

¡Si late bien, vives bien!

más corazón

LA GUÍA PRÁCTICA

de la prevención
de enfermedades
cardiovasculares

VIDA SANA
corazón contento

¡No te **olvides**
DE TU CORAZÓN!

Aprende a prevenir,
CONOCE SIEMPRE
LO BUENO
PARA EVITAR
LO MALO



Fundación
MAPFRE

FUNDACION
CLINICA
SHAIO


más CORAZÓN



MÁS CORAZÓN

Publicación de:

Fundación MAPFRE

Carrera 14 # 96-34 piso 6

Código Postal 110221

Bogotá, Colombia

PBX (571) 650 3300

www.fundacionmapfre.org

En colaboración con:

Fundación Clínica Shaio

Diagonal 115A # 70C-75

Bogotá, Colombia

Código Postal 111121

PBX (571) 593 8210

www.shaio.org

Consejo de redacción:

Pilar Bernal Calderón

Coordinadora

Fundación MAPFRE Colombia

piberna@mapfre.com.co

Diego Joya

Médico Centro Internacional

Fundación Clínica Shaio

diego.joya@shaio.org

Diseño e impresión:

Synergy Estudio Creativo

escribanos@synergystudio.com

www.synergystudio.com

Fundación MAPFRE no se hace responsable del contenido de ningún artículo, y el hecho de que patrocine su difusión no implica conformidad con los trabajos expuestos en estas páginas. Está autorizada la reproducción de artículos y noticias, previa notificación a Fundación MAPFRE y citando su procedencia.

Hablemos con el corazón

El infarto agudo del miocardio y la enfermedad cardiovascular continúan siendo la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo. Uno de sus principales factores de riesgo modificable está asociado a niveles de colesterol elevados que silenciosamente ocupan las arterias a través de los años, y solo cuando se pasa por una fase avanzada de la enfermedad aparecen los síntomas y con ello los problemas.

En muchas ocasiones episodios agudos como el infarto agudo del miocardio ocurren sin previo aviso y con ello la muerte sin que se pueda hacer nada para evitarlo. Esta guía expone los principales factores de riesgo y recomendaciones médicas mundiales para la prevención de la enfermedad cardiovascular.

Es por lo anterior que Fundación MAPFRE junto con la Fundación Clínica Shaio hemos generado esta guía práctica, parte de la campaña "Si late bien, vives bien", a través de la cual queremos, de manera sencilla y entretenida, enseñarle a la comunidad a detectar los factores de riesgo cardiovascular para así prevenir enfermedades de este tipo.

¡Deseamos que esta guía sea de gran utilidad y sea compartida por la salud de todos!

Esta guía expone los principales factores de riesgo y recomendaciones médicas mundiales para la prevención de la enfermedad cardiovascular.

Sumario



06

¿Quiénes somos?

10

Un problema de todos

14

Sistema cardiovascular

16

Factores de riesgo

19

Cómo estás, corazón



22

Infarto y paro: qué hacer

25

Actividad física

28

Tu lista de mercado

30

Consejos nutricionales

32

Consiente tu corazón

Sumario

¿Quiénes somos?

Fundación MAPFRE

Fundación MAPFRE es una entidad no lucrativa creada por MAPFRE en 1975, cuyo principal objetivo es contribuir sin ánimo de lucro al bienestar de la sociedad.

NUESTROS OBJETIVOS

- Seguridad de las personas y de sus patrimonios, con especial atención a la seguridad vial, la prevención y la salud.
- Mejora de la calidad de vida de las personas.
- Difusión de la cultura, las artes y las letras.
- Promoción y difusión del conocimiento y la cultura aseguradora en la sociedad y la investigación en materias relacionadas con el seguro y la previsión social.
- Investigación y divulgación de conocimientos en relación con la historia común de España, Portugal y los países vinculados por lazos históricos.

SOMOS FUNDACIÓN

En nuestro compromiso responsable con la sociedad, trabajamos para contribuir al bienestar de los ciudadanos y lo hacemos dirigiendo nuestros esfuerzos hacia varios objetivos que abarcan desde el incremento de la seguridad de las personas, la difusión de la cultura y las artes, concienciar a la sociedad de la importancia de la salud, promover y difundir el conocimiento de la cultura aseguradora en la sociedad, mejorando las condiciones económicas, sociales y culturales de los sectores menos favorecidos de la sociedad. Consideramos esencial para ayudar a alcanzar estos objetivos el fomento de la educación, la formación y la investigación.

- Mejora de las condiciones sociales y culturales de las personas y sectores menos favorecidos de la sociedad.

NUESTROS PRINCIPIOS

- Independencia respecto a toda persona, entidad, grupo o poder.
- Actuación ética y socialmente responsable con respeto a los legítimos derechos de todas las personas físicas o jurídicas con las que nos relacionamos y con la sociedad en general.
- Humanismo entendido como atención preferente a las personas.
- Estricta separación entre las actividades empresariales de MAPFRE y Fundación MAPFRE.

NUESTRA ORGANIZACIÓN

En los diferentes países en donde MAPFRE tiene presencia, colaboramos con un amplio número de instituciones públicas y privadas nacionales e internacionales, ONG, museos, fundaciones y asociaciones con objetivos afines a los nuestros, a través de cinco áreas especializadas:

- Área de Prevención y Seguridad Vial
- Área de Promoción de la Salud
- Área de Seguro y Previsión Social
- Área de Cultura e Historia
- Área de Acción Social.

La Fundación Clínica Shaio es el primer centro cardiovascular creado en Colombia. Inició labores el 12 de abril de 1957 y desde entonces ha marcado la historia de la cardiología en el país y en el mundo. Nuestros fundadores, el Dr. Fernando Valencia Céspedes y el Dr. Alberto Vejarano Laverde, iniciaron este gran sueño gracias a una generosa donación recibida por parte de Don Abood Shaio.

Gracias a la vinculación de varios especialistas formados en el exterior y a sus fundadores, inició la primera escuela de cardiología del país con la formación de más de 500 profesionales de todas las subespecialidades de cardiología y asimismo de la enfermería cardiovascular.

Hechos importantes de la medicina colombiana ocurrieron por primera vez en la Shaio. Por ejemplo, el implante del primer marcapasos extracorpóreo diseñado por el ingeniero Jorge Reynolds.

En la actualidad, la Fundación trabaja para estar a la vanguardia de los últimos avances en tecnología, los cuales unidos a su excelente equipo humano, le permiten brindar respuesta oportuna ante las enfermedades cardiovasculares y de alta complejidad.



**Más de
medio siglo
dedicados al
cuidado del
corazón en
Colombia.**



Un poco más sobre nuestro **sistema** cardiovascular

El corazón es el principal **motor del sistema cardiovascular**, está implicado en la circulación sanguínea, necesaria para la oxigenación del resto de órganos de nuestro cuerpo.





El **corazón** es una **bomba perfecta** capaz de bombear hasta **6 litros de sangre por minuto en estado de reposo**. Sin embargo, ante la actividad física puede elevar notoriamente su funcionamiento.

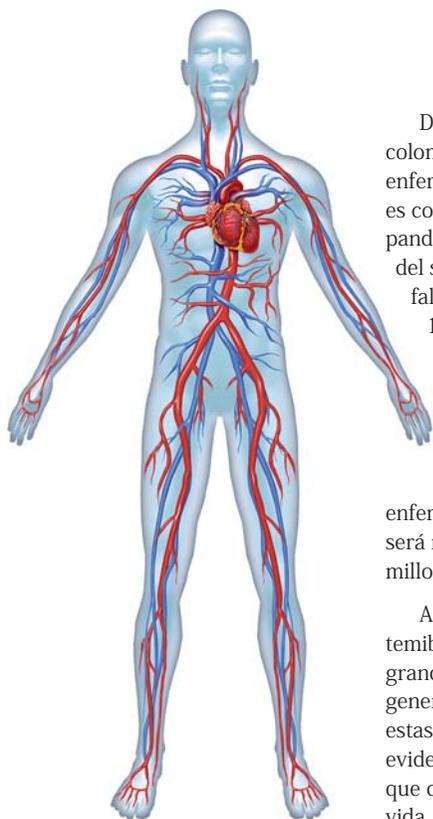
Las **venas y arterias** son **prolongaciones** en las que el **corazón deposita o recibe su contenido sanguíneo** para luego ser distribuido a través de su bombeo.

Son en estas prolongaciones donde los depósitos de grasa o placas ateromatosas se encuentran y producen obstrucción del paso sanguíneo, produciendo isquemia o muerte de tejido muscular por falta de oxígeno.

Un problema de todos



En el **2020** la enfermedad cardiovascular será la responsable de **25 millones** de muertes al año en el mundo.



De acuerdo con la revista colombiana de cardiología, la enfermedad cardiovascular es considerada como la pandemia más importante del siglo XXI. En 1996 fallecieron en el mundo 15 millones de personas por una enfermedad cardiovascular.

Según estudios epidemiológicos en el año 2020 la enfermedad cardiovascular será responsable de 25 millones de muertes al año.

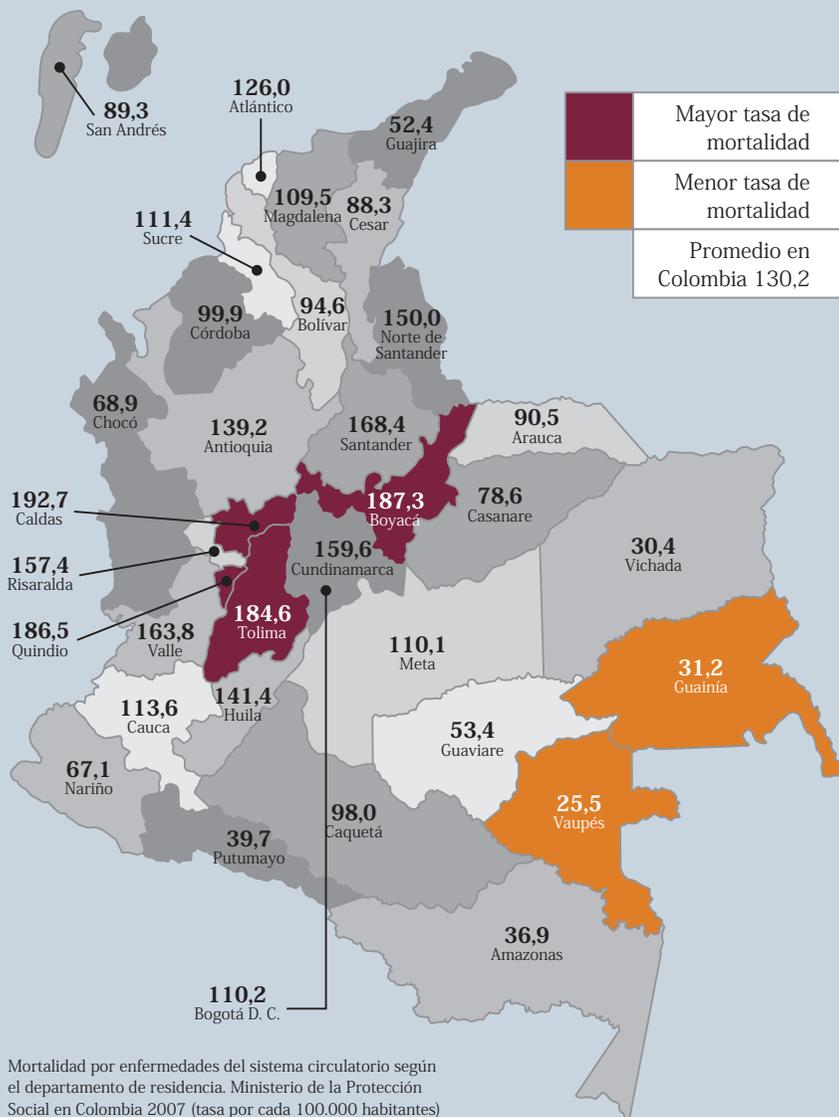
A pesar de toda esta temible situación, existen grandes posibilidades de generar una diferencia en estas proyecciones. La evidencia médica demuestra que cambios en el estilo de vida, alimentación y

modificación de factores de riesgo, pueden disminuir notoriamente la tasa de fallecimientos por enfermedad cardiovascular.

UN ACERCAMIENTO A NUESTRO PAÍS

Según el documento Análisis de Situación Salud Colombia 2014 del Ministerio de Salud y Protección Social, entre 2005 y 2012 la principal causa de muerte en la población general fueron las enfermedades del sistema circulatorio, aunque han seguido una tendencia descendente en el tiempo pasando de 166,43 a 147 muertes por cada 100.000 habitantes.

Tasa de mortalidad por enfermedades del sistema circulatorio en Colombia



LOS HÁBITOS PERJUDICIALES

Las muertes atribuibles al **tabaquismo** aumentaron aproximadamente de 5,4 millones en 2005 a 6,4 millones en la actualidad y ascenderán a 8,3 millones en el 2030.

Por su parte, el **sedentarismo** es documentado por la Organización Mundial de la Salud como una de las principales causas de enfermedad en el mundo.



La Organización Panamericana de la Salud en su World Health Statistics, proyectó que el tabaquismo causaría mayor mortalidad que el VIH/SIDA para el 2015.

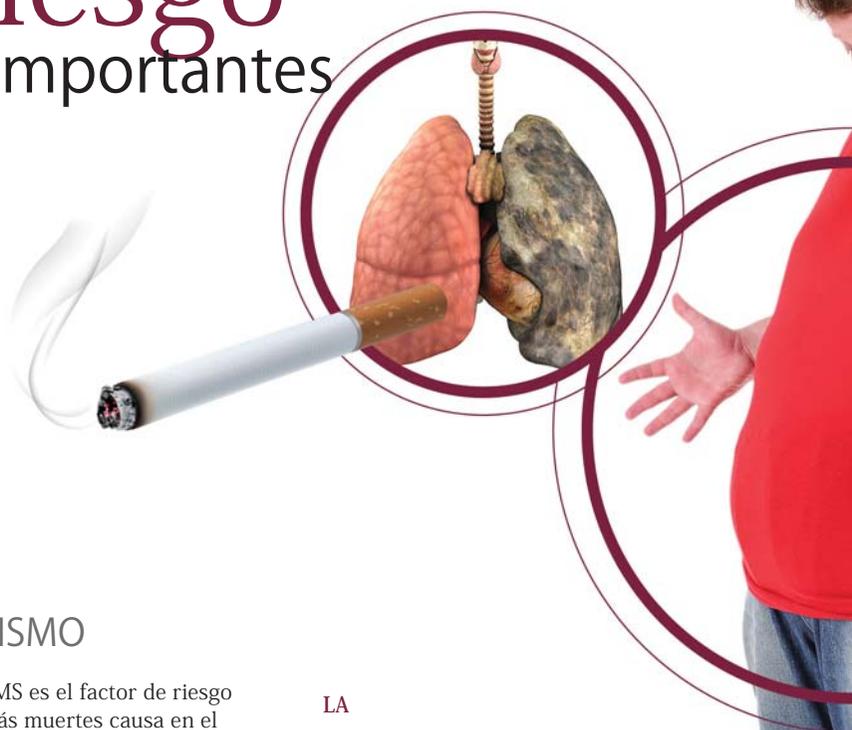


¿Y CUÁLES SON TUS HÁBITOS?



¿Y CUÁLES SON TUS HÁBITOS?

Factores de **riesgo** más importantes



EL TABAQUISMO

Según la OMS es el factor de riesgo evitable que más muertes causa en el mundo asociadas a cáncer y también a enfermedades cardiovasculares como accidente cerebrovascular, disfunción eréctil, inflamación de los vasos sanguíneos de los miembros inferiores, infarto de miocardio, hipertensión arterial.

El tabaquismo favorece la formación de placas que se depositan en las arterias obstruyéndolas parcialmente y a veces totalmente. Este estrechamiento puede provocar un dolor de pecho llamado angina de pecho y causar un infarto si la arteria que irriga el músculo cardíaco está completamente obstruida.

LA DISLIPIDEMIA

Es la alteración del metabolismo de los lípidos, lo que conlleva a una variación de las concentraciones en la sangre. Las dislipidemias son uno de los principales factores de riesgo cardíaco.

La ingesta alta de grasas animales o manipuladas químicamente puede causar una acumulación de grasa en las arterias y venas hasta causar el taponamientos de estas, debido a que se forman placas de ateroma (depósitos de grasa) que las van estrechando.



LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

Se definen como una acumulación anormal de grasa a nivel corporal; pueden medirse a través de la fórmula de índice de masa corporal (IMC), esto es:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Estatura}^2} = \frac{\text{Kilogramos}}{(\text{Metros})^2}$$

De esta manera, una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. La obesidad es un factor de riesgo para numerosas enfermedades entre ellas la diabetes, la hipertensión, el cáncer y sobre todo cardiovasculares.

LA DIABETES

Es una enfermedad crónica en la que el páncreas no produce insulina suficiente para regular los niveles de glucosa o azúcar en la sangre; también, puede ocurrir cuando el mismo organismo no utiliza de manera eficiente la insulina que produce.

La insulina es una hormona producida por el páncreas para controlar el azúcar en la sangre. La diabetes puede ser causada por muy poca producción de insulina, resistencia a esta o ambas.

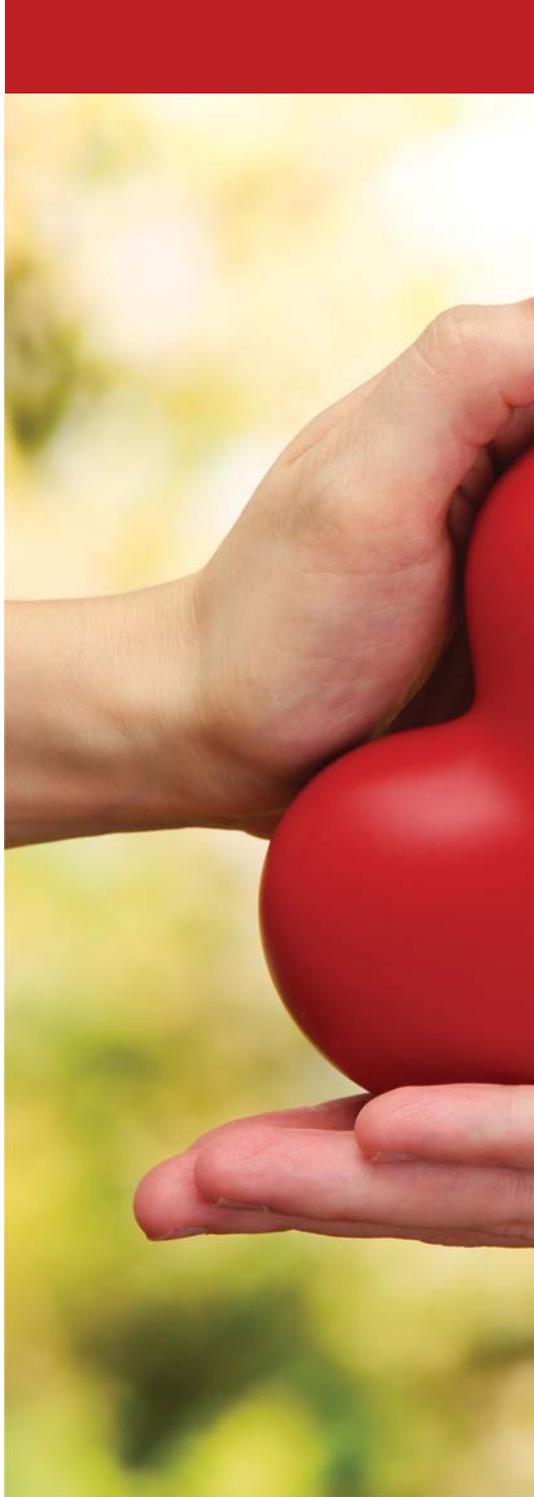
Entre sus principales factores de riesgo se encuentran el sedentarismo, los malos hábitos alimenticios, la hipertensión arterial y la historia familiar de diabetes.

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

A medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo ejerce presión sobre las arterias. La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias.

Las lecturas de la presión arterial se dan con dos números, el número mayor se denomina presión arterial sistólica y el número menor presión arterial diastólica, por ejemplo: 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mmHg - milímetros de Mercurio). Presión arterial normal es cuando la mayoría de las veces la presión arterial es menor a 120/80 mmHg.

Presión arterial alta (hipertensión) es cuando la presión arterial la mayoría de las veces es igual o superior de 140/90 mmHg.



¿Cómo estás, corazón?

¿Llevas una vida sana? ¿Tu alimentación es saludable o, por el contrario, tu dieta se basa en alimentos con alto contenido en grasas y azúcares?, ¿estás sometido a mucho estrés?, ¿practicas deporte una vez al mes o una vez a la semana?, ¿jamás haces ejercicio?

Las anteriores son algunas de las preguntas que deberías responderte para conocer cuál es tu estado de salud.

Recuerda que presentar una enfermedad cardiovascular está relacionada con tu estilo de vida. Por esta razón, te invitamos a realizar el siguiente test, el cual te permitirá conocer fácilmente cuál es el riesgo de que sufras enfermedades cardiovasculares.



1. ¿Qué edad tienes?

- a) Menos de 45 años
- b) Entre 46 y 55 años
- c) Entre 56 y 65 años
- d) Más de 66 años

2. ¿Cuánto mide el perímetro de tu cintura?

- a) Menos de 70 cm
- b) Menos de 80 cm
- c) Más de 82 cm
- d) Más de 88 cm

3. ¿Existen casos de infarto y/o ictus en tu entorno familiar más cercano (padre, madre, hijos o hermanos)?

- a) No
- b) Sí, antes de los 70 años
- c) Sí, antes de los 55 años
- d) Sí, antes de los 40 años

4. ¿Cuál es tu nivel de colesterol total?

- a) Menos de 160 m./dl
- b) Entre 160 y 200 mg/dl
- c) Entre 200 y 280 mg/dl
- d) Más de 280 mg/dl

5. ¿Cómo tienes la tensión arterial?

- a) Menos de 120 mmHg
- b) Entre 120 y 140 mmHg
- c) Entre 140 y 160 mmHg
- d) Más de 160 mmHg

6. ¿Alguna vez te ha parecido tener un infarto o lo has tenido?

- a) Nunca
- b) Una vez
- c) Alguna vez
- d) Varias veces.

7. ¿Has tenido alguna vez presión en la zona del pecho durante más de 10 minutos?

- a) Nunca
- b) Alguna vez
- c) A menudo

8. ¿Eres fumador?

- a) No
- b) Sí, pero fumo menos de 10 cigarrillos al día
- c) Sí, fumo entre 10 y 20 cigarrillos al día
- d) Sí, fumo más de 20 cigarrillos al día

9. ¿Te consideras una persona estresada a nivel personal o laboral?

- a) Vivo tranquilo / sin estrés.
- b) De vez en cuando estoy sometido a presiones.
- c) Con frecuencia me siento estresado.
- d) Vivo estresado constantemente.

10. ¿Haces ejercicio de forma regular?

- a) Sí, mínimo 2 o 3 veces por semana.
- b) Sí, mínimo una vez a la semana.
- c) Sí, mínimo una vez al mes.
- d) No, no practico ningún deporte.

11. ¿Tu dieta habitual incluye alimentos bajos o altos en grasa?

- a) Mi dieta incluye solamente alimentos bajos en grasas.
- b) Habitualmente mi dieta es baja en grasas, aunque de vez en cuando como algún “pecado”.
- c) Consumo alimentos altos en grasas de forma habitual.
- d) Mi dieta es, definitivamente, alta en grasas.

Suma tus respuestas y descubre en la siguiente lista cuál sería tu riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular. **No olvides que esta información es orientativa y que, en ningún caso, sustituye la opinión de un médico.**

elevado. Puedes sufrir alguna dolencia cardiovascular, toma en serio las recomendaciones sobre alimentación y ejercicio físico. Consulta a tu médico.

Si elegiste en la mayoría de las preguntas la opción **D**, el riesgo de infarto es... **muy alto.** Lo sentimos, pero tienes muchas probabilidades de padecer una enfermedad cardiovascular. No solo deberías llevar un estilo de vida saludable, también deberías visitar a un médico.

RESULTADOS DEL TEST

Si en la mayoría de tus respuestas destacó la opción **A**, el riesgo de infarto es... **bajo.** ¡Enhorabuena! Llevas una vida saludable y se nota que proteges tu corazón. Nuestro consejo es continuar con los buenos hábitos.

Si en tus respuestas predomina la opción **B**, el riesgo de infarto es... **medio.** Felicidades, estás dentro de los márgenes de la normalidad, pero si te propusieras a llevar un estilo de vida más saludable, podrías reducir cualquier riesgo de enfermedad coronaria.

Si en tus respuestas elegiste más la opción **C**, el riesgo de infarto es...



Infarto y paro cardíaco ¿qué hacer?

Ten presente que el infarto y el paro cardíaco **no son iguales**, pero ambos son muy graves y tú puedes ayudar a salvar una vida si los reconoces y pides ayuda a tiempo.

¿ES LO MISMO PARO CARDÍACO QUE INFARTO CARDÍACO?

Sabemos que muchas personas hablan indistintamente de los términos infarto o paro y aunque tienen una relación no son lo mismo.

EL INFARTO CARDÍACO

El infarto cardíaco es una enfermedad que ocurre por la falta de sangre y oxígeno en el corazón, es una urgencia que se caracteriza porque la persona siente un dolor muy fuerte en el pecho, que puede ser una opresión “como si le pusieran un pie encima del pecho” o tipo picada “como si le estuvieran punzando en el pecho”; junto a este dolor otros síntomas pueden ser:

- Dificultad para respirar, “ahogo”.
- Sudoración.
- Dolor en la mandíbula, cuello o espalda.

¿QUÉ SE DEBE HACER?

1. Pedir ayuda llamando a la línea gratuita 123 o solicitar a alguien que llame.
2. Mantener a la persona en reposo, ojalá sentada.
3. Aflojar la camisa / chaqueta para facilitar la respiración.
4. Trasladar urgente a un centro asistencial, para tratamiento médico de inmediato.
5. Si el infarto no se trata rápidamente, puede terminar en un paro cardíaco y en la muerte.

EL PARO CARDÍACO

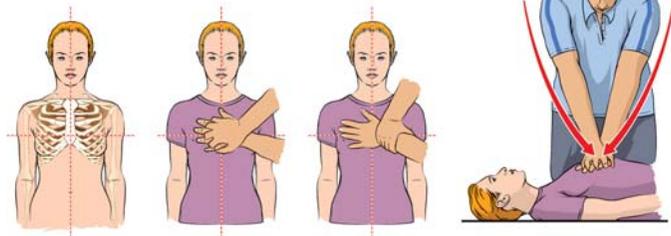
Es cuando el corazón deja de latir y la persona no respira.

¿Cómo reconocerlo? Cualquier persona puede reconocer un paro cardíaco fijándose en estas tres cosas:

- Paciente inconsciente que no responde al llamado.
- El paciente no se mueve.
- El paciente no respira.

¿QUÉ DEBES HACER?

1. Pide ayuda llamando a la línea gratuita 123 o solicítale a alguien que llame.
2. Arrodíllate a la altura del pecho del paciente y pon las manos entrelazadas (cruzadas) en la mitad del pecho a la altura de las tetillas.
3. Comprime fuerte y rápido el pecho del paciente.*
4. Cada dos minutos busca una persona que te ayude a comprimir el pecho del paciente.
5. Si sabes usar el Desfibrilador Externo Automático - DEA y hay alguno cerca, utilízalo.



*Sobre adultos y niños de más de ocho años, el esternón debe descender de 5 a 6 cm; sobre niños entre uno y ocho años, el esternón debe descender de 3 a 4 cm; y sobre un lactante de menos de un año, el esternón debe descender de 2 a 3 cm.

DEA: DESFIBRILADOR EXTERNO AUTOMÁTICO

El DEA (EAD por su sigla en inglés) es un dispositivo con unos parches que puestos en el pecho del paciente realizan una descarga eléctrica para ayudar a estabilizar el ritmo del corazón. Lo puede usar cualquier persona que tenga un mínimo entrenamiento, no tiene que ser médico.

Lo más importante es identificar cuándo una persona está en paro; debes comprimir fuerte y rápido entre 100 y 120 compresiones por minuto y trasladar al paciente a un centro asistencial preferiblemente especializado en este tema. No es necesario dar respiración boca a boca, si no estás entrenado o no tienes protección para hacerlo.



5

Síntomas QUE NO DEBES ignorar



Dolor o presión en el pecho:

dolor o presión en el pecho, sobre todo con el ejercicio, podría ser un signo de enfermedad coronaria o incluso un ataque al corazón.



Síncope: la pérdida repentina y breve del conocimiento podría ser un signo de trastornos del ritmo cardíaco, presión arterial baja, un estrechamiento válvula cardíaca u otros problemas cardiovasculares.



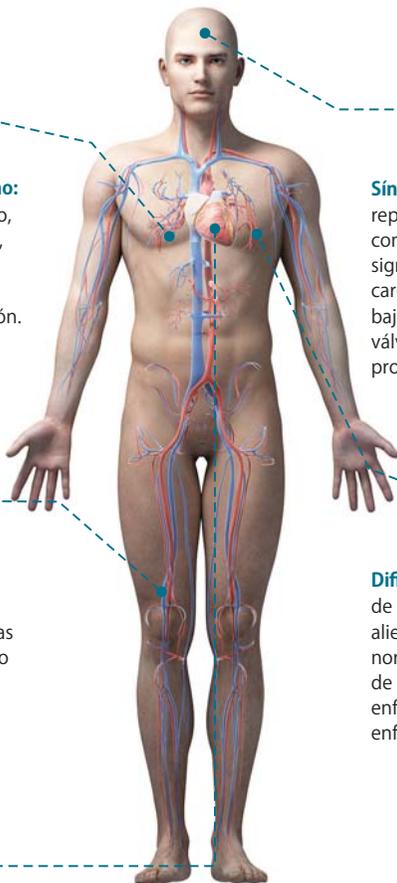
Dolor de pierna: si al caminar o realizar algún esfuerzo sientes dolor en las piernas, podría ser un signo de enfermedad arterial periférica (PAD).



Dificultad para respirar: si de repente te quedas sin aliento durante una actividad normal, puede ser un signo de insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria o enfermedad de la válvula.



Palpitaciones del corazón: si tu corazón comienza a latir rápidamente sin ningún motivo, chequéate. Esto podría ser un signo de un latido cardíaco anormal, que puede ser un síntoma de una enfermedad cardíaca.



Actividad física



INFORME ESPECIAL

Tan importante como una buena alimentación, dormir bien y controles médicos, es necesario hacer un esfuerzo de nuestra parte y realizar actividad física.

Nuestro corazón necesita de movimiento muscular para suplir las demandas nutricionales que nuestro cuerpo necesita diariamente. Un músculo que no realiza actividad física, es una potencia para la acumulación y no eliminación de grasas, lo cual se va a reflejar en obesidad, que no solo se representa en un peso corporal muy alto, sino también en la acumulación de grasa a nivel arterial, pudiendo generar lo que médicamente llamamos “enfermedad aterosclerótica”.

Entre mayor actividad física tengan nuestros músculos, la demanda nutricional será mayor. Nuestro cuerpo empezará a utilizar todas sus fuentes de energía, entre ellas “la grasa”, digiriéndolas y proporcionando al músculo mayor fuerza y resistencia. Entre tanto nuestro corazón podrá adquirir mayor vitalidad al realizar un mayor bombeo de sangre a nuestro organismo (allí van los nutrientes) y con ello, órganos como por ejemplo nuestro cerebro podrán recibir mejor

alimentación y mejorar notoriamente su desempeño.

Todo en nuestro cuerpo es un efecto dominó; mejoras en un área y tu trabajo se refleja también en otras. La actividad física se puede representar en mejores estados de salud, de ánimo y hasta sociales.

Es importante saber que la “actividad física” es diferente del “ejercicio”; la diferencia se basa en que el ejercicio es parte de la actividad física, que se realiza de manera programada, que exige una secuencia, constancia y una coordinación, en la cual se busca mantener un estado o alcanzar una meta, ejemplo: ejercicios para tener mejores bíceps. La actividad física lo abarca todo, desde un ejercicio que se programa, hasta actividades en el trabajo, labores domésticas, inclusive una simple caminata.

La actividad física disminuye las probabilidades de padecer enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, estrés, problemas sexuales, enfermedades cardíacas (infarto agudo del miocardio), síndromes metabólicos, osteoporosis, entre otros.



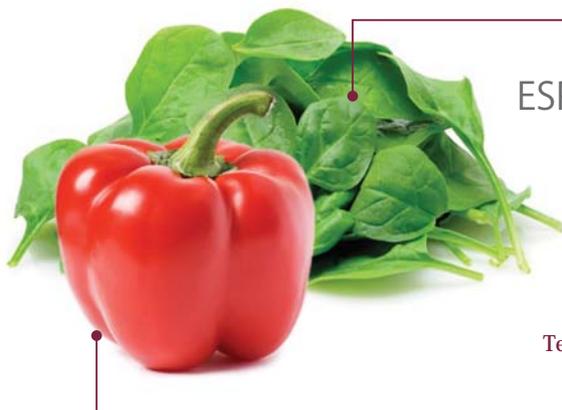
La actividad física
lo abarca todo,
desde un ejercicio
que se programa,
hasta actividades
en el trabajo,
labores
domésticas,
inclusive una
simple caminata.

Algunas RECOMENDACIONES para la actividad física



- Puedes comenzar hoy mismo
- Si eres menor de 18 años o tienes hijos, las recomendaciones mundiales para esta edad se basan en tener un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física, (montar bicicleta, correr, jugar fútbol, natación, etc.)
- Para mayores de 18 años hasta los 65 años aproximadamente, la actividad podrá realizarse por lo menos en 20 - 30 minutos diarios, entre caminatas, natación, cicla, fortalecimiento muscular con pesas, entre otros.
- Para mayores de 65 años se recomiendan 20 a 30 minutos, enfocándose en actividad física preventiva y fortalecer los músculos para evitar caída. Para este rango de edad es aconsejable consultar con un médico o fisioterapeuta para que te asesore sobre tu actividad física.
- Por último recuerda que eres reflejo de lo que comes, haces y previenes. Busca lo mejor para tu salud y vive con calidad.

Lo que no debe **faltar** en tu lista de mercado



ESPINACA

Utilízala en ensaladas como una cama para pasta fría, frijoles o granos, o en batidos. Elige las hojas frescas que no estén amarillentas, marchitas o con moretones. No laves la espinaca hasta justo antes de su uso.

Te aporta: vitaminas K y A, hierro, calcio.

PIMENTÓN ROJO

Consúmelo en bocados frescos o añadelo a salsas, guacamole o ensaladas.

Te aporta: vitaminas A, B6 y C, fibra.



MORA

Añade moras frescas a cereales, yogur, batidos, ensaladas o postres.

Te aporta: vitaminas A, C, E y K, calcio, magnesio, potasio.



FRESA

Las fresas se pueden comer con el yogur, batidos, ensaladas, cereales, postres, tortas, galletas y conservas.

Te aporta: vitaminas C y B6, manganeso, fibra, ácido fólico, cobre, fósforo.

¿Por qué necesitas
frutas?

Aportan más calorías que las verduras, contienen azúcar natural (fructosa), vitaminas, minerales, agua y antioxidantes.

15 *snacks* SALUDABLES PARA NIÑOS

Los *snacks* son esenciales para los niños que se mantienen ocupados en varias actividades; se recomienda que para tener una alimentación sana, se deben elegir los que ofrecen fibra, proteína o una fuerte dosis de vitaminas.

VEGETALES

Las verduras no son las favoritas de los niños, pero estas son altas en fibra, vitaminas C y A.



Tiras de pimentón



Brochetas de vegetales



Habichuelas

FRUTAS

Las frutas frescas y deshidratadas están llenas de nutrientes.



Puré de manzanas



Frutos rojos



Yogurt con pasas

PROTEÍNAS

Las proteínas en los *snacks*, mantendrán a los niños con energía.



Jamón de pavo



Arveja



1/4 taza nueces sin cáscara

GRANOS

Los granos enteros ayudan al sistema digestivo y a mantener un peso saludable.



Muffin de banano



Torta de calabacín



Palomitas de maíz

COMBOS

Son una saludable dosis de vitamina E, magnesio, potasio y vitamina B6.



Manzana con mantequilla de maní



Frutos secos



Galletas saladas con queso

Recomendaciones nutricionales

para el control de factores de riesgo cardiovascular

Recuerda que con el fin de prevenir un evento cardiovascular, el cambio en el estilo de vida es fundamental para reducir los factores de riesgo, dentro de ellos está mantener buenos hábitos alimentarios lo que se refleja en un plan alimentario balanceado. Si requieres una intervención nutricional directa, recuerda que esta debe ser dirigida por un profesional nutricionista, quien se encargará de calcular según tu edad, peso, talla, género, antecedentes y diagnóstico, el plan que necesites para el manejo conjunto (médico-nutricional) de tu condición.

¿CÓMO CONTROLAR LOS NIVELES DE COLESTEROL?

Evita el consumo de alimentos fuentes de colesterol tales como vísceras, mariscos, grasas de origen animal (crema de leche, mantequilla, piel de pollo, cortes grasos de

carne), algunas grasas de origen vegetal (margarinas, cacao, palma, coco), entre otros que contienen grasas saturadas (grasas sólidas a temperatura ambiente), y puedan alterar tus niveles de colesterol.

NUTRICIÓN Y DIABETES

En caso de que tengas el diagnóstico de diabetes, recuerda que el plan alimentario es fundamental para mantener las cifras de glicemia (azúcar en sangre) controladas para evitar complicaciones como hipoglucemia (bajos niveles de azúcar en sangre); elevación exagerada del azúcar en sangre y afecciones renales. Este debe ser calculado por el profesional nutricionista en donde se ofrece una alimentación fraccionada (5-6 comidas al día), se restringe el consumo de carbohidratos complejos (harinas, raíces o



tubérculos y cereales) y se eliminan los azúcares (dulces, postres).

NUTRICIÓN E HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Si eres hipertenso, restringe el consumo de sal en tus comidas a una cucharadita al día para todas las preparaciones. Puedes reemplazarla por condimentos o especias naturales. Lee muy bien las etiquetas de los alimentos que compras, escoge aquellos que aportan <5% de sodio por porción.

NUTRICIÓN Y OBESIDAD

Tu alimentación debe ser balanceada y equilibrada, consumiendo todos los grupos de alimentos (proteínas, grasas, frutas y verduras) en cantidades adecuadas.



EN GENERAL NO OLVIDES!..

1. Consumir lácteos y derivados bajos en grasa.
2. Aumentar el consumo de frutas y verduras; prefiere cereales y granos integrales así como carnes magras (sin grasa) y blancas, limitando el consumo de carnes rojas.
3. Utilizar aceites vegetales puros (canola, girasol, soya) para la preparación de tus alimentos o como aderezo (aceite de oliva).
4. Evitar el exceso de sal, dulces y azúcares.
5. Sazonar tus comidas con condimentos naturales.
6. Limitar el consumo de alcohol.
7. Realizar una actividad física como parte de tu rutina diaria.
8. Consumir tus alimentos en un lugar tranquilo; come despacio y mastica muy bien tus alimentos.



7

Tips PARA UNA VIDA saludable



1 ALIMENTACIÓN SANA

Come peras, la fibra en las peras puede bajar niveles altos de colesterol.

2 EJERCICIO

¡Debe ser constante! Busca ejercicios cardio como correr y bailar.

3 DEJAR DE FUMAR

Eliminar el cigarrillo.

4 CEREALES INTEGRALES

La fibra elimina químicos que pueden causar cáncer en el colon.

5 CONTROLAR TU PESO

Te vas a sentir mejor y tu riesgo cardiovascular va a disminuir.

6 PREVENCIÓN

Un chequeo médico anual es la mejor forma de cuidar tu salud.

7 MANEJAR EL ESTRÉS

El estrés se puede manifestar afectando tu salud. Aprende a manejarlo.

Solo
tienes
uno...



Blinda tu corazón



Recuerda que el deporte y una alimentación sana y balanceada mejorarán tu estado de salud y por consiguiente tu calidad de vida.





Bibliografía

Revista Colombiana de Cardiología, Volumen 17, suplemento 2, año 2010. Guías colombianas de cardiología, síndrome coronario agudo con elevación del ST. (Infarto agudo de miocardio con elevación del ST).

Definición paro - infarto. Dr. Luis Vargas - Departamento de Urgencias, Fundación Clínica Shaio

Organización Mundial de la Salud: obesidad y sobre peso: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Organización Mundial de la Salud: recomendaciones mundiales sobre la actividad física:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Organización Mundial de la Salud: tabaquismo: <http://www.who.int/topics/tobacco/es/>

Organización Mundial de la Salud: diabetes: www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es

Organización Mundial de la Salud: preguntas y respuestas sobre hipertensión arterial:
<http://www.who.int/features/qa/82/es/>

Recomendaciones nutricionales: Departamento Nutrición, Fundación Clínica Shaio

Third report of the national cholesterol education program (ncep) expert panel on detection, evaluation, and treatment of high blood cholesterol in adults (adult treatment panel iii) final report. Circulation december 17/24, 2002

Then and now: atp iii vs. iv. *jacc.* dec 18, 2013 | scott m. Grundy, md

Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the dietary approaches to stop hypertension (dash) diet frank m. sacks, m.d., laura p. Svetkey, m.d., william m. Vollmer, ph.d., Lawrence j. Appel, m.d., George a. Bray, m.d., David Harsha, ph.d., Eva Obarzanek, ph.d., Paul r. Conlin, m.d., Edgar r. Miller, m.d., ph.d., Denise g. Simons-Morton, m.d., ph.d., Njeri Karanja, ph.d., Pao-Hwa Lin, ph.d., Mikel Aickin, ph.d., Marlene M. Most-Windhauser, ph.d., Thomas J. Moore, m.d., Michael A. Prochan, ph.d., and Jeffrey A. Cutler, m.d. for the dash-sodium collaborative research group *n engl j med* 2001; 344:3-10 January 4, 2001
doi: 10.1056/nejm
200101043440101

Campaña de prevención
de las enfermedades
cardiovasculares



¡Si late bien, vives bien!

Fundación
MAPFRE

