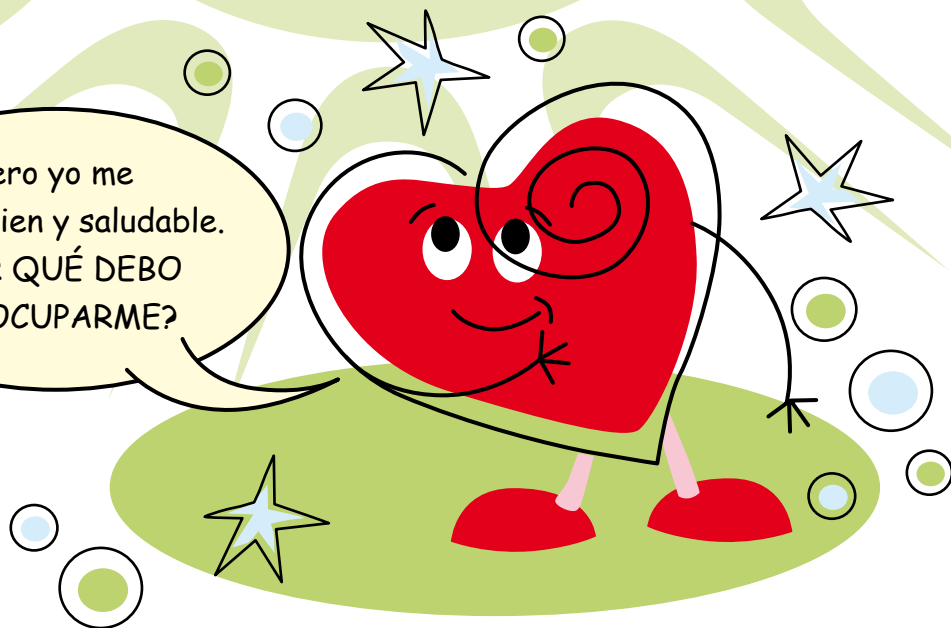


CUIDA TU CORAZÓN

¿POR QUÉ DEBES CUIDAR TU CORAZÓN?

Porque cuidándolo te sentirás mejor, a la vez que previenes las enfermedades cardiovasculares. Recuerda que estas enfermedades son la principal causa de muerte en el Uruguay.

Pero yo me siento bien y saludable.
¿POR QUÉ DEBO PREOCUPARME?



MATERIAL PARA EL TRABAJO EN COMUNIDAD

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular
Área Educación para la Salud

COMISION
HONORARIA



PARA LA SALUD
CARDIOVASCULAR

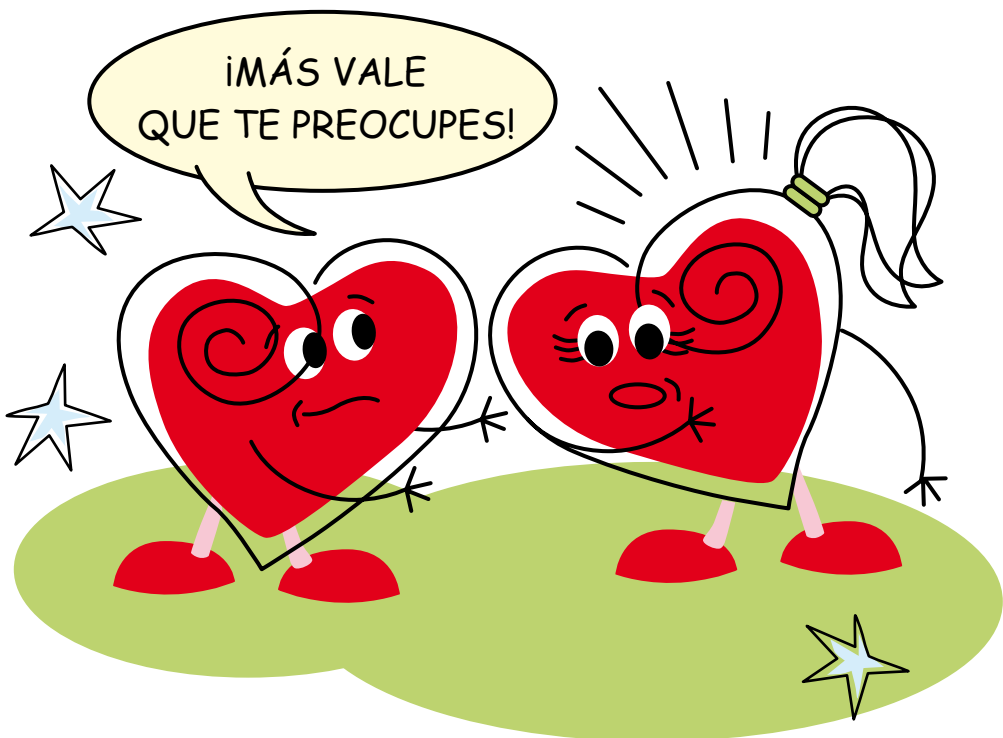
El infarto del corazón ocurre alrededor de los 50 años, así como los ataques cerebrales.

Pero el deterioro de las coronarias puede empezar mucho antes, aunque no te des cuenta.

La enfermedad a veces avisa y da dolor en el pecho, pero otras debuta con el infarto o con una muerte súbita.

RECUERDA que las enfermedades de las coronarias son prevenibles. Por eso es importante que cuides tu corazón, ahora, cualquiera sea tu edad y tu estado de salud.

Y algo muy importante: LAS ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES LAS SUFREN TANTO
LOS HOMBRES COMO LAS MUJERES





Las enfermedades cardiovasculares más comunes son:

Infarto al corazón (enfermedad de las coronarias)

Ataque cerebral (hemiplejía)

En Uruguay 27 personas mueren por día por enfermedades cardiovasculares. Cada 2 días muere un uruguayo menor de 45 años por estas causas.

Algunos se preguntan:

¿No sería la forma más fácil y rápida de morir?





SON MÚLTIPLES. Los llamados **factores de riesgo** son condiciones que intervienen activamente en desarrollar las enfermedades cardiovasculares.

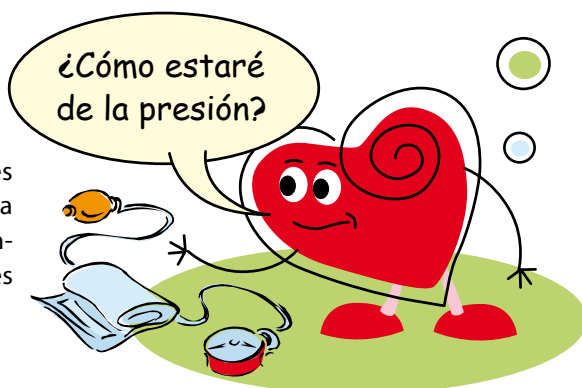
Los factores de riesgo que más predisponen a una enfermedad cardiovascular y morir por ella son:

- Tabaquismo
- Hipertensión arterial
- Colesterol alto
- Sedentarismo
- Obesidad
- Diabetes

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad que se presenta cuando la presión arterial se encuentra por encima de los valores considerados normales:

En el adulto de 18 años y más:



6

PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA (PAS) o MÁXIMA		PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA (PAD) o MÍNIMA
Óptima	< 120	< 80
Normal	120 – 129	80 – 84
Normal – elevada	130 – 139	85 – 89
Hipertensión:		
- Grado 1	140 – 159	90 – 99
- Grado 2	160 – 179	100 – 109
- Grado 3	mayor o igual a 180	mayor o igual a 110
Sistólica aislada	mayor o igual a 140	mayor a 90

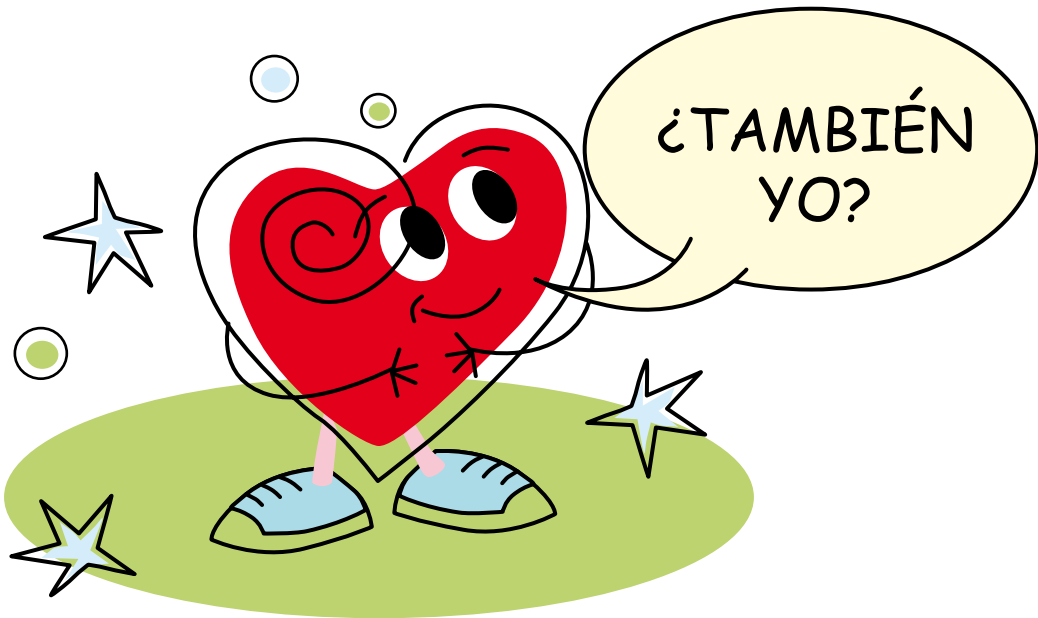
Se clasifica según el valor más alto de la Presión Arterial Sistólica (PAS) y de la Presión Arterial Diastólica (PAD), es decir cuando la PAS y la PAD corresponden a diferentes categorías, deberá aplicarse la categoría más elevada.



Uno de cada tres uruguayos y uruguayas tiene Hipertensión Arterial. De todos ellos, hay unas 300.000 personas que tienen Hipertensión Arterial y no saben que la tienen. ¿POR QUÉ?

Porque en la inmensa mayoría de los casos NO PRODUCE SÍNTOMAS.

Por ello es fundamental MEDIRSE Y CONOCER SU PRESIÓN ARTERIAL.



LOS NIÑOS Y LA PRESIÓN ARTERIAL

Para conocer los valores de la presión arterial en los niños hay que recurrir a Tablas porque sus valores dependen del sexo, edad y estatura.

Ejemplo de Valores Normales de la Presión Arterial en los niños:

Sexo Femenino

Edad: 3 años

Talla: 0.98 m

PA 103/62 mm Hg.

Sexo Masculino

Edad: 8 años

Talla: 1.30m

PA 111/71 mm Hg.

Sexo Masculino

Edad: 13 años

Talla: 1.55 m

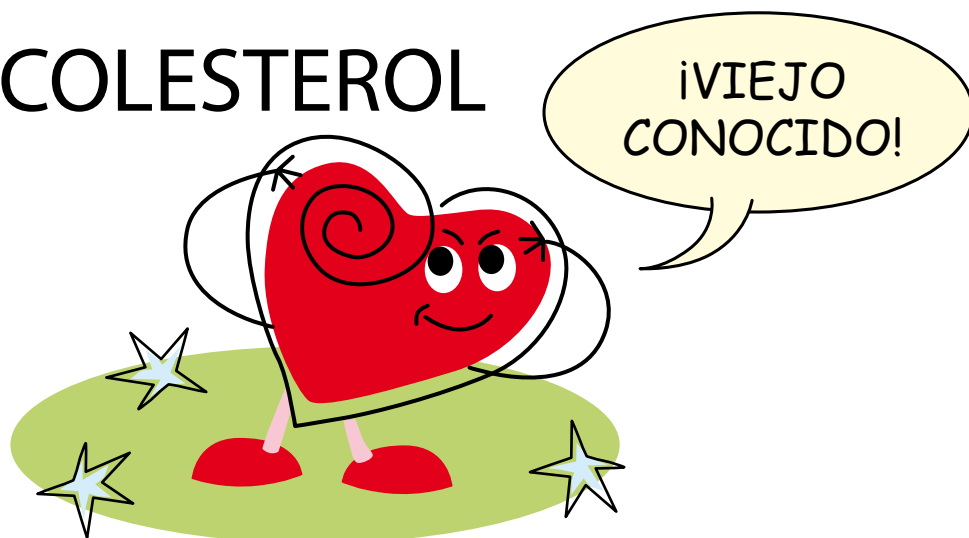
PA 121/78 mm Hg.

A todos los niños **a partir de los 3 años de edad se les debe medir la presión arterial una vez por año**, en forma especial a aquellos que sean hijos de padres hipertensos.

Es conveniente solicitarle a los pediatras que realicen esta determinación, ya que son los profesionales los que poseen las tablas (1) adecuadas para las edades, talla y sexo.

(1) consulte en nuestra página web: www.cardiosalud.org

COLESTEROL



Uno de cada tres uruguayos tienen colesterol alto (hipercolesterolemia).

Tienen predisposición a tener colesterol alto:

los fumadores, los sedentarios los obesos y fundamentalmente los que no tienen una alimentación saludable.

En una alimentación habitual ingerimos colesterol como tal, pero mucho más de grasas saturadas y grasas trans que se transforman en colesterol en el organismo.

Por eso no alcanza que un producto diga "libre de colesterol", pues puede tener mucho de grasas saturadas y grasas trans que lo hacen igualmente no recomendable.

Las grasas trans se encuentran en las tortas, tortas fritas, bizcochos, alfajores, chocolate, manteca, cremas, galletas y galletitas "snack".

Los alimentos que tiene alto contenido de grasas saturadas son las achuras, embutidos, fiambres y carnes rojas con grasa visible.

LAS GRASAS TRANS NO SON RECOMENDABLES.

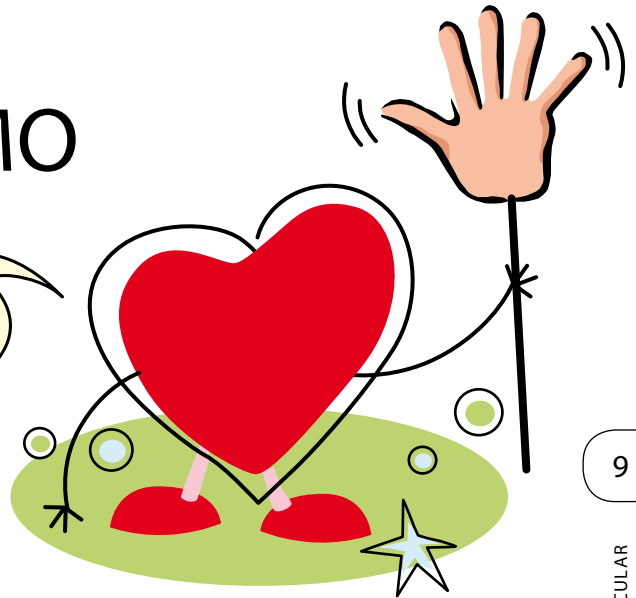
LAS GRASAS SATURADAS EN EXCESO NO SON RECOMENDABLES.

La carne de pollo sin la piel y las carnes rojas magras son de bajo contenido de grasas saturadas. Algunos pescados como el atún y el salmón, tienen grasas pero con gran contenido de Omega 3 que las hacen muy recomendables.

Los aceites que tienen gran contenido de Omega 9 como el aceite de oliva y el aceite de girasol alto oleico, son también muy saludables.

TABAQUISMO

¡Pronto te diremos ADIÓS!



Uno de cada tres uruguayos tienen adicción al tabaco.

El tabaquismo está muy vinculado a diversos tipos de cánceres, sobre todo al de pulmón y laringe.

En relación al corazón, el tabaquismo:

Acelera el pulso, aumenta la presión arterial y disminuye la capacidad de la sangre para transportar oxígeno, así como también altera el colesterol y la coagulación.

Es otro gran enemigo de las arterias, aumentando las posibilidades de que las mismas se obstruyan.

Esto quiere decir que se tiene un riesgo mayor de tener un infarto al corazón, en relación a un no fumador.

Aquellas personas que están expuestas a ambientes contaminados con humo de tabaco, los fumadores pasivos, tienen mayor riesgo que una persona no fumadora.

RECUERDA

- Que entre los fumadores **la mitad se mueren por esta adicción.**
- Que **no hay ninguna seguridad** en relación al número de cigarrillos fumados.
- **Todos los tipos de tabaco son perjudiciales:** cigarrillos ligth, puros, tabaco para armar naco.
- El humo del tabaco **contamina hasta 17 metros** de distancia.

SEDENTARISMO

Es el factor de riesgo cardiovascular más común:
6 de cada 10 uruguayos y uruguayas son sedentarios.



La inactividad física se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardíaca e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular.

El sedentarismo predispone a la obesidad, hipertensión arterial, colesterol alto y diabetes del adulto.

Además de aumentar los casos de osteoporosis y de las fracturas de cadera a edad avanzada.

Aumenta la posibilidad de tener depresión, mal humor, mal relacionamiento con los demás y determinados tipos de cáncer (colon, mama, pulmón).

El sedentarismo se ve estimulado en la vida moderna por el uso y abuso del automóvil y de los ómnibus, las compras a domicilio y el tiempo dedicado a la televisión, la computadora y los video juegos.

OBESIDAD

¡EL PROBLEMA NO ES ESTÉTICO!

La mitad de los uruguayos tienen sobrepeso y obesidad.

¿Cómo saber si uno tiene peso normal o está excedido?

Lo sabremos calculando el Índice de Masa Corporal (IMC), de la siguiente manera:

Peso (en kilos) dividido estatura (en metros) al cuadrado.

Ejemplo: Si pesa 70 Kg. y mide 1,63 m, el cálculo es el siguiente:

$$\frac{70}{1.63 \times 1.63} \quad 70 : 2,66 = 26$$



RECUERDA:

Si el índice está entre 18,5 y 24,9
tu peso es **NORMAL**.

Si está entre 25 y 29
tienes **SOBREPESO**.

Si tienes 30 y más ya es
OBESIDAD.

**Otro índice de riesgo
es la medida de la cintura.**

La mujer no debe tener
más de 80 centímetros.

El hombre no más de 94 centímetros.

Esta medida es fácil y directa
sólo se necesita un centímetro.

DIABETES ¡CADA DIA HAY MÁS!

Uno de cada 12 uruguayos y uruguayas tiene diabetes (8 %).

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es una enfermedad crónica que padecen los niños y los adultos. Es un desorden metabólico que implica tener glucosa (azúcar) en sangre por encima de los niveles establecidos.

Niveles normales en sangre :100 a 110 mg/dl en ayunas.

Con niveles superiores a estos valores en forma crónica se comienza con lesiones en varios órganos: corazón, ojos, riñones, nervios, pies y vasos sanguíneos.

La cantidad de glucosa en sangre depende a grandes rasgos de dos factores: **la alimentación y la insulina.**

La insulina es una hormona secretada por el páncreas que sustrae la glucosa de la sangre y la introduce como sustancia energética en las diferentes células.

La diabetes tipo I se caracteriza por un déficit de insulina y se ve más en los jóvenes.

La diabetes tipo II se caracteriza por tener insulina ineficaz y se ve más en los adultos, pero desde hace unos años está aumentando su presencia en los niños.

El tipo II de diabetes que es la más común (9 de cada 10 diabéticos) es posible prevenirla si se tiene hábitos alimentarios saludables y actividad física regular.

SI TENGO MÁS DE UN FACTOR DE RIESGO ¿QUÉ PASA ?

Recuerda que: El riesgo de sufrir un evento cardiovascular aumenta con el número de factores de riesgo. Cada uno de los factores multiplica por dos o tres el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular y morir por ella. Por eso si tienes tres o más de estos factores, el riesgo es muchísimo más alto y se denomina RIESGO ELEVADO. La sumatoria de estos factores de riesgo lo llamamos riesgo cardiovascular absoluto. En su cálculo se incluye la edad (a más edad mayor riesgo) y el género (los hombres tienen más riesgo).

En el Uruguay hay muchísima gente con RIESGO ELEVADO, y si no, veamos la última encuesta del 2007 (MSP).

Personas con tres o más factores de riesgo

Entre los 25 a 44 años: 38%. O sea que entre esas edades hay casi 4 de cada 10 personas con riesgo elevado.

Entre 45 a 64 años: 63%. O sea que entre esas edades hay más de 6 de cada 10 personas con riesgo elevado.



CORAZÓN URUGUAYO

En el Uruguay, en la población mayor de 18 años, el porcentaje de cada factor de Riesgo es:

SEDENTARISMO	60 % (1)
SOBREPESO Y OBESIDAD	54 % (2)
COLESTEROL	32 % (2)
TABAQUISMO	31 % (2)
HIPERTENSIÓN ARTERIAL	34 % (2)
DIABETES	7 % (2)

Es fácil darse cuenta que un alto porcentaje de los uruguayos y uruguayas tienen **DOS O MÁS FACTORES DE RIESGO** de padecer una enfermedad cardiovascular. **TODA PERSONA A CUALQUIER EDAD DEBE SABER SU RIESGO CARDIOVASCULAR**

RECUERDA que son enfermedades que matan al adulto pero comienzan en la infancia. Veamos el porcentaje de algunos de estos factores en los niños de 9 a 12 años en el Uruguay.

NIÑOS de 9 a 12 años

SOBREPESO	26 %
SEDENTARISMO	25%
TABAQUISMO	14%
HIPERTENSIÓN ARTERIAL	2%

(1) Encuesta Nacional sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física. Ministerio de Turismo y Deporte. Dirección Nacional de Deporte, 2005.

(2) 1ª. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de ECNT (Enfermedades Crónicas no Transmisibles) Ministerio de Salud Pública. Dirección General de la Salud, junio de 2007.

LA PREVENCIÓN:

ES EL TRATAMIENTO IDEAL,
EL MÁS BARATO Y EL MÁS EFICAZ.



PARA AGENDAR:

Concurre a los profesionales médicos para saber tu:

Presión arterial,
Peso
Glucosa y
Colesterol en sangre.

De acuerdo a los resultados conocerás tu riesgo cardiovascular y la cantidad de veces que tendrás que controlarte.

Concurre a los nutricionistas para revisar tus hábitos alimentarios y para establecer una alimentación adecuada de acuerdo a la edad, sexo y estado de salud.

Concurre a los médicos deportólogos si tienes intenciones de realizar cualquier actividad física de intensidad.

VIENEN LOS CONSEJOS ...

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que la estrategia más barata y con mejores resultados para combatir estas enfermedades y su mortalidad es LA PREVENCIÓN.

RECOMENDANDO:

Abandono de la adicción de fumar
Alimentación saludable
Actividad física moderada

Si se atienden a estas recomendaciones se podría evitar hasta el 80% de los infartos al corazón. Y hasta el 90 % de las diabetes tipo II.

LO PRIMERO ES LO PRIMERO:



- Lo primero es no contaminar a los 2 millones de uruguayos y uruguayas que no fuman. Sobre todo a las embarazadas y los niños.
Un niño fumador pasivo tiene muchísimo más riesgo de que otro que no lo es.
- Siendo el tabaquismo una adicción intensa es más fácil no empezar que dejar de fumar.
- La educación a la juventud es esencial.
Si se llega a los 15 años sin fumar es muy posible que no se adquiera la adicción más tarde.
- Muchos fumadores dejan fumar por los efectos perjudiciales para la salud, por las molestias que significa el olor impregnado a la ropa, el mal aliento, la tos y el alto costo económico.
- Puede que te resulte difícil dejar, no te desanimes, muchos intentaron hasta varias veces y finalmente lo lograron.
Concorre a profesionales para dejar de fumar. Tanto el sector de salud público como privado (mutualismo) tienen Policlínicas de Cesación de Tabaquismo.

CONSULTA

¡A SENTARSE QUE ESTÁ LA COMIDA!

PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PREPARA los alimentos al horno, hervidos o crudos en lugar de fritos.

FOMENTA el consumo de frutas y verduras que son fuente importante de vitaminas, minerales, antioxidantes, fibras, agua y pocas calorías; al menos cinco porciones diarias (por ejemplo, una fruta es una porción).

CONSUME carnes de aves sin la piel y carnes rojas sin grasa visible.

Pescado dos veces a la semana (algunos con gran contenido de Omega 3).

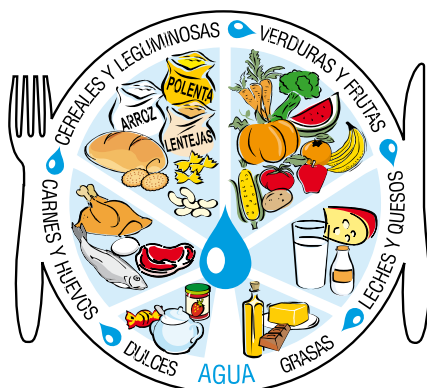
TOMA leche y yogur descremado, tienen la misma cantidad de proteínas y calcio, pero mucho menos grasas saturadas (esto no es aplicable a los niños pequeños).

UTILIZA aceites vegetales en las comidas sobre todo los que contienen gran cantidad de Omega 9 (girasol alto oleico y oliva).

FIBRAS Es un nutriente presente en los alimentos con propiedades fundamentales y cereales, vegetales y frutas.

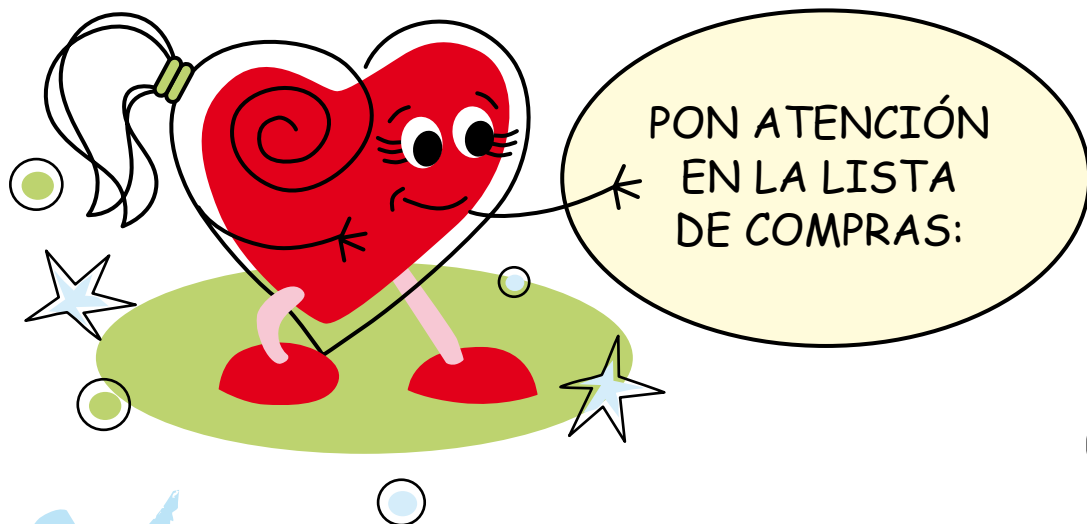
La avena contiene fibras de excelente calidad. Elige el arroz integral en lugar del blanco y pan negro al integral.

**Es muy importante realizar las cuatro comidas:
DESAYUNO, ALMUERZO, MERIENDA Y CENA.**



El desayuno es muy importante y puede prevenir la obesidad. A cada individuo sano le corresponde una alimentación determinada de acuerdo a la edad y actividad física que desarrolla en su vida diaria. Consulta con tu médico o nutricionista.

Realiza en forma diaria una alimentación adecuada que incluya alimentos de los 6 grupos en la proporción que establece el dibujo del plato.



SAL

El agregado de sal a las comidas es un fenómeno cultural y no una necesidad del organismo. La cantidad de sal que necesita el organismo ya está contenida en los alimentos.

Cuando el niño empieza a alimentarse no le agregues sal a las comidas y posteriormente no le ofrezcas alimentos salados. Se acostumbrarán para toda la vida sin esfuerzo ni disgusto; lo que se aprende de niño, perdura.

GRASAS

Por lo mismo evita darles bizcochos, alfajores, chocolates, galletitas, "snack" y cremas por su alto contenido en grasas saturadas y grasas trans (que se transforman en colesterol).

Presta atención a los ingredientes de los productos envasados y elige los libres de colesterol, de grasas saturadas y grasas trans.

AZÚCAR

Es un elemento energético necesario para el organismo, consumirlo en exceso puede ser sumamente perjudicial. No aporta vitaminas, minerales, fibras o proteínas y por supuesto contiene muchas calorías.

Consumirla en exceso te hará engordar y con el tiempo se corre el riesgo de contraer diabetes. Presta atención a los ingredientes de las bebidas y productos envasados y busca los de bajo contenido de azúcar en cualquiera de sus formas: sacarosa, glucosa, dextrosa, maltosa o fructosa.



ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica regular de la actividad física supone un importante beneficio para la salud.

La actividad física debe comenzarse en la infancia y mantenerla toda la vida.

Cualquier edad es buena para comenzar con una actividad física y obtener beneficios para la salud.

Todos los estudios confirman que una actividad física moderada como la de caminar 30 minutos por día, disminuye de manera importante la posibilidad de sufrir o morir por una enfermedad cardiovascular.

Si puedes y tu médico te permite desarrollar una actividad física más intensa, entonces obtendrás mayores beneficios.

Recuerda que aunque tengas dificultades de cualquier tipo SIEMPRE es posible desarrollar alguna actividad física.



Recuerda que los factores de riesgo como:

- LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL
- SOBREPESO Y OBESIDAD
- SEDENTARISMO
- DIABETES DEL ADULTO
- TABAQUISMO
- COLESTEROL

SON PREVENIBLES

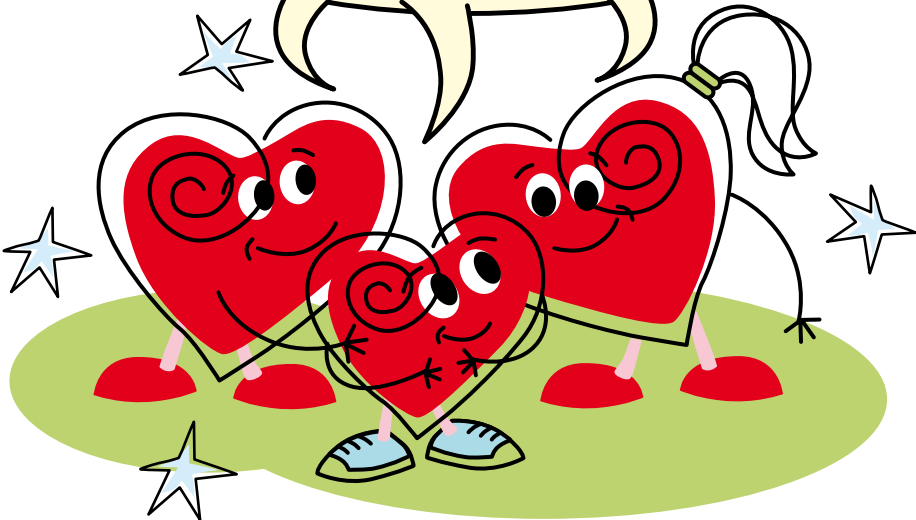
Dependen del estilo de vida saludable y de los controles médicos periódicos.

Las enfermedades tienen un alto costo.

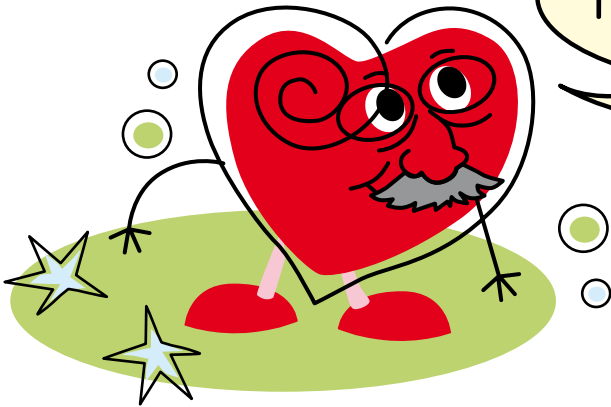
La prevención es de bajo costo y tiene mejores resultados.

SI SE PREVIENEN ESTOS FACTORES LO MÁS TEMPRANAMENTE, TENDREMOS UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA Y SE PODRÁ DISMINUIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y SU MORTALIDAD EN FORMA SIGNIFICATIVA.

SI NOS
CUIDAMOS, NOS
SALVAMOS



¡YA DECÍA YO!



SI TE QUEDARON DUDAS ESCRÍBENOS A:
comiscv@cardiosalud.org

SI QUIERES SABER TODO, CONSULTA EN LA PÁGINA WEB:
www.cardiosalud.org

SI QUIERES RETIRAR MATERIAL, LLAMA AL:
480 2715 - 481 5929

O RETÍRALOS EN:
Boulevard Artigas 2358 (entre Garibaldi y Martin Fierro).

**COMISIÓN HONORARIA
PARA LA SALUD
CARDIOVASCULAR. Ley 16626.**

Prof. Dr. Orestes Fiandra

Presidente

Prof. Dr. Ricardo Lluberas

Delegado de la Facultad de Medicina

Dr. Manuel Bianchi

Delegado del Ministerio de Salud Pública

Dr. Walter Reyes Caorsi

Delegado de la Sociedad Uruguaya de
Cardiología

Dr. Juan J. Pereyra

Delegado del Sind. Médico del Uruguay

Dr. Sergio Esteves

Delegado de FEMI (alterno)

Dra. Yolanda Farré

Delegado del Banco de Previsión Social

Cra. Laura Cappi

Delegada de la Asociación Procardias

Dr. Mario Zelarayán

Director Ejecutivo

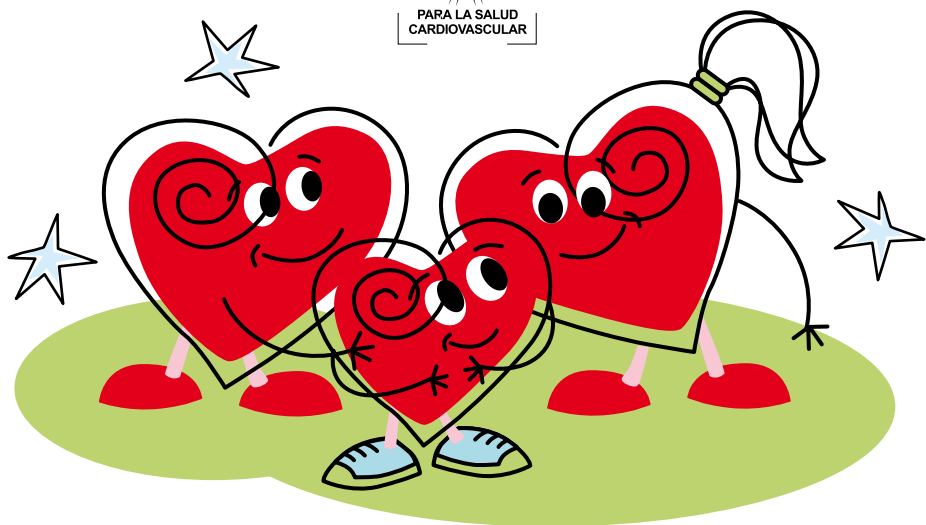


Bvar. Artigas 2358 - CP 11800
Telefax 4802715 – 4815929
comiscv@cardiosalud.org
www.cardiosalud.org
Montevideo – Uruguay - 2007

COMISION
HONORARIA



PARA LA SALUD
CARDIOVASCULAR



Bvar. Artigas 2358 / CP 11800 / Telefax 4802715 – 4815929
comiscv@cardiosalud.org / www.cardiosalud.org / Montevideo – Uruguay - 2007