



“La ayuda que me diste, ya los ángeles la tienen asentada en el Libro de la Vida”

SAN JUAN DE DIOS



“ Programa di miglioramento della copertura sanitaria della popolazione della zona ovest del Gran Buenos Aires” ⁽¹⁾

BOLETIN PREVENTIVO Prevención de enfermedades Cardiovasculares

(1) Programa de mejora de la cobertura sanitaria para la zona oeste del gran Bs. As. (W. Morris)

A.F.MA.L. Proyecto Argentina, Av. Pedro Díaz 3366,
Hurlingham, Bs. As.
TE: 62612231./ www.afmal.com.ar



La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte de la población adulta en la Argentina, al igual que en la mayoría de los países desarrollados. A pesar de que la mortalidad de origen coronario tiende a disminuir por los adelantos diagnósticos y terapéuticos, la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares sigue en aumento. Estas enfermedades cardiovasculares tienen, en su origen, muchos factores que las pueden producir, y el daño creado por un determinado factor se potencia en presencia de otros factores.

Por lo tanto sabemos que con una intervención preventiva eficaz de identificación y control de los factores de riesgo se disminuyen significativamente las posibilidades de enfermar, mejorando así la calidad de vida.

Es importante la educación y participación de los pacientes y sus familias para la identificación y control de los factores de riesgo ya que los mismos están íntimamente relacionados con conductas no saludables en la vida diaria.

- **Dejar de fumar.**
- **Hacer ejercicio de acuerdo al estado de salud, características físicas y gustos. Si la actividad física no resulta placentera se pueden tomar clases de baile. Al iniciar un programa de actividad física es importante consultar a su médico.**
- **Se recomienda realizar entre 30 a 60 minutos diarios de ejercicios aeróbicos, como caminar a un ritmo de 6 km/h, para reducir el riesgo de sufrir un infarto.**
- **El primer paso para mantener saludable el corazón: caminar más, no tomar el ascensor, realizar las pequeñas compras sin utilizar el auto, fomentar el contacto con la naturaleza.**
- **Dejar tiempo libre para esparcimiento y para descansar.**
- **Dormir las horas necesarias y en las mejores condiciones ambientales posibles.**
- **Ser positivo y con sentido del humor para afrontar los problemas diarios. Aprender a controlar las emociones.**

Realizar un chequeo médico preventivo anual con su médico.

- **Controlar periódicamente su presión arterial.**
 - **Disminuir el consumo de sal, té y café si se tiene presión alta.**
 - **Moderar el consumo de alcohol.**
 - **Mantener un peso acorde a la estatura.**
 - **Llevar una alimentación completa y equilibrada, no abusar de productos precocinados, congelados fritos y alimentos ricos en grasas animales.**
 - **Aumentar el consumo de legumbres, verduras y fruta.**
 - **Seleccionar alimentos de alto valor nutritivo, pero de escaso valor calórico.**
 - **Ajustar la alimentación a las necesidades del estilo de vida. No puede consumir el mismo número de calorías una persona que realiza un trabajo de oficina que un deportista.**
- No creer en dietas mágicas, no dan resultado y pueden ser muy perjudiciales para la salud. Una dieta alimenticia sólo debe establecerla un especialista.**
-

¿Se pueden prevenir las enfermedades cardiovasculares?



Las enfermedades cardíacas son evitables siempre y cuando llevemos una vida sana que contenga entre otras cosas, actividad física y una buena alimentación



Y PODEMOS disminuir la mortalidad y el número de personas enfermas, modificando los factores de riesgo a saber:

Hipertensión Arterial

Es el aumento de la Presión Arterial por arriba de 140 máxima y 90 de mínima

Controlarla reduce 40% el riesgo de enfermedades Cerebrovasculares y 50% la aparición de insuficiencia Cardíaca

Los valores deseados son: no más de 130 de máxima y no más de 85 de mínima.

Disminuir la ingesta de sal contribuye a bajar la presión.



A esta altura, para cuidar el corazón hay pocos secretos. Los expertos dicen que, la mayoría de las personas que no fuman, comen poca sal y grasas, y que evitan el estrés, pueden aspirar a un corazón sano hasta la novena década de sus vidas. Y eso no es poco.



Las siguientes son recomendaciones para evitar las enfermedades cardio-vasculares, que es la patología que provoca el mayor número de muertes en Argentina

Obesidad

Es el aumento de peso corporal

La obesidad deriva en enfermedades cardiovasculares que pueden llevar a la muerte.

Puede generar diabetes, hipertensión y colesterol alto



Colesterol Elevado

Es el aumento de grasas en la sangre

Es el principal factor de riesgo cardiovascular para infarto del corazón

Esta demostrado que su descenso salva vidas

Realizar ejercicios y dieta ayuda a mantenerlo en sus valores normales



Diabetes

Es el aumento de glucemia o azúcar en la sangre

Su detección precoz puede prevenir las complicaciones de las arterias

Se considera normal hasta 126 mg %

Se puede tratar con dieta, ejercicio y a veces medicación.



Tabaquismo

Fumar un cigarrillo o más por día es sinónimo de tabaquismo

Un fumador tiene **siete veces más riesgo** de morir por una enfermedad cardiovascular que alguien que no fuma

La mujer que fuma tiene **20 veces mas riesgo** de enfermedad coronaria

Dejar de fumar disminuye el riesgo de mortalidad 50% el primer año y se normaliza a los 10 años.

