



PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

Consejos para pacientes

Información a pacientes

Las enfermedades debidas a la acumulación de grasa en las arterias del corazón y del resto del cuerpo son la primera causa de muerte en los países occidentales. Muchos de los **factores de riesgo** que las favorecen se pueden modificar o **evitar manteniendo unos hábitos de vida saludables**.



¿Qué es el riesgo cardiovascular?

El riesgo cardiovascular es la **probabilidad de sufrir una enfermedad de origen cardiovascular**, como un infarto del corazón o un ictus. Este riesgo es diferente en cada persona según sus características y enfermedades, y se clasifica en **bajo, moderado, alto o muy alto**. Por ejemplo, un hombre de 67 años fumador tiene un riesgo moderado si no tiene hipertensión, pero un riesgo alto si es hipertenso; y una persona que ya ha sufrido un infarto tiene un riesgo muy alto de padecer un nuevo infarto. En una persona aparentemente sana se puede **estimar** el riesgo **a 10 años** e incluso el riesgo **de por vida** basándose en ciertos factores de riesgo.

Los principales **factores de riesgo cardiovascular no modificables** son el sexo y la edad. De los **modificables** destacan el ser fumador, los niveles de colesterol (principalmente de colesterol LDL o «malo»), la hipertensión, la diabetes *mellitus* y el sobrepeso u obesidad. El estrés y los determinantes socioeconómicos también influyen. Todos estos factores se **relacionan entre sí** para dar lugar finalmente a la enfermedad cardiovascular.

¿Qué puedo hacer para disminuir mi riesgo cardiovascular?

La mayoría de las recomendaciones sobre el estilo de vida se pueden aplicar tanto a **personas sanas** como a las que **sufren alguna enfermedad**, con algunas excepciones, como el tipo de ejercicio físico que pueden practicar las personas con problemas cardíacos o algunas particularidades de la dieta para diabéticos.

• No fumes

Probablemente sea la **medida más eficaz** de todas, y es beneficiosa incluso aunque se gane peso. Un fumador pierde, de media, 10 años de vida. Para dejar de fumar:

- Haz un **plan**: decide qué día vas a dejarlo.
- **Guarda el dinero** que ahorras cada día en tabaco en una hucha y al cabo de un año úsalo para lo que más te apetezca, como un viaje.
- **Cambia tus hábitos**: si asocias el cigarrillo a tomar café, cambia de bebida.
- Haz alguna **actividad** que ocupe tus manos y tu pensamiento: hacer punto, jugar a videojuegos, crucigramas, etc.

Existe la terapia de sustitución con nicotina con parches, chicles, caramelos, etc., y también hay fármacos que ayudan a controlar las ganas de fumar. Se está estudiando si los cigarrillos electrónicos podrían ayudar a dejar de fumar. Pregunta a tu médico.

- **Mantén un peso adecuado**

El nivel de grasa del cuerpo se mide habitualmente con el **índice de masa corporal (IMC)**.

¿Qué es el IMC?

Es el resultado de dividir los kilogramos de peso entre la altura en metros dos veces (metros elevados al cuadrado).

Tienes sobrepeso si tu IMC es $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ y obesidad si es $\geq 30 \text{ kg/m}^2$. Además, la **circunferencia de tu cintura** no debería ser $\geq 94 \text{ cm}$ si eres varón ni $\geq 80 \text{ cm}$ si eres mujer.

Si tu IMC es $\geq 25 \text{ kg/m}^2$, es el momento de adelgazar. Una **bajada mantenida del 5% al 10%** de tu peso es beneficiosa y más fácil de mantener que pérdidas más acusadas.

Cualquier dieta con pocas calorías te va a ayudar a perder peso (aunque algunas no garantizan la toma adecuada de nutrientes), pero muchas pierden efecto a los 12 meses. Sin embargo, los efectos de la dieta mediterránea persisten y, por lo tanto, tus objetivos finales deben ser siempre **mantener una dieta sana y hacer ejercicio físico**.

- **Haz ejercicio físico.**

Es fundamental **reducir el sedentarismo**. Si eres una persona sedentaria debes saber que solo con **15 minutos de actividad ligera** ya empiezas a generar beneficios cardiovasculares para tu cuerpo. ¿Y qué es una actividad ligera? Pues limpiar la casa o salir a caminar a una velocidad $< 4,7 \text{ km/h}$.

Ve **aumentando el ejercicio de forma gradual**. Se pueden hacer **incluso ciclos cortos de 10 minutos** de ejercicio repartidos en varias ocasiones a lo largo del día. Los **beneficios** del ejercicio físico son **mayores cuanto más tiempo** se practique.

La recomendación general para los **adultos** es que hagan al menos **150-300 minutos** a la semana de ejercicio aeróbico de **intensidad moderada, o 75-150 minutos** de ejercicio **intenso** a la semana. También se puede combinar una cantidad equivalente de ambas intensidades.

¿Cómo saber cuál es la intensidad de una actividad física concreta?:

- Con la actividad de intensidad **moderada** tienes que **respirar más deprisa** de lo normal, pero puedes decir frases completas. Es lo que ocurre cuando caminas a paso ligero a más de $4,7 \text{ km/h}$; pedaleas en la bicicleta a menos de 15 km/h ; bailas; pintas, decoras o aspiras la casa; cuidas de tu jardín; o juegas al tenis en parejas.

- Cuando practicas una **actividad intensa no puedes mantener una conversación**. Ocurre cuando corres, montas en bicicleta a más de 15 km/h , cavas continuamente en el jardín, juegas al tenis individual o nadas unos largos en la piscina.

Además, en los adultos se recomienda hacer **ejercicios de fuerza 2 o más días a la semana**: de 1 a 3 series de 8 a 12 repeticiones de ejercicios que pongan a trabajar a los principales grupos musculares.

En cuanto a los **niños de 5 a 17 años**, deben hacer ejercicio moderado o intenso al menos **una hora al día**, y este debería ser intenso unos 3 días a la semana para fortalecer sus músculos y huesos.

Si eres **mayor de 65 años**, las recomendaciones son las mismas que para el resto de los adultos, pero, además, 3 días a la semana podrías hacer algún ejercicio que **mejorara tu equilibrio** para así prevenir las caídas. Puedes fortalecer los músculos subiendo y bajando las escaleras, bailando, practicando yoga o pilates, etc. De todas formas, si eras un gran deportista antes de los 65 años, podrás continuar con tu actividad habitual siempre que tu riesgo cardiovascular sea bajo o moderado.



Respecto a recomendaciones concretas en personas que padecen algún factor de riesgo cardiovascular:

- Si eres **obeso** deberías practicar ejercicio aeróbico moderado a vigoroso al menos 30 minutos al día de 5 a 7 días a la semana, y hacer ejercicios de fuerza 3 veces a la semana.
- Si eres **hipertenso**, sigue las mismas recomendaciones que para personas obesas. Solamente deberás evitar el ejercicio intenso si tu tensión está mal controlada y la sistólica (la «alta») se mantiene por encima de 160 mmHg o si tu tensión arterial ya ha dañado algún órgano.
- Si eres **diabético**, sigue las mismas recomendaciones que para pacientes obesos.

En cualquier caso, si debido a la edad o a algún condicionante físico no puedes llegar a hacer 150 minutos de ejercicio semanales, **mantente tan activo como tu salud te lo permita**. Déjate aconsejar por tu médico. Existen programas específicos en centros sanitarios para rehabilitar pacientes que sufren algún problema grave, como, por ejemplo, después de un infarto de miocardio.

Y para garantizar que continúes haciendo ejercicio, puedes acudir a alguna **clase** o usar algún **dispositivo electrónico** que vigile tu actividad, como una pulsera inteligente.

• Mantén una dieta saludable

La más estudiada es la dieta mediterránea, pero cualquier dieta que tenga las siguientes características puede ser saludable:

- **Basa tu dieta en verdura y fruta.** Es una medida saludable y ecológica. Deberías comer 2-3 piezas de fruta y 2-3 raciones de verdura al día.
- **Cambia los ácidos grasos saturados por insaturados** o por los carbohidratos de los cereales integrales. Es decir, evita la mantequilla y las carnes rojas y toma aceite de oliva y pescado. Con esta medida también reducirás el consumo de colesterol.
- **Toma menos sal**, máximo 5 g al día. Para conseguirlo, deja de comer alimentos procesados y reduce poco a poco la cantidad de sal que echas en la comida.
- **Consume fibra**, hasta llegar a 30-45 g diarios, procedente preferiblemente de cereales integrales.

- Come **legumbres y 30 g** al día de **frutos secos** sin sal.

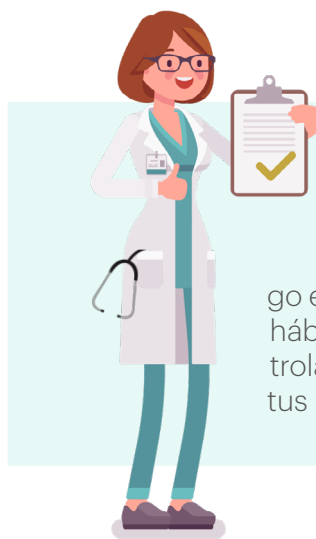
- **Evita el alcohol o, al menos, reduce su consumo al máximo:** no excedas los 100 g semanales (equivalente a aproximadamente 1 litro de vino). Estudios recientes dicen que los abstemios son los que tienen menor riesgo cardiovascular.

- **Come más pescado**, preferiblemente de tipo graso al menos una vez a la semana, y **menos carne**, especialmente la procesada. La carne roja no debe exceder los 350-500 g a la semana.

- **Elimina los refrescos azucarados** y los **zumos de fruta**.

• Toma la medicación

Si tu médico te ha mandado medicamentos para la tensión o el colesterol, no dejes de tomarlos aunque te sientas bien o hayas mejorado tus hábitos; consulta siempre antes de dejarlos por tu cuenta.



Mantén todas estas medidas en el tiempo.

Como todos los factores de riesgo están relacionados, mantener estos hábitos saludables te ayudará a controlar tu tensión arterial, tu colesterol y tus niveles de azúcares en sangre.

¿Se puede tratar con fármacos?

Muchas de las enfermedades y factores que aumentan el riesgo cardiovascular se pueden tratar con medicamentos (diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia), pero mantener unos hábitos de vida saludables es fundamental para controlarlas.



El Ministerio de Sanidad tiene una página web llamada *Estilos de vida saludable* en la que se ha recopilado información práctica para ciudadanos sobre ejercicio físico, dieta, consumo de alcohol, prevención del tabaquismo y bienestar emocional. En muchos casos contiene información para grupos concretos como niños, embarazadas o ancianos.

Para saber más

Fundación Española del Corazón [Internet]. Madrid (España): Fundación Española del Corazón; c2022. Decálogo vida sana; s. f. [consultado 9 may 2022]; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/controla-tu-riesgo/decalogo-de-vida-sana.html>

Fundación Española del Corazón [Internet]. Madrid (España): Fundación Española del Corazón; c2022. Siete claves para la prevención cardiovascular; s. f. [consultado 9 may 2022]; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2969-siete-claves-para-la-prevencion-cardiovascular.html>

MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.). Consejos sobre cómo dejar de fumar; 13 ago 2020 [consultado 9 may 2022]; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001992.htm>

MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.). Cómo prevenir las enfermedades del corazón; s. f. [consultado 9 may 2022]; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/howtopreventheartdisease.html#cat_82

El material está basado en las siguientes referencias:

Pelliccia A, Sharma S, Gati S, Bäck M, Börjesson M, et al. Guía ESC 2020 sobre cardiología del deporte y el ejercicio en pacientes con enfermedad cardiovascular. *Rev Esp Cardiol.* 2021;74(6):545.e1-545.e73

Visseren FLJ, Mach F, Smulders YM, Smulders YM, Carballo D, Koskinas KC, et al. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *Eur Heart J.* 2021;42(34):3227-3337.

World Health Organisation. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance [Internet]. Ginebra (Suiza); 25 Nov 2020 [consultado 9 may 2022]; 24 p. Disponible en: <https://www.who.int/publications/item/9789240014886>