

# ENFERMEDAD

## CARDIOVASCULAR



Con el objetivo de prevenir o minimizar el impacto de la enfermedad cardiovascular sobre la morbimortalidad, existen diversas **acciones coordinadas a nivel individual y poblacional.**

### ACCIÓN

**Dieta saludable, peso adecuado**



Cómo se calcula el peso ideal

Una **alimentación saludable** incluye vegetales, frutas, granos, productos de bajas calorías, aves de corral, pescado, legumbres y nueces. Ingerir con moderación carnes rojas y bebidas gaseosas con azúcar.

### MÉTODO IMC

(Índice Masa Corporal)

$$\frac{\text{Peso}}{\text{altura} \times \text{altura}} =$$

**25**

### CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA

**94**  
cm.

**80**  
cm.

### ACCIÓN

**Niveles adecuados de colesterol**

**Parámetros determinados por análisis con supervisión médica:**



RIESGO DE ENFERMEDAD  
**MUY ELEVADO**

NIVEL DE LDL  
MENOS DE **70** mg/dl

RIESGO DE ENFERMEDAD  
**ELEVADO**

NIVEL DE LDL  
MENOS DE **100** mg/dl

Varios estudios han demostrado que la reducción de **35 mg/dl de colesterol LDL** (malo) disminuye entre **20 y 25%** el riesgo de mortalidad o infarto.

### ACCIÓN

**Actividad física en personas sanas**



**CAMINATA, GOLF, TENIS DOBLES**



Semanal  
**MODERADA**

**150**  
minutos

**TROTE, TENIS INDIVIDUAL**



Semanal  
**INTENSA**

**70**  
minutos

En caso de riesgo cardiovascular moderado o severo, consultar previamente con el médico. Con riesgo cardiovascular bajo, no es necesaria consulta alguna.

4

**ACCIÓN**  
**Límites normales de presión arterial**

La ingesta de sal tiene relación directa con el aumento de la presión arterial. Reducir hasta alcanzar la presión arterial adecuada.



**MENOS DE 60 AÑOS**



**MÁS DE 60 AÑOS**



**DIABÉTICOS**



inferior a **140/90** mm/Hg



no superar **160** mm/Hg presión sistólica



inferior a **130/80** mm/Hg

5

**ACCIÓN**  
**Cigarrillo**



**FUMADOR ACTIVO**



**50%**  
Riesgo vascular



**FUMADOR PASIVO**



**30%**  
Riesgo vascular

Importante factor de riesgo de enfermedad cardiovascular y pulmonar, tanto para el fumador activo como para el pasivo. Dejar de fumar es fundamental luego de padecer infarto de miocardio.



El ex fumador disminuye el riesgo cardiovascular luego de **10/15** años de mantenerse alejado del cigarrillo

DISMINUCIÓN DE EXPECTATIVA DE VIDA



Fumador activo **-10 años**



Hipertenso **-3 años**

6

**ACCIÓN**  
**Alcohol**

Existen teorías que indican que el **consumo moderado** de alcohol podría reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular



1 VASO DIARIO  
**HOMBRES**



1/2 VASO DIARIO  
**MUJERES**

7

**ACCIÓN**  
**Stress**

El aumento de la tensión emocional es muy dañino para el corazón. Las situaciones estresantes producen aumento en la frecuencia cardíaca y la presión arterial.



8

**ACCIÓN**  
**Automedicación**



No todos los productos "naturales" son siempre saludables. La ingesta crónica de aspirina puede acarrear serios problemas como hemorragia digestiva.