



COMO MEJORAR SU SALUD CARDIOVASCULAR : GUÍA PARA PACIENTES Y FAMILIARES



PROMOCIÓN & PREVENCIÓN
FARMACÉUTICA
UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA



Grupo de Investigación
ATENCIÓN FARMACÉUTICA
UNIVERSIDAD DE CALDAS



LÍNEA CARDIOVASCULAR



MEDICAMENTO	CONCENTRACIÓN
Cardiotan® (Valsartán)	80 mg Tabletas
Cardiotan H® (Valsartán + Hidroclorotiazida)	80 mg + 12,5 mg Tabletas
Cardiotan H® (Valsartán + Hidroclorotiazida)	160 mg + 12,5 mg Tabletas
Espironolactona	25 mg Tabletas
Espironolactona	100 mg Tabletas
Milrox® (Milrinona)	10 mg/10mL Solución Inyectable
Pravax® (Pravastatina)	40 mg Tabletas
Valsartán	160 mg Tabletas
Warcok® (Warfarina)	5 mg Tabletas



COMO MEJORAR SU SALUD CARDIOVASCULAR: GUÍA PARA PACIENTES Y FAMILIARES

Grupo de Promoción y Prevención Farmacéutica Universidad de Antioquia
Grupo de Investigación en Atención Farmacéutica Universidad de Granada

Versión actualizada y adaptada al contexto de Colombia, de la publicación:
Como mejorar su salud cardiovascular. ISBN: 84-608-0391-0 (2005). España

AUTORES:

Pedro Amariles Muñoz

Químico Farmacéutico, Universidad de Antioquia.
Doctor en Farmacia
(Farmacología – Universidad de Granada).
MSc. Farmacia Clínica. Especialista y Máster en Atención Farmacéutica.
Profesor de Farmacología y Farmacia Clínica de la Universidad de Antioquia.

Daniel Sabater Hernández

Farmacéutico Comunitario Arucas (Gran Canaria).
Integrante Grupo de Investigación en Atención Farmacéutica,
Universidad de Granada, CTS-131.
Licenciado en Farmacia.
Master Universitario en Atención Farmacéutica.

José P. García Corpas

Integrante Grupo de Investigación en
Atención Farmacéutica,
Universidad de Granada, CTS-131.
Licenciado en Farmacia.
Master Universitario en Atención Farmacéutica.

Francisco Javier Gutiérrez †

Profesor Asociado Facultad de Química Farmacéutica. Universidad de Antioquia.
Médico y Cirujano Universidad de Antioquia.
Director Médico. HUMAX PHARMACEUTICAL S.A.
Especialista en Farmacología y Toxicología.
Especialista en Educación Médica.
Máster en Farmacoepidemiología.
Miembro del Grupo de Investigación de Promoción y Prevención Farmacéutica,
Universidad de Antioquia.

EDITORIA:

María José Faus

Profesora titular de Bioquímica y Biología Molecular. Universidad de Granada.
Responsable Grupo de Investigación en Atención Farmacéutica,
Universidad de Granada, CTS-131.
Doctora en Farmacia.



COORDINACIÓN DE PUBLICACIÓN Y EDICIÓN:

Programas de Atención Farmacéutica Humax Pharmaceutical

DISEÑO CARÁTULA:

Pedro Zuluaga Rivera
Publicista

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

Sandra M. Londoño R.
Diseñadora Gráfica

IMPRESIÓN:

Litocromía Ltda.
Medellín – Colombia 2013
© 2013

HUMAX PHARMACEUTICAL

ISBN: 978-958-57939-0-3

Disponible en: www.humax.com.co
<http://www.udea.edu.co/pypfarmaceutica/>

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

ECV: Enfermedad Cardiovascular

RCV: Riesgo Cardiovascular

mmHg: milímetros de mercurio. Es una medida de presión; la presión arterial se mide en milímetros de mercurio.

HDL: High Density Lipoprotein o Lipoproteínas de alta densidad, las HDL pueden retirar el colesterol de las arterias y transportarlo de vuelta al hígado para su excreción, se les conoce como "colesterol bueno".

HbA1c: Hemoglobina Glicosilada. Es un examen de laboratorio que muestra el nivel promedio de azúcar en la sangre durante tres meses. Este examen muestra qué tan bien se está controlando la diabetes.

IMC: Índice de Masa Corporal: es la relación entre el peso y la talla de una persona, que define su estado nutricional (bajo peso, normal, sobrepeso, obesidad)

LDL: Low Density Lipoprotein o lipoproteínas de baja densidad, transportan colesterol, triglicéridos y otras grasas (lípidos), en la sangre a diversas partes del cuerpo. El colesterol LDL puede taponar las arterias, por eso se les conoce como "colesterol malo".

OMS: Organización Mundial de la Salud, es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.

PA: Presión Arterial. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias. Se mide con 2 cifras: Sistólica y Diastólica.

PAS: Presión Arterial Sistólica. Es la cifra de presión arterial mayor y corresponde a la fuerza de la sangre en las arterias cuando el corazón se contrae (late).

PAD: Presión Arterial Diastólica. Es la cifra de presión arterial inferior. Mide la fuerza de la sangre sobre las arterias, mientras el corazón está relajado (llenándose con sangre entre latido y latido).



ÍNDICE

1	¿Porqué debe cuidar su salud cardiovascular?	5
	• ¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?	5
	• ¿Qué es el riesgo cardiovascular?	5
	• ¿Cómo puede saber cual es su riesgo cardiovascular?	5
	• ¿Cuales son los factores de riesgo cardiovascular?.....	5
2	Hipertensión arterial (“presión alta”)	7
	• ¿Cuál debe ser el valor de su presión arterial?	8
	• ¿Qué puede hacer para prevenir o controlar la presión arterial elevada ?	8
3	Dislipidemia (“Lípidos (grasas) elevados en sangre”)	8
	• ¿Cómo está su colesterol total?.....	9
	• ¿Cuáles son los tipos de colesterol más importantes?	9
	• ¿Cuál debe ser su cifra de colesterol LDL?.....	9
	• ¿Son importantes los triglicéridos para el RCV?	9
	• Algunas preguntas de interés.....	9
4	Diabetes (“Glucosa (azúcar) alta”)	10
	• ¿Cuáles son los niveles deseables de glucosa en sangre?	11
5	Hábitos de vida saludables	12
	• ¡No fume!.....	12
	• ¡Cuide su peso!.....	12
	• ¿Cómo saber en qué situación se encuentra su peso?...	13
	• ¡Haga ejercicio físico!	13
	• ¿Realiza usted el suficiente ejercicio?	14
	• Alimentación sana y equilibrada.	15
6	De los medicamentos.....	17
	• ¿Cómo se deben tomar los medicamentos?.....	18
7	Anexo.....	19
	• Controle usted mismo sus factores de riesgo cardiovascular.	19
8	Referencias	20



1. ¿POR QUÉ DEBE CUIDAR SU SALUD CARDIOVASCULAR?

Las enfermedades cardiovasculares son responsables de la mayor cantidad de muertes en el mundo. De acuerdo con un Informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2008 esta enfermedad crónica fue la causa de aproximadamente el 30 % (17 millones) de las muertes en el mundo.

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son aquellas que pueden afectar el corazón, el cerebro y de forma más general, la circulación sanguínea. Los ejemplos más frecuentes de ECV son el infarto agudo de miocardio, la angina de pecho y el ictus o infarto cerebral.

¿Sabía que...? En Colombia, alrededor del 28% de las muertes anuales son causadas por una ECV.

Según el DANE, cada año mueren 54 mil personas por enfermedades cardiovasculares en Colombia; en el mundo, el promedio es de 17.5 millones de personas al año, es decir mueren dos personas cada segundo a causa de una ECV.

¿QUÉ ES EL RIESGO CARDIOVASCULAR?

El riesgo cardiovascular (RCV) es la posibilidad que tiene una persona de enfermar o morir por una ECV.

Se considera que una persona tiene RCV cuando presenta ciertas conductas (comportamientos) o condiciones biológicas individuales, llamados factores de riesgo cardiovascular, que aumentan la probabilidad de sufrir una ECV.

¿CÓMO PUEDE SABER CUAL ES SU RIESGO CARDIOVASCULAR?

Cuantos más factores de riesgo cardiovascular reúna una misma persona, mayor es su RCV y por tanto, mayor es la probabilidad de aparición de la ECV. Es importante que conozca su RCV, el cual puede ser ALTO, MODERADO o BAJO. Consulte a su médico.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR?

Hay factores de riesgo que no se pueden eliminar, porque son características propias de la persona. Por ello, se les conoce como factores de riesgo cardiovascular no modificables. Estos son:



Edad: el riesgo de sufrir una ECV, aumenta con la edad; siendo más notable a partir de los 55 años, en los hombres y, de los 65 años en las mujeres.

Género: los hombres presentan un mayor RCV que las mujeres.

Antecedentes personales de ECV: las personas que han padecido o sufrido una ECV presentan una mayor probabilidad de volver a sufrir un nuevo episodio de ECV.

Herencia: el riesgo de ECV aumenta si algún familiar de primer orden (padres o hermanos) ha sufrido o ha muerto por una ECV a edad temprana (menor de 55 años en hombres o de 65 en mujeres).

Existen otros factores de riesgo, que sí pueden ser corregidos e incluso eliminados. Se les conoce como factores de riesgo cardiovascular controlables o modificables. Ellos son:

- Hipertensión arterial (“presión alta”)
- Tabaquismo (“fumar”)
- Diabetes (“azúcar o glucosa alta en la sangre”)
- Dislipidemia (“lípidos (grasas) altas en sangre”)
- Obesidad (“exceso de peso”, IMC elevado”)
- Sedentarismo (“inactividad física”)

¿Sabía que...? De todos los factores de riesgo, la hipertensión arterial, el tabaquismo, la dislipidemia y la diabetes son los más determinantes o importantes en el desarrollo de la ECV. Por ello reciben el nombre de **factores de riesgo cardiovascular mayores y modificables**.

Consejo: Si usted identifica uno o varios factores de riesgo, ¡busque ayuda médica o la orientación del personal de salud!, quienes le ayudarán a tomar las medidas necesarias para corregirlos.



Usted mismo puede “trabajar” para conseguir una buena salud y calidad de vida. Las medidas fundamentales para conseguir controlar sus factores de riesgo cardiovascular consisten en mantener hábitos de vida saludables y seguir cuidadosamente los tratamientos formulados por el Médico y las instrucciones y recomendaciones entregadas por el Químico Farmacéutico.

2. HIPERTENSIÓN ARTERIAL (“presión alta”)

La hipertensión arterial es un factor de riesgo cardiovascular, que favorece la aparición de las ECV. Una persona tiene hipertensión cuando el médico establece que sus cifras de presión arterial (PA) son superiores a 140/90 mmHg, al menos en tres mediciones separadas en el tiempo. La hipertensión arterial es una enfermedad crónica (“es para siempre”). Por este motivo, una vez que el médico le ha prescrito medicamentos para su tratamiento, es muy importante que los utilice continuamente, de la manera indicada y sin suspenderlos.

SI USTED ES HIPERTENSO LE INTERESA SABER QUE...

A la hipertensión arterial se le conoce como “el asesino silencioso”, ya que generalmente no ocasiona síntomas y su vida puede parecer que transcurre de forma normal, aunque sus valores de presión arterial estén por encima de 140/90 mmHg.

La hipertensión arterial aumenta la probabilidad de padecer otras ECV, además de sufrir complicaciones a corto, mediano y largo plazo, pudiendo afectar órganos tan importantes como el cerebro, ojos, corazón, riñones, arterias, entre otros. Todo esto puede ocurrir sin que usted se de cuenta; por lo tanto, es fundamental que conozca y controle sus cifras de presión arterial.



¿CUÁL DEBE SER EL VALOR DE SU PRESIÓN ARTERIAL?

Si usted tiene diabetes, enfermedad renal, infarto cerebral, angina de pecho o infarto de corazón: por debajo de 130/80 mmHg.

Si no padece ninguno de estos problemas: menor de 140/90 mmHg.

Lo ideal es que su presión arterial se encuentre por debajo de 120/80 mmHg.

¿Sabía que...? Para considerar que su presión arterial está controlada, sus valores deben estar por debajo de los límites indicados para cada caso a cualquier hora del día. En caso de no tener controlada su presión arterial o si tiene dudas, consulte a su médico o busque la orientación del profesional de salud.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA PREVENIR O CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA?

Aunque no se cura, la hipertensión se puede controlar. La mejor forma de hacerlo es llevando una vida saludable (realizar ejercicio, disminuir el consumo de sal y bebidas alcohólicas y mantener un peso saludable).

Es fundamental que no deje de tomar sus medicamentos. Hay muchas alternativas, y distintas combinaciones de medicamentos, que son cómodos de tomar y que pueden ayudarle a tener una buena salud.

Por último, controle periódicamente su presión arterial para saber si esta en los valores normales; si no es así, visite su médico de cabecera.

3. DISLIPIDEMIA (“lipidos (grasas) elevados en sangre”)

El colesterol y los triglicéridos son los dos principales tipos de “grasas en la sangre”. Hacerse un análisis de laboratorio y saber que están controlados es muy importante para mejorar su salud cardiovascular.

¿Sabía que...? Existen varios tipos de colesterol en la sangre. La suma de todos es el colesterol total. Cuanto mayor sean sus cifras de colesterol total, mayor es la posibilidad que tiene de sufrir una enfermedad cardiovascular.

¿CÓMO ESTÁ SU COLESTEROL TOTAL?

En cifras deseables	Por debajo de 200mg/dL	Si usted tiene diabetes, RCV ALTO, Infarto cerebral o del corazón, o angina de pecho, las cifras deseables DEBEN SER INFERIORES a 175mg/dL.
Moderadamente elevado	Entre 200 y 239mg/dL	
Elevado	Por encima de 240mg/dL	

¿CUALES SON LOS TIPOS DE COLESTEROL MÁS IMPORTANTES?

Colesterol LDL o “colesterol malo”: Tener niveles altos de LDL aumenta su riesgo de sufrir infartos, accidentes cerebrovasculares (derrames) y otros problemas de salud.

Colesterol HDL o “colesterol bueno”: Tener niveles altos de HDL disminuye su riesgo de sufrir infartos, accidentes cerebrovasculares (derrames) y otros problemas de salud. Debería ser mayor de 40-60 mg/dL.

¿CUÁL DEBE SER SU CIFRA DE COLESTEROL LDL?

Si ha padecido ECV, tiene diabetes o RCV alto: menor de 100 mg/dL.

Si tiene 2 o más de los factores de riesgos mayores y modificables (hipertensión, tabaquismo, diabetes, dislipemia) o un RCV moderado: menor de 130 mg/dL.

Si sólo tiene un factor de riesgo mayor y modificable o un RCV bajo: menor de 160 mg/dL.

¿SON IMPORTANTES LOS TRIGLICÉRIDOS PARA EL RCV?

Los niveles elevados de triglicéridos (hipertrigliceridemia) aumentan el riesgo de padecer una ECV, independientemente de cómo se encuentren los niveles de colesterol.

ALGUNAS PREGUNTAS DE INTERÉS

¿QUÉ VALORES DE TRIGLICÉRIDOS PUEDEN ENCONTRARSE?

Normal: Menor de 150 mg/dL

Límite alto: 150 - 199 mg/dL

Alto: 200 - 499 mg/dL

Muy alto: Mayor o igual a 500 mg/dL



¿POR QUÉ PUEDEN ELEVARSE SUS TRIGLICÉRIDOS?

Por la presencia y/o mal control de otros factores de riesgo cardiovascular: Tabaquismo, sobrepeso, obesidad, diabetes.

Por tener hábitos de vida poco saludables: Dieta con alto contenido de grasas y azúcares, inactividad física (sedentarismo), consumo de alcohol en exceso.

Por el consumo de ciertos medicamentos por largos períodos de tiempo: Estrógenos, esteroides, retinoides.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA CONTROLAR SU COLESTEROL Y SUS TRIGLICÉRIDOS?

Siga unos correctos hábitos de vida (consuma menos grasa, haga ejercicio, alcance un peso saludable, no fume).

Utilice sus medicamentos tal y como se lo indicó su médico. Existen muchos medicamentos que pueden bajar su colesterol y los triglicéridos, los cuales le ayudarán, junto con la dieta y el ejercicio a conseguir una buena salud.

Controle periódicamente sus niveles de colesterol y triglicéridos.

Consejo: lea atentamente las recomendaciones que encontrará en este documento sobre los hábitos de vida saludables y conocerá que fácil puede resultarle mejorar sus cifras de colesterol.

4. DIABETES (“glucosa (azúcar) alta”)

Las personas con diabetes tienen un RCV alto, por tanto, tienen una mayor probabilidad de sufrir una ECV que las demás personas.

Al igual que la hipertensión arterial, la diabetes es una enfermedad crónica, “es para siempre”. Utilizar correctamente sus medicamentos, tal y como se lo indique su médico, tener una alimentación saludable y hacer ejercicio físico, son los tres elementos básicos para controlar y mejorar su diabetes.

SI USTED ES DIABÉTICO LE INTERESA SABER QUE...

El riesgo de padecer una ECV o de desarrollar otras complicaciones causadas por la diabetes, está relacionado con el valor de un dato que puede obtener en sus análisis de sangre. Ese dato es la hemoglobina glicosidada (HbA1c). Valores inferiores a 7% están relacionados con una menor posibilidad de padecer una enfermedad cardiovascular u otras complicaciones de la diabetes. Por encima de este valor el riesgo aumenta.

Los valores de hemoglobina glicosidada dependen de sus niveles de glucosa en sangre durante todo el día. Lo ideal es disponer en casa de un aparato de medición de glucosa y así controlar usted mismo los valores de glucosa en sangre a lo largo del día, o al menos por las mañanas.



¿CUALES SON LOS NIVELES DESEABLES DE GLUCOSA EN SANGRE?

Grado de control de su glucosa	Procedencia de sangre para análisis		
	Sangre venosa (brazo...)	Sangre capilar (yema del dedo...)	
	Ayunas	Ayunas	2h. después de comer
Ideal (mg/dL)	Entre 70 y 110	70 y 90	Entre 70 y 135
Aceptable (mg/dL)	Hasta 125	Hasta 120	Mayor de 120
Falta de control (consulte a su médico) (mg/dL)	Mayor 125	Hasta 160	Mayor 160

- Cuantos más valores de glucosa en sangre encuentre por encima de lo recomendable, más probabilidad existe de que la hemoglobina glicosidada tenga un valor por encima de 7% y, por tanto, mayor será la posibilidad de sufrir una ECV o de desarrollar otras complicaciones por la diabetes.
- Los cambios bruscos en los niveles de glucosa a lo largo del día también influyen en el valor de la hemoglobina glicosidada. Por esto es importante tomar varias medidas a lo largo del día y observar su variación.
- Las mediciones de glucemia se realizarán con menor frecuencia cuanto más controlados estén sus valores de glucosa en sangre y de hemoglobina glicosilada.

Consejo: solicite a su médico los datos de su último análisis de laboratorio y pídale que le enseñe su valor de hemoglobina glicosidada.



5. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

La modificación o el mantenimiento de unos hábitos de vida saludables son la base para tratar y controlar los factores de riesgo cardiovascular y de obtener el mayor beneficio posible de los medicamentos que toma.

!!! NO FUME !!!

El tabaco, por si mismo, es el factor de riesgo cardiovascular más importante y el más fácil de evitar; ¡solo hay que dejarlo!

La posibilidad de sufrir un infarto de corazón es tres veces mayor en las personas fumadoras comparadas con las no fumadoras.

¿Sabía que...? Dejar de fumar tiene beneficios sobre el control de otros factores de riesgo cardiovascular: disminuye el colesterol LDL ("colesterol malo") y los triglicéridos, aumentan el colesterol HDL ("colesterol bueno o protector") y favorece el control de la presión arterial.

Además, conseguirá respirar mejor, saboreará mejor las comidas, percibirá mejor los olores y conseguirá un mejor descanso.

Dejar de fumar si es posible. Aunque la nicotina y otros componentes del cigarrillo generan adicción, existen varias estrategias para enfrentar este problema. ¡Consulte a su médico!

!!!CUIDE SU PESO!!!

Está demostrado que los pacientes obesos presentan más enfermedades cardiovasculares que las personas de peso normal.

¿Sabía que...? El exceso de peso puede alterar otros factores de riesgo cardiovascular:

- Aumenta el colesterol total, el colesterol LDL ("colesterol malo"), los triglicéridos y además disminuye el colesterol HDL ("colesterol bueno").
- Dificulta el control de las cifras de presión arterial.
- Dificulta el control de los niveles de glucosa en sangre, y por tanto, el control de la diabetes.



Para evitar estos problemas, existen varias estrategias que funcionan muy bien en conjunto: la alimentación balanceada y el ejercicio constante, serán los elementos principales para lograrlo. No tenga prisa en perder peso rápidamente; recuerde que esto es un proceso que lleva tiempo.

¿CÓMO SABER EN QUÉ SITUACIÓN SE ENCUENTRA SU PESO?

Para ello hay que calcular el llamado Índice de Masa Corporal (IMC). Este sencillo cálculo permite obtener relación entre su peso y su estatura:

1. Mida su peso. Ejemplo: 85 Kg.
2. Mida su altura. Ejemplo: 1,60 m.
3. Multiplique el valor de su altura por él mismo, es decir, altura x altura. Ejemplo: $1,60 \times 1,60 = 2,56$
4. Divida el peso entre el valor obtenido anteriormente. Ejemplo: $IMC = 85/2,56 = 33,2$.
5. Observe la tabla y conozca en qué grado de sobrepeso se encuentra:

Grados de Sobrepeso	
Situación	IMC
Normopeso (peso normal)	18.5 – 24.9
Sobrepeso (un poco mas de lo adecuado)	25 – 29.9
Obesidad grado I (excesivo)	30 – 34.9
Obesidad grado II (muy excesivo)	35 – 39.9
Obesidad grado III (exceso grave)	40 o mas

Lo ideal es estar en normopeso, aunque un buen objetivo es que su IMC se sitúe entre 19 y 27.

!!! HAGA EJERCICIO FÍSICO!!!

La inactividad física, es un factor de riesgo cardiovascular que influye de forma importante en la aparición de las ECV.

¿QUÉ BENEFICIO SE PUEDE OBTENER DE HACER EJERCICIO?

- Ayuda a controlar las cifras de presión arterial.



- Puede mejorar el control de los niveles de glucosa en personas diabéticas, e incluso puede retrasar la aparición de esta enfermedad en personas predispuestas.
- Aumenta el “colesterol bueno” (colesterol HDL) y disminuye el “colesterol malo” (colesterol LDL) y los triglicéridos.
- Contribuye a perder o mantener el peso.
- Fortalece el corazón.

Además, practicar a diario algún ejercicio físico es fundamental para el bienestar **físico y mental** de las personas, haciéndolas sentir más ágiles y sanas.

¿REALIZA USTED EL SUFICIENTE EJERCICIO?

Son aconsejables la natación, montar en bicicleta, correr, patinar, saltar con cuerda o simplemente caminar a un ritmo ligero y constante. Comience despacio y vaya incrementando su actividad poco a poco.

El ejercicio físico debe practicarse de 30 a 45 minutos al día, mínimo 3 o 4 veces por semana.



No debe pensar que no puede realizar ejercicio: adáptelo a su vida cotidiana o sus características propias (edad, limitaciones físicas,

condiciones de trabajo,...); *distribuya la totalidad del ejercicio a lo largo del día, vaya al trabajo caminando, bájese del autobús unas cuadas antes de llegar a su destino, suba las escaleras en vez de usar el ascensor, baile al ritmo de su música favorita,...* ¡busque cualquier solución para que su actividad diaria aumente!

Consejo: si tiene más de 40 años y no está entrenado o tiene alguna ECV, antes de realizar ejercicio, debe consultar a su médico: él le aconsejará el tipo y la duración del ejercicio que más se ajusta a sus necesidades.



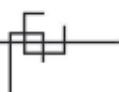
La actividad física debe realizarse con una intensidad adecuada a su edad y condición física. La forma de conocer la intensidad del ejercicio es midiendo sus pulsaciones (frecuencia cardiaca). Consulte a su médico o profesional de salud para que le enseñe a medir su frecuencia cardiaca.

Consejo: en cualquier caso, durante la actividad física, la frecuencia cardiaca no debe superar el 85 % del valor de su frecuencia cardiaca máxima, la cual se obtiene de restar a 220 su edad en años cumplidos.

Alimentación sana y equilibrada

La alimentación, junto con el ejercicio físico, es la base de la que hay que partir para controlar los factores de riesgo cardiovascular.

¿Sabía que...? Los valores de colesterol, presión arterial, glucosa en sangre o su peso pueden cambiar en función del tipo de alimentos que coma o como los prepare. Es necesario identificar los malos hábitos alimenticios para poder corregirlos.



¿CÓMO ES UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA?

Fraccione la dieta en 5 – 6 comidas al día y mantenga horarios regulares de comida, así disminuye la necesidad de comer de forma descontrolada y podrá conseguir un mejor control de las cifras de glucosa en sangre.

A la hora de preparar los alimentos: cocine al vapor, hierva los alimentos, prepárelos al horno, a la plancha o a la parrilla. Evite los estofados, guisos, frituras, apanados y las salsas. Aportan grasas y calorías en exceso.

¿Sabía que...? Es recomendable consumir 2 o 3 raciones diarias de los siguientes alimentos: frutas, verduras, hortalizas, legumbres y alimentos integrales.

Por su contenido en fibra le ayudarán a tener más estables los niveles de glucosa, a controlar los niveles de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos. Además, la fibra le puede ayudar a comer menos por la sensación de saciedad que produce. El consumo de frutas y verduras también favorece el control de la presión arterial.

Limite la ingesta de alimentos con un alto contenido en grasas, colesterol y calorías. Puede que usted necesite evitar o disminuir el consumo de uno o más de los siguientes tipos de alimentos, según su estado de salud:

- Leche entera, quesos duros y muy grasos, nata, helados.
- Mantequillas, margarinas, manteca de cerdo, aceites de coco y palma.
- Aperitivos grasos (croquetas, empanadas, papas fritas, snack,...)
- Platos precocinados (crepes, pizzas, lasañas) y alimentos desecados de comida rápida (sopas de sobre, pasta, purés y cremas)
- Carnes grasas, embutidos, otras carnes procesadas (hamburguesas, salchichas, albóndigas) y las vísceras (hígado, riñones...)
- Productos de panadería y pastelería: aumentan la glucosa en sangre, elevan los niveles de colesterol total y colesterol LDL y aportan muchas calorías.



¿Sabía que...? Es recomendable sustituir el consumo de carnes grasas (cerdo y res) por otras menos grasas (aves sin piel y pescado).

Limite el consumo de carnes grasas a 3 veces por semana. La carne de ave (pavo, pollo) puede ser consumida a diario. Consuma pescado, al menos 3 veces en la semana. El pescado blanco tiene menos grasa y calorías que la carne. Por su parte, el atún, la sardina, y salmón tiene ácidos grasos omega 3, sustancias que tienen cualidades protectoras de las ECV.

Tome leche descremada y quesos frescos o con bajo contenido de grasas. Los productos lácteos también deberán ser descremados o semidescremados.

Si es posible utilice aceite de oliva para cocinar y aliñar los alimentos: puede tener efectos positivos en el control de su diabetes y sobre los lípidos en sangre.

¡Disminuya el consumo de sal... es básico para el control de su presión arterial! Compre aquellos alimentos marcados "bajos en sal" o "sin sal", reduzca los alimentos enlatados y procesados (sopas de sobre, concentrados de caldo, pescados salados, salsas comerciales), utilice otras estrategias como los condimentos naturales, las especias y las hierbas aromáticas para dar más sabor a las comidas y hacer más llevaderas las restricciones.

¡Evite el consumo de alcohol para mejorar el control de sus cifras de presión arterial! Si usted es diabético evite consumir alimentos con azúcar añadida (ejemplo: gaseosas, caramelos), que pueden aumentar los niveles de glucosa en sangre.

6. DE LOS MEDICAMENTOS

- Debe saber cuales son los medicamentos que utiliza para controlar los factores de riesgo cardiovascular que presenta, y el efecto que se espera que realicen.
- Debe seguir las instrucciones recibidas por el médico, en cuanto a: qué debe tomar, cómo, hasta cuando, con qué frecuencia, y en qué cantidad.
- No deje de tomar el medicamento prescrito, ni reduzca la dosis sin antes hablar con el medico. El control de los factores de riesgo dependerá en gran parte de la correcta toma de los medicamentos.



- Si el medicamento le ocasiona efectos secundarios, notifíquelo a su médico o químico farmacéutico. Es preciso encontrar otros medicamentos que no le causen problemas y le permitan tener controlada su enfermedad.

¿CÓMO SE DEBEN TOMAR LOS MEDICAMENTOS?

- Procure tomar los medicamentos siempre a la misma hora. No intente omitir o retrasar dosis (ayúdese de alarmas, anotaciones, mensajes, etc).
- Si olvida tomar una dosis, no trate de reemplazarla tomando después una doble.
- Tome la medicación durante el tiempo que le haya dicho el médico.
- Tome los medicamentos a las horas indicadas respetando las recomendaciones dadas por el médico o químico farmacéutico.
- Siempre que visite al médico o al químico farmacéutico, será necesario decirle los medicamentos que está tomando, para evitar posibles interacciones y sus correspondientes efectos secundarios.
- Tome siempre los medicamentos con agua.
- No saque el polvo de las cápsulas, ni disuelva o triture las tabletas para adicionarlas en un líquido.



7. ANEXO

Controle usted mismo sus factores de riesgo cardiovascular

Controle usted mismo sus factores de riesgo cardiovascular: Presión arterial				
Fecha	Posición en que se tomo la presión arterial (PA)	Hora	Presión arterial sistólica (PAS)	Presión arterial diastólica (PAD)

Controle usted mismo sus factores de riesgo cardiovascular: Lípidos (grasas)				
Fecha	Colesterol total	Triglicéridos	LDL ("malo")	HDL ("bueno")

Controle usted mismo sus factores de riesgo cardiovascular: Obesidad y sobrepeso				
Fecha	Altura	Peso	IMC	Estado



REFERENCIAS

1. **World Health Organization.** Prevención de las enfermedades cardiovasculares. Guía de bolsillo para la estimación y el manejo del riesgo cardiovascular. Fecha de consulta: 04 de abril de 2013. Disponible en: http://www.who.int/publications/list/PocketGL_spanish.pdf
2. **World Health Organization.** Global status report on non communicable diseases 2011. Fecha de consulta: 04 de abril de 2013. Disponible en: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report2010/es/.
3. **World Health Organization.** New HWO report. April 27, 2011. Fecha de consulta: : 04 de abril de 2013. Disponible en: http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2011/ncds_20110427/en/.
4. **Abegunde DO, Mathers CD, Adam T, Ortegón M, Strong K.** The burden and costs of chronic diseases in low-income and middle-income countries. *Lancet*. 2007;370:1929-38.
5. **World Health Organization.** New HWO report. Marzo 23, 2013. Fecha de consulta: 04 de abril de 2013. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/index.html>
6. **Liga Colombiana contra el infarto y la Hipertensión.** Fecha de consulta: 04 de abril de 2013. Disponible en: <http://www.colombiacorazon.com/>
7. **Departamento Administrativo Nacional de Estadística.** Fecha de consulta: 04 de abril de 2013. Disponible en: <http://www.dane.gov.co/>
8. **Medline Plus. Presión Arterial Alta.** Fecha de consulta: 10 de abril de 2013. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/highbloodpressure.html>
9. **Medline Plus. Hemoglobina glicosilada.** Fecha de consulta: 10 de abril de 2013. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003640.htm>
10. **Third Report of the Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (ATP III Final Report).** Fecha de consulta: 20 mayo de 2013. Disponible en : http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cholesterol/atp3_rpt.htm
11. **ATP III Update 2004: Implications of Recent Clinical Trials for the ATP III Guidelines.** Fecha de consulta: 20 mayo de 2013. Disponible en : <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cholesterol/atp3upd04.htm>
12. **European Heart Journal.** European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice Third Joint Task Force of European and other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of eight societies and by invited experts). Fecha de consulta: 20 mayo de 2013. Disponible en : <http://eurheartj.oxfordjournals.org/content/24/17/1601.full>



COMO MEJORAR SU SALUD CARDIOVASCULAR : GUÍA PARA PACIENTES Y FAMILIARES

Este material fue realizado gracias al apoyo
de **HUMAX PHARMACEUTICAL**



Porque el cuidado de la salud
requiere lo mejor