



Programas de
Promoción y prevención
Riesgo
cardiovascular



Un experto en salud para tu familia



Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos del corazón, cerebro y vasos sanguíneos que puede tener origen a lo largo de los años con la grasa y el colesterol que se van acumulando en las arterias. Son una importante causa de muerte en el mundo y han aumentado en los últimos años por la combinación de factores de riesgo medioambientales, biológicos y de comportamiento como los malos hábitos nutricionales. Éstas se pueden ayudar a prevenir o controlar con estilos de vida de saludables.





Diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por el aumento de niveles de glucosa o azúcar en la sangre debido a la escasa producción de insulina. Al tener diabetes, el cuerpo tiene dificultad para producir insulina desde el páncreas, por lo tanto la glucosa que consumimos diariamente, no puede ser procesada como energía y se acumula en la sangre provocando daño en los vasos sanguíneos y órganos como ojos, corazón, riñones, nervios y pies.





Factores de riesgo



Tener más de 45 años



Antecedente familiares de diabetes



Inactividad física



Obesidad o sobrepeso.

Síntomas



Tener sed constante



Cansancio y visión borrosa



Aumento de la sensación de hambre



Hormigueo o dolor en dedos y pies

Recomendaciones



La diabetes puede contribuir al desarrollo de otras enfermedades crónicas y desarrollar complicaciones sino se controla las cifras de glicemia (azúcar). Para la prevención se pueden seguir estas recomendaciones:



Realizar ejercicio físico regular



Planear sus comidas y elegir alimentos nutritivos



Evitar el consumo y exposición al cigarrillo



No consumir alcohol



Seguir las recomendaciones de su médico sobre la administración de medicamentos

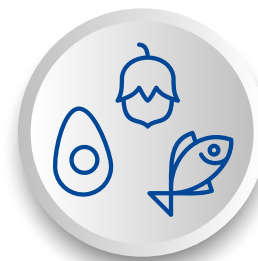


Control del colesterol y triglicéridos

La alimentación adecuada baja en grasas y azúcar en conjunto con la actividad física constante, permiten el control del colesterol y disminuye así las probabilidades de padecer enfermedades cardíacas.



Es importante incluir la actividad física, ya que permite aumentar el gasto de energía y reduce el peso corporal.



Una alimentación sana comprende alrededor de un 50-60 % de carbohidratos, sobre todo complejos, menos del 30 % de grasas y un 15 % de proteínas. Las grasas ingeridas deben ser insaturadas, los podemos encontrar en el aguacate, nueces y pescado.



Los aceites de coco y de palma aumentan significativamente los niveles de colesterol en sangre, al igual que las grasas saturadas como la grasa de la leche, el chocolate, la mantequilla, la yema de huevo, la grasa de vaca y de pollo estos incluirlos con moderación en la alimentación diaria.



Hipertensión

¿Qué es la hipertensión?

Es una enfermedad precursora y es la principal causa para padecer complicaciones cardiovasculares como enfermedad isquémica cardíaca y del accidente cerebrovascular. La tensión arterial normal en un adulto oscila entre 120/80, en caso de que supere este valor, puede indicar un riesgo de hipertensión arterial. Las personas que tienen mayor riesgo son:



Mayores de 35 años



Consumo excesivo de sal en los alimentos



Personas con sobrepeso y obesidad



Estilo de vida sedentario

Nota

Si no se controla, la tensión alta o hipertensión puede desarrollar dilataciones (aneurismas) y fugas de sangre hacia el cerebro y esto puede causar "derrames" o trombosis cerebrales. Otras complicaciones son la insuficiencia renal y alteración de la visión.





Control de la Hipertensión

Al igual que otras enfermedades crónicas, la presión arterial alta se controla por medio de estilos de vida saludable incluyendo alimentación y actividad física.

Al ser diagnosticado con Hipertensión Arterial, el médico le indicará varias estrategias que contribuyan a controlar las cifras tensionales y mejorar su estilo de vida con el fin evitar complicaciones cardiovasculares, entre ellas se incluye la actividad física, la alimentación saludable y la adecuada administración de los medicamentos.



Consumo de sal

El consumo de sal en exceso es uno de los factores de riesgo importantes para desarrollar Hipertensión Arterial, por su contenido de sodio en niveles elevados puede alterar el funcionamiento del riñón y corazón.

El exceso de sal incrementa la presión arterial, siendo este el 40% responsable de las enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares, también puede contribuir al desarrollo de osteoporosis e insuficiencia renal.



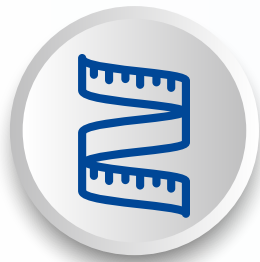


Obesidad

¿Qué es la obesidad y sobrepeso?

La acumulación excesiva de grasa en el cuerpo es debido a la inadecuada alimentación que desarrolla una persona acompañado por el sedentarismo, provocando aumentar el peso y promoviendo el desarrollo de otras enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud define la obesidad y el sobrepeso como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



Una forma de identificar obesidad y sobrepeso es por medio del perímetro abdominal, ya que la grasa acumulada en la zona abdominal tiene un mayor riesgo para enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, se considera que los hombres deben tener una circunferencia de cintura menos de 90cm y las mujeres menor de 80cm.





Obesidad infantil

Los menores de 18 años superan el 20% de su peso ideal, contribuido a la mala alimentación en los colegios, falta de compromiso de los padres, sedentarismo, entre otros.

Los niños con sobrepeso y obesidad tienen alto riesgo de desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares a más temprana edad acompañado de efectos psicológicos.

Alimentación y Actividad física

Para lograr disminuir el peso es importante reducir la ingesta de calorías y quemar las consumidas con actividad física. La modificación de hábitos y estilos de vida son indispensables para bajar de peso y prevenir enfermedades.



Nota

Es importante crear hábitos saludables a los niños y jóvenes, promoviendo el consumo de frutas y verduras de 5 a 7 porciones al día, evitar los alimentos con alto contenido calórico y crear un cronograma de actividades, ejercicios o juegos deportivos



Aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales integrales



Preferir carnes magras y derivados lácteos bajos en grasa



Fomentar los deportes y la actividad física