

EL CORAZÓN del

ADULTO MAYOR

Recomendaciones

ACTIVIDAD FÍSICA



El ejercicio físico regular disminuye el riesgo cardiovascular y de otras enfermedades crónicas, reduce limitaciones funcionales y mejora la calidad de vida.

Con bajo riesgo de lesiones, la actividad aeróbica moderada (caminata, en torno a 2,5 horas semanales) asegura beneficios sustanciales para la salud.



Recomendaciones

DIETA MEDITERRÁNEA



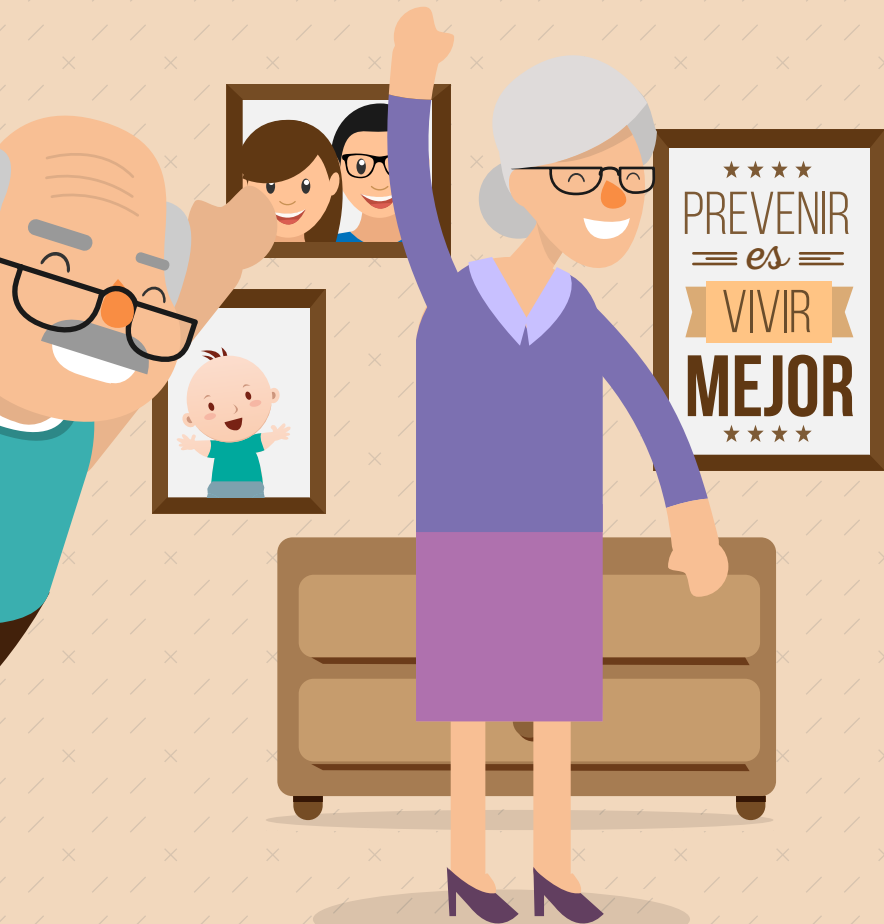
Rica en frutas, verduras, cereales, aves, pescado, productos lácteos, pequeñas cantidades de carnes rojas, alcohol moderado y aceite de oliva.

Los efectos cardioprotectores de la dieta mediterránea:

- ★ Reduce la presión arterial
- ★ Mejora el perfil de colesterol
- ★ Oxida mejor los lípidos
- ★ Mejora la función endotelial

ACCIONES

PREVENTIVAS



TERAPIA HIPOLIPEMIANTE

Estatinas son un grupo de fármacos usados para disminuir el colesterol. Su uso **requiere indicaciones precisas** del especialista. Utilizado en pacientes que sufrieron un infarto de miocardio o ACV, para prevenir un segundo evento.



En caso de pacientes con factores de riesgo (tabaquismo, hipertensión, diabetes) pero sin historia de infarto de miocardio o enfermedad cerebrovascular previa, se recomienda evaluar cada caso con el médico de cabecera.

ASPIRINA

Clínicamente efectiva en la **prevención de eventos cardiovasculares**, es recomendada para adultos mayores que sufrieron un infarto de miocardio o ACV. Si se busca disminuir el riesgo cardiovascular en personas sanas pero con factores de



riesgo (tabaquismo, hipertensión, estrés, colesterol alto, etc.), el beneficio se analiza según el caso. **No tomar libremente.** Su uso como método preventivo debe ser estudiado y prescripto por el especialista.