos antes (para comenzar con una buena hidratación), durante (para mantener los volúmenes sanguíneos y el sistema CV en óptimas condiciones) y después (para conseguir una adecuada rehidratación), de la práctica del ejercicio. Asimismo si llegara a comenzar con el entrenamiento de alguna práctica deportiva de competencia, tendrá que recibir asesoramiento técnico adecuado.



Causas que provocan sedentarismo en la sociedad actual

- Uso preferencial de vehículos de motor en vez de caminar o usar bicicleta (automóvil, colectivos, motos, tren).
- Uso de escaleras mecánicas y cintas transportadoras en vez de escaleras.
- En las escuelas hay limitaciones de espacio y equipamiento para la actividad física y el deporte, también poca importancia curricular de la educación física y de la vida saludable.
- Prácticas deportivas o juegos, limitadas por falta de seguridad y de espacios recreativos cercanos al lugar de residencia.
- En el hogar, aumento de equipamientos tecnológicos para la mayoría de las tareas del hogar como lavar, limpiar y cocinar. Uso excesivo de televisión, videos, videojuegos, Internet.

Pequeños cambios, grandes logros. Ud. puede ser el mejor promotor de salud en su ámbito familiar y social, promueva el encuentro familiar alrededor de la mesa, sin mediar el televisor, estimulando la comunicación. Proponga actividades al aire libre, cómo por ejemplo andar en bicicleta o salir a caminar a una plaza.

Etiqueta de información nutricional o rótulo, ¿qué información contiene?:

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Porción 30g (6 galletitas)	
	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético	121 kcal = 508 kj	6
Carbohidratos	19 g	6
Proteínas	3.2 g	4
Grasas totales	3.8 g	7
Grasas saturadas	0.3 g	1
Grasas trans	0.4 g	---
Fibra alimentaria	1.6 g	6
Sodio	228 mg	10

(*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kj. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

1- La información nutricional estará expresada por PORCIÓN, indicando su cantidad en gramos o ml y su equivalencia en unidades o una medida casera.

2- Es la energía que aporta el alimento por porción.

3- Nutrientes que deben ser declarados en forma obligatoria.

4- El Valor Diario es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable. El % del Valor Diario es el porcentaje de la ingesta diaria recomendada de un nutriente que se cubre con una porción del alimento.

5- Las necesidades nutricionales pueden variar según la edad, el peso, el momento de la vida (ej. Embarazo, lactancia), la actividad física y el estado de salud de cada persona.

¿Por qué controlar la presión?

Se recomienda controlar la presión al menos una vez al año al momento de la consulta médica, la presión arterial elevada es un factor de riesgo cardiovascular importante y frecuentemente no causa síntomas. De recurrir a medidores en farmacias o personales, debe tener en cuenta siempre chequearlo con su médico. Puede que en éstos casos no sea precisa la medición.



¿Cuáles son los síntomas que provoca la hipertensión?

En el caso de tener síntomas, estos pueden ser:

- Dolores de cabeza
- Cansancio fácil
- Mareos
- Hemorragias nasales
- Dolor de pecho
- Falta de aliento

Si su presión sanguínea es mayor que lo normal puede hacerla volver a la normalidad sin tener que tomar medicamentos, comenzando a realizar cambios progresivos en su estilo de vida.



Recuerde, consulte a su médico al menos una vez al año.

¿Cómo tomarse la presión arterial (PA)?

¿Es mejor tomar la PA sentado o acostado?

Se debe tomar con el paciente sentado lo que permite que las cifras obtenidas sean comparables con los estándares internacionales. Apoyando el brazo en forma relajada y con el manguito por encima del codo.



¿En qué brazo se debe tomar la PA?

En los dos; si la presión arterial es mayor en uno de ellos a partir de ese momento se tomará en ese brazo.

Importante: en cuanto a la declaración sobre el contenido de sodio, sabemos que los alimentos que proporcionan el 5% vd (porcentaje del valor diario) o menos de sodio por cada porción, se consideran bajos en sodio y aquellos que proporcionan el 20%vd o más, se consideran altos en sodio.

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

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

¿Qué cantidad de sal necesito consumir por día?

En Argentina, el consumo promedio de sal en adultos es de 7 a 9 g. diarios por habitante, cuando la recomendación de la (OMS) es de 5 g. al día. Su consumo excesivo se constituye en un factor de riesgo significativo para la salud de la población.

A continuación, algunas recomendaciones para disminuir su consumo:

- No lleve el salero a la mesa.
- Antes de agregar sal a los alimentos, pruebe la comida.
- Evitar los alimentos procesados, tenga cuidado con la sal oculta en éstos alimentos, si no puede obviarlos, al menos observe su etiqueta. Si están enlatados, y no puede evitar su consumo, enjuague el producto antes de consumirlo.
- Limite los alimentos y jugos enlatados que contengan ciclamato de sodio.
- Evitar el consumo excesivo de mayonesa, salsas y aderezos para ensaladas, embutidos, fiambres, manteca, snacks comerciales, caldos concentrados, entre otros.
- Hay bebidas gaseosas, aún las light, que contienen ciclamato de sodio, revise sus etiquetas.
- Al condimentar las comidas reemplazar la sal por hierbas aromáticas naturales, limón, entre otros.

¿Dónde encontramos presente el sodio?

Consumir mucha sal (cloruro de sodio) puede causar excesiva retención de líquido en su organismo. En Argentina, a nivel nacional, el 17,3% de la población siempre/casi siempre utiliza sal después de la cocción o al sentarse a la mesa. (III Encuesta Nacional Factores de Riesgo, 2013). Pero la adición de sal, no es el único problema. En la mayoría de la población, la mayor cantidad de sal en la dieta proviene de los platos preparados y pre-cocinados de los alimentos, incluyendo el pan, carnes procesadas, e incluso cereales para el desayuno.

Recuerde priorizar el consumo de frutas y verduras por sobre los alimentos procesados y además leer las etiquetas de los alimentos para poder controlar mejor el consumo diario de sal o bien evitarla para aquellos casos que su consumo esté contraindicado.

Todas las bebidas y los alimentos envasados contienen una tabla o etiqueta de información nutricional, aprender a leerlas, lo ayudará a mejorar su calidad de vida.

Información Nutricional

Tamaño de 3,52oz (100g)

Porciones por envase 4

Cantidad por porción

Calorías 301 Calorías de la Grasa 1

%Valor Diario*

Grasa Total 0 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasas Trans 0g 0%

Colesterol 0mg 0%

Sodio 6mg 0%

Total Carbohidratos 73g 24%

Fibra Dietética 7g 28%

Azúcar 33g

Proteína 3g

Vitamina A 0%

Vitamina C 78%

Potasio 27%

Calcio 1%

Hierro 17%

*Porcentaje de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

¿Qué son las grasas trans?

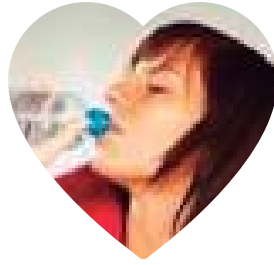
Están presentes en los alimentos manufacturados con aceites vegetales hidrogenados. Su uso aumenta el período de conservación o la solidez de los alimentos. Las grasas trans, así como las grasas saturadas y el colesterol, aumentan el colesterol LDL (malo) y disminuyen el colesterol HDL (bueno). Estos tipos de grasas aumentan el riesgo de padecer o contraer enfermedades cardíacas, colesterol alto, ciertos cánceres (como el cáncer colorectal), obesidad, presión arterial alta o diabetes tipo 2.

¿Por qué disminuir el consumo de grasas?

- La grasa es un nutriente del cual el cuerpo necesita pero no en exceso, es fuente de energía y ayuda al cuerpo a absorber vitaminas.
- Las grasas que Usted debe intentar evitar son:

• Las grasas saturadas como la manteca, grasa sólida.

• Las grasas trans, que se encuentran en las grasas vegetales, ciertas margarinas, galletas saladas y dulces, otras comidas fritas con aceites parcialmente hidrogenados.



Recuerde consumir agua regularmente, no menos de 8 vasos por día.

Si Ud. o un familiar fuma, sepa que la primera medida efectiva para que una persona abandone el cigarrillo, es no permitir fumar en ningún espacio cerrado, casa u oficina. Invítese a Ud. u otra persona que fume a dejar de hacerlo y si no puede evitarlo, entonces invite a hacerlo al aire libre.



El humo de cigarrillo causa enfermedad en los niños.

Ambiente Libre de Humo = Ambiente Saludable

Beneficios de la actividad física sobre el organismo:

- Reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.
- Reduce hasta un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon.
- Disminuye la hipertensión arterial y el colesterol.
- Contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis.
- Incrementa la fuerza muscular, mejorando la postura corporal y la apariencia física.
- Disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda.
- Previene lesiones ya que músculos, articulaciones y huesos se encuentran fuertes y desarrollados.
- Se producen endorfinas (hormonas ligadas a la sensación de bienestar), contribuyendo al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión y los sentimientos de soledad.
- Ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%.

Si Ud. no está acostumbrado a realizar actividad física, primero debe realizar una consulta con su médico.



Hay evidencia que demuestra que los adultos que se adhieren a una alimentación saludable y realizan actividad física, tienen menor posibilidad de enfermar y de mejorar su expectativa de vida evitando un evento cardiovascular, que aquellos que no lo hacen

Si Ud. fuma o tiene sobrepeso u obesidad y está interesado en comenzar un tratamiento acorde, Swiss Medical puede ayudarlo a través de sus programas médicos. Comuníquese al Tel. 0810-333-6800, o envíenos un e-mail a programadeatencionmedica@swissmedical.com.ar.



A partir del momento en que se incorpore, se acordará con Ud. los días y horarios en que recibirá los llamados, y podrá comunicarse para realizar consultas.