

RECOMENDACIONES CARDIOSALUDABLES

1. DIETA SALUDABLE: VARIADA, BAJA EN GRASAS Y BAJA EN SAL.

Una dieta adecuada es fundamental para controlar muchos de los factores de riesgo cardiovascular como la obesidad, la hipercolesterolemia o la hipertensión arterial. Una dieta cardiosaludable debe incluir:

- Numerosas raciones de frutas y verduras.
- Cereales, especialmente integrales.
- Productos libres de grasa: aves sin piel ni grasa, carnes magras, pescado, etc.
- Aceite de oliva virgen. Evitar otras grasas de origen animal o grasas hidrogenadas.
- Un equilibrio entre el número de calorías que se ingiere cada día con la cantidad que se utiliza en la actividad diaria. Tenga en cuenta su tipo de trabajo y estilo de vida; si es sedentario quema menos calorías.
- Limitar el número de comidas con alimentos que aportan pocos nutrientes esenciales y muchas calorías: bebidas gaseosas, golosinas...
- Reducir el consumo de productos con grasas hidrogenadas (están muy presentes en alimentos precocinados e industriales).
- Moderar la ingesta de sal. Para potenciar el sabor utilice especias, limón, etc. Esto es especialmente importante en pacientes hipertensos o con insuficiencia cardiaca. Un consumo elevado de sal puede impedir que el tratamiento farmacológico sea efectivo y que se desencadenen eventos agudos.
- Reducción de las bebidas alcohólicas.

2. EJERCICIO FÍSICO DIARIO

El ejercicio aeróbico diario es fundamental para mantener una buena calidad de vida, controlar los factores de riesgo cardiovascular y luchar contra el sobrepeso y la obesidad. Basta con caminar 30-40 minutos al día para mantener una buena capacidad funcional y evitar que nuestro cuerpo se deteriore progresivamente. También son beneficiosos otro tipo de deportes como la natación o el ciclismo, siempre adaptados a la capacidad de cada persona.

3. NO FUMAR NI CONSUMIR OTRO TIPO DE DROGAS

El tabaco, además de aumentar el riesgo de muchos tipos de cáncer y de patología pulmonar, aumenta de forma importante el riesgo cardiovascular. Como consecuencia de su consumo, las arterias sufren un deterioro importante, aumentando la incidencia de cardiopatía isquémica (angina de pecho e infarto), ictus, claudicación intermitente (problemas circulatorios a nivel de miembros inferiores), etc. Es por ello que se recomienda el cese total del hábito tabáquico, siendo necesario en muchos casos, el asesoramiento y/o tratamiento necesario por parte de su Neumólogo.

La cocaína y otras drogas estimulantes, también aumentan el riesgo de angina de pecho e infarto.

4. CONTROLA TU PESO

Luchar contra el sobrepeso y la obesidad, nos ayuda a evitar y/o controlar los factores de riesgo cardiovascular. Para saber si nuestro peso es el adecuado, utilizamos el Índice de masa corporal (IMC, peso en kg dividido por altura en metros al cuadrado), que debe estar entre 20 y 25. Por ejemplo, una persona que mida 1,65 m y pese 61, tendrá un IMC de 22,4 (peso dentro de la normalidad). A medida que aumenta el IMC, hablamos de sobrepeso y obesidad, aumentando con ello el riesgo de desarrollar diabetes e hipertensión.

5. CONTROLA TU NIVEL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

Debemos evitar situaciones de estrés y ansiedad que nos pueda llevar a situaciones límite, con el riesgo que conlleva de enfermedad cardiovascular. Es importante buscar la forma de afrontar el estrés, a través del ejercicio físico, técnicas de relajación, etc.

6. REVIS PERIÓDICAMENTE TU NIVEL DE TENSIÓN ARTERIAL, COLESTEROL Y GLUCEMIA.

Tanto si padecemos algún problema como si somos personas consideradas sanas, debemos mantenernos controlados, sobre todo a partir de la cuarta década de la vida. Nuestro médico de cabecera o especialista, nos debe controlar de forma periódica nuestros niveles de glucosa y colesterol, así como valorar nuestra tensión arterial. Es posible que estemos comenzando a presentar pequeñas alteraciones en estos parámetros, que aún no nos producen síntomas, pero que deben ser controlados de forma adecuada.

7. MIDE DE FORMA ADECUADA LA PRESIÓN ARTERIAL

-Como la presión arterial cambia a lo largo del día y de la noche, haz la medición siempre a la misma hora.

-Busca una habitación tranquila, sin ruidos ni interrupciones, con una temperatura confortable.

-Debes estar relajado. No beber, comer, fumar ni hacer ejercicio físico la media hora anterior. Reposa 5 minutos antes de la toma.

-Siéntate cómodamente con la espalda apoyada en el respaldo de la silla, no cruces las piernas y quítate la ropa que pueda oprimirte el brazo.

-Si el tensiómetro es de brazo, coloca el manguito dos o tres centímetros por encima del codo. Deja la palma de la mano boca arriba y el codo ligeramente flexionado a la altura del corazón.

Si el tensiómetro es de muñeca, pon la muñequera a la altura del corazón.

-No hables durante la medición.

-Realiza dos mediciones separadas al menos dos minutos y quédate con el resultado de la media de ambas. Apunta los valores obtenidos para informar a tu médico.

8. NUNCA TE QUEDES CON LA DUDA

El tiempo es muy importante en el pronóstico de las enfermedades cardiovasculares. En el infarto agudo de miocardio, por ejemplo, un retraso a la hora de acudir a Urgencias puede hacer que aumente el riesgo de muerte. Es por ello que, siempre que tengamos síntomas que pudieran estar relacionados con problemas cardiovasculares (dolor torácico, palpitaciones, disnea, mareo, etc), debemos consultar con profesionales (Médico de cabecera, médico de urgencias o cardiólogo). Ante la duda, acude siempre a Urgencias.