

Programa de difusió d'hàbits saludables

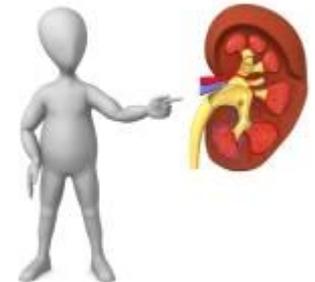
# Factors de risc cardiovascular: què hi pots fer?

Javier Sobrino  
Unidad de HTA



# ¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

- ✓ Las enfermedades cardiovasculares se deben a **trastornos del corazón y los vasos sanguíneos (arterias)**.
- ✓ Los tres órganos que se afectan principalmente son:



- ✓ Las ECV son la principal **causa de muerte prematura** en España y en todo el mundo occidental, así como una causa importante de discapacidad.

## ■ De qué se mueren los españoles

### ■ LOS PEORES MALES



### Principales causas de defunción según sexo. 2011

Varones		Mujeres	
Causa	%	Causa	%
<b>1</b> Enfermedades isquémicas del corazón	10,0	Enfermedades cerebrovasculares	8,9
<b>3</b> Cáncer de bronquios y pulmón	8,7	Enfermedades isquémicas del corazón	7,9
Enfermedades cerebrovasculares	6,1	Insuficiencia cardiaca	5,9
Enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores	5,9	Demencia	5,2
Cáncer de colon	3,3	Enfermedad de Alzheimer	4,5

FUENTE: INE.

# ¿Qué es el riesgo cardiovascular?

El Riesgo Cardiovascular Total es la **probabilidad absoluta de presentar una enfermedad cardiovascular** (angina, infarto de miocardio, embolia..) generalmente en los próximos 10 años

# ¿De qué depende el riesgo cardiovascular?

**MODIFICABLES**



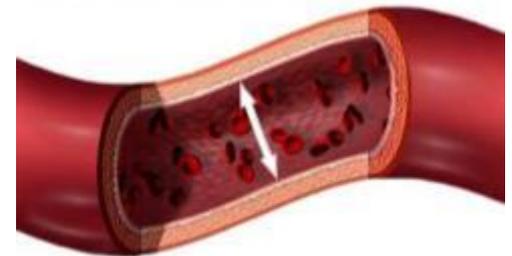
**NO MODIFICABLES**



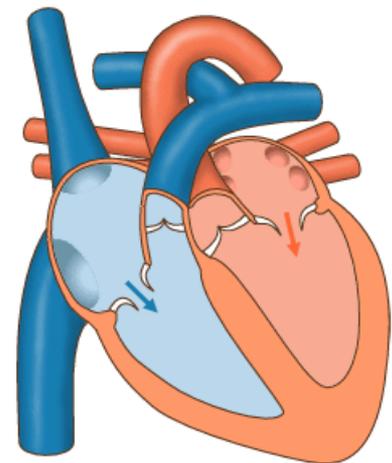
# ¿Qué es la presión arterial?

El corazón es una bomba que impulsa la sangre hacia los diferentes órganos y tejidos del cuerpo por medio de conductos llamados arterias.

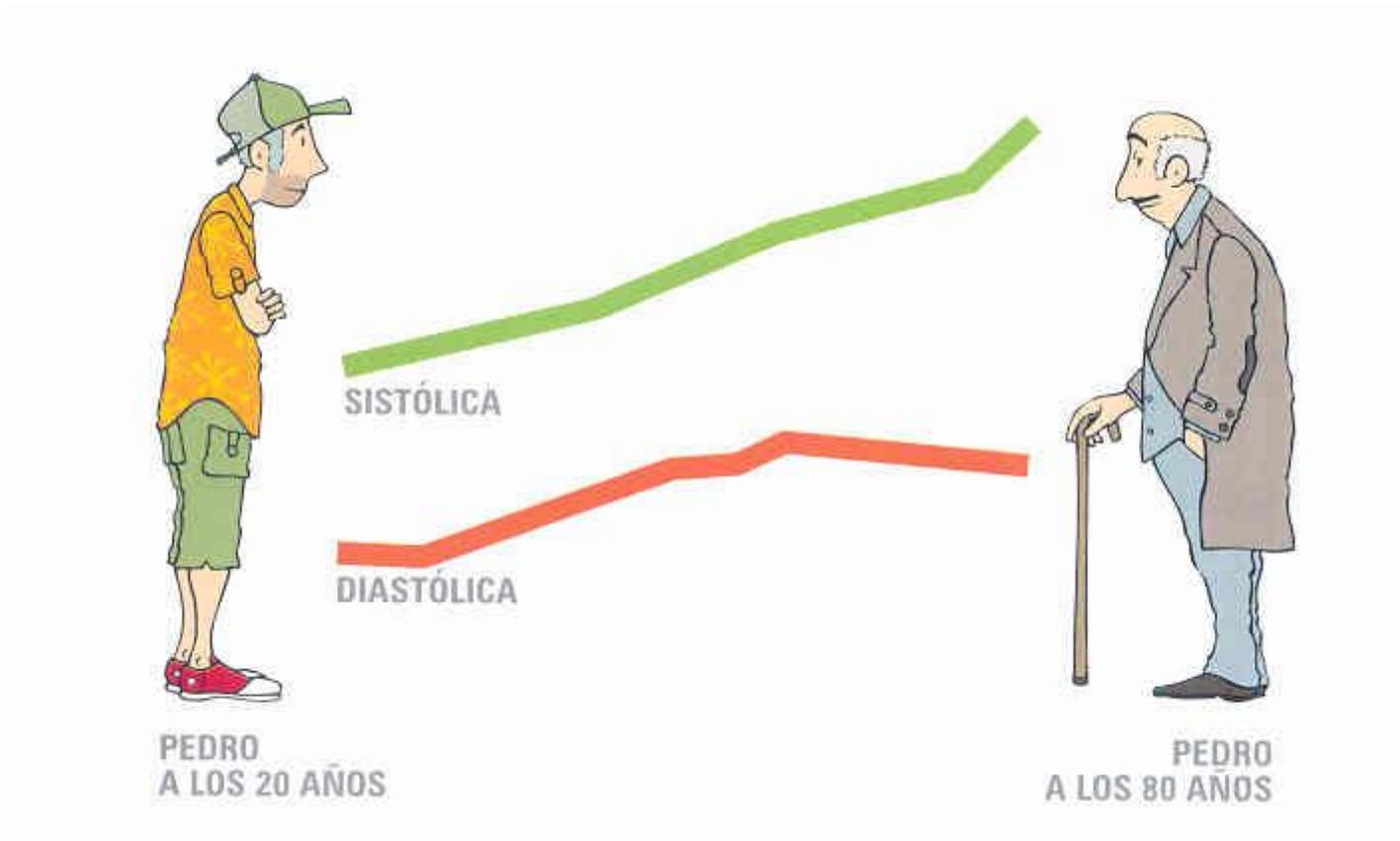
La fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias es la presión arterial



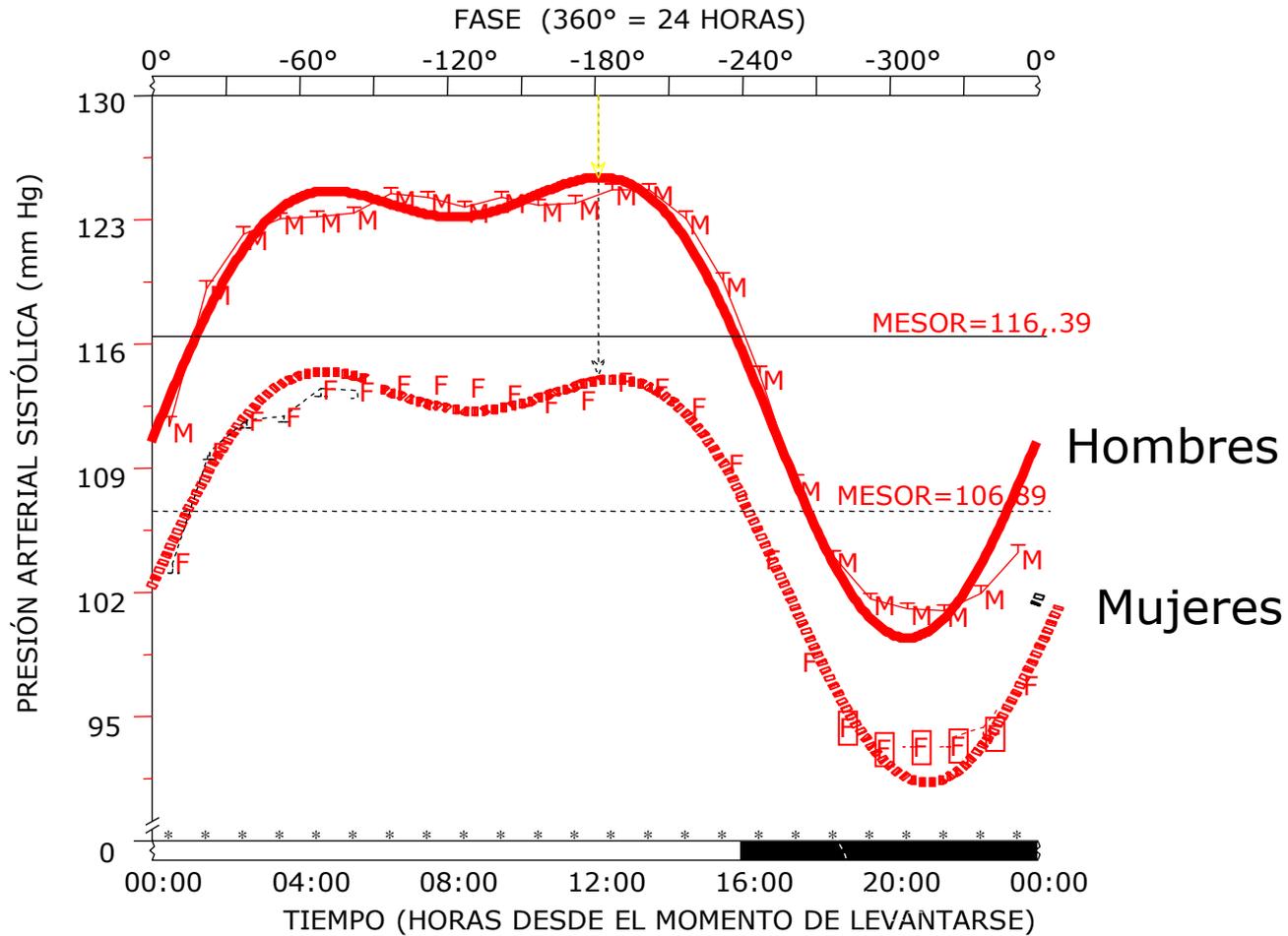
- **Presión arterial sistólica** (*máxima*)  
Fuerza ejercida sobre la pared arterial cuando el corazón se contrae.
- **Presión arterial diastólica** (*mínima*)  
Fuerza ejercida sobre la pared arterial cuando el corazón se relaja.



# ¿Siempre tenemos la misma presión?



# ¿Siempre tenemos la misma presión?



**¿Cuál es la presión arterial óptima o normal?**

**Menos de 120/80 mmHg**

# ¿Qué es la Hipertensión?

---

**el nivel de presión en las arterias es mayor de lo normal.**

**$\geq 140/90$  mmHg**

# Los efectos de la hipertensión



MUJERES

45 años

PRESIÓN NORMAL



37 AÑOS

HIPERTENSIÓN



28' 1/2 AÑOS



HOMBRES

PRESIÓN NORMAL



32 AÑOS

HIPERTENSIÓN



20' 1/2 AÑOS

# ¿Cómo se mide?



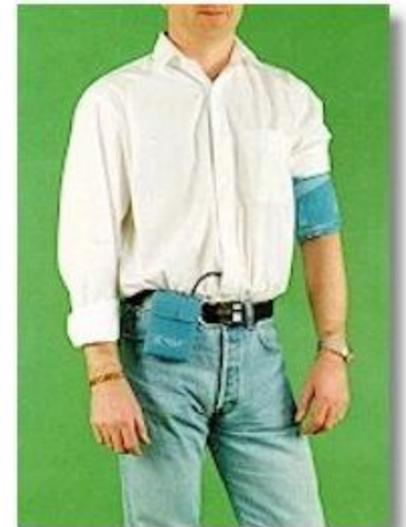
De mercurio



Aneroide



Semiautomático



Automático

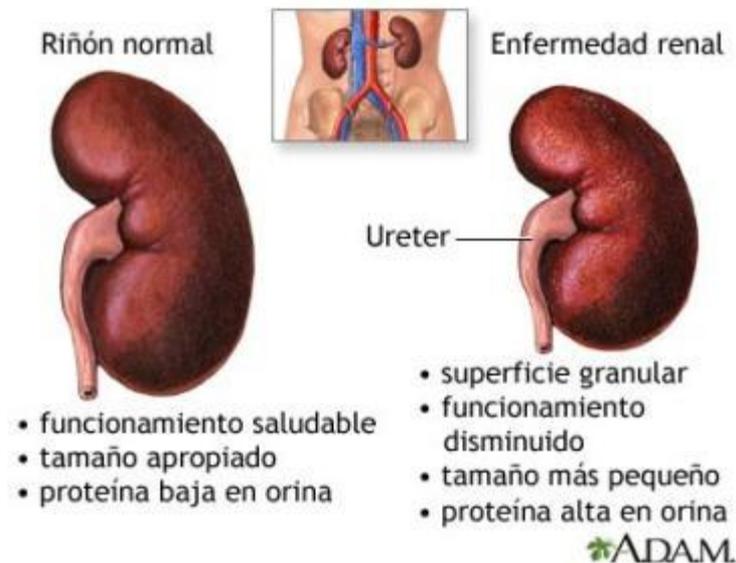
# Cuales **NO** USAR



- **Ejercicio intenso**
- **Alcohol**
- **Café**
- **Tabaco**
- **Dolor**
- **Estrés**
- **Medicamentos**
- **Distensión vesical**

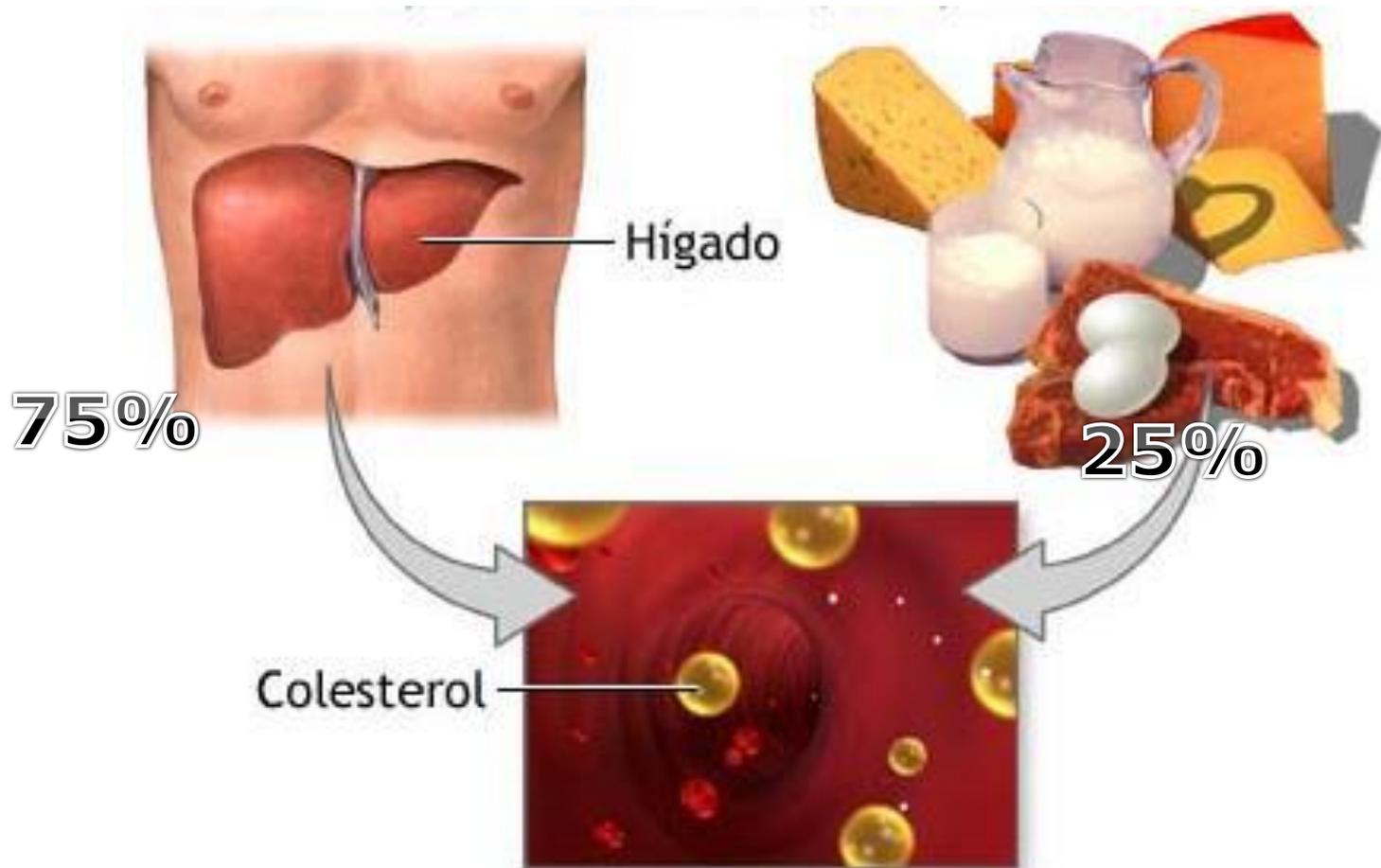
# ¿Qué causa la hipertensión?

- En 90–95 % de los casos de presión arterial alta, NO se conoce la causa.
- En el resto es manifestación de otra enfermedad, de los riñones o de hormonas



# EL COLESTEROL

EE COFE2LEKOF



# ¿Son todos los colesterol iguales?



# ¿Qué cifra de colesterol debo tener?

## Cifras deseables (normales) de colesterol

- Colesterol total menor 200 mg/dl
- Colesterol LDL menor 130 mg/dl
- Colesterol HDL mayor 45 mg/dl
- Triglicéridos menor de 100 mg/dl

## Valores "MALOS" (altos o bajos) de colesterol

- Colesterol total mayor 240 mg/dl
- Colesterol LDL mayor 160 mg/dl
- Colesterol HDL menor 40 mg/dl
- Triglicéridos mayor 200 mg/dl

# Requisitos de la analítica

- Condiciones normales de vida:
  - No embarazo
  - No período de vacaciones o tras viaje
  - No enfermedad intercurrente
  - Hospitalización
  - Cirugía
  - Convalecencia
- Triglicéridos:
  - Ayuno de 12 horas, cena ligera y sin alcohol el día anterior

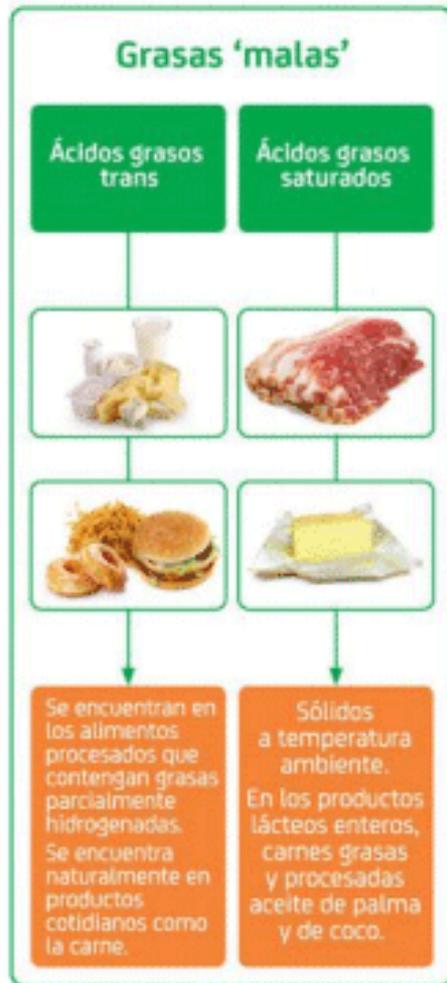
# GRASA "BUENA": INSATURADA



- Reduce el colesterol, tiene propiedades antiinflamatorias, protege del desarrollo de aterosclerosis.
- Son líquidas a temperatura ambiente.



# GRASA "MALA": SATURADA O TRANS



- En exceso incrementa los niveles de colesterol, aumenta el riesgo de aterosclerosis.
- Son sólidas a temperatura ambiente.



# LAS OTRAS "GRASAS"... TRIGLICÉRIDOS

## LOS TRIGLICERIDOS PORQUE AUMENTAN



POR EL  
TABAQUISMO



POR EL  
SEDENTARISMO



POR LA INGESTA  
EXCESIVA  
DE CALORÍAS EN  
FORMA DE GRASAS Y  
CARBOHIDRATOS



SORREPESO

QUE PRODUCE

Niveles óptimos TRIGLICÉRIDOS menor 100mg/dl.  
Niveles aceptables menor 150 mg/dl

# LA DIABETES Y OBESIDAD

LA DIABETES Y OBESIDAD

---

## La Diabetes

# ¿ Qué es la diabetes ?

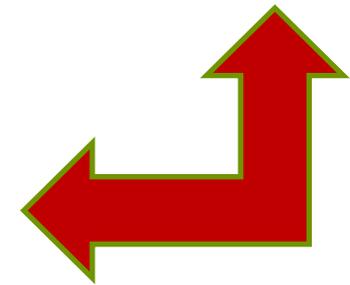
- La DIABETES es una enfermedad debida a una elevación del “azúcar” (glucosa) en la sangre, producida por un defecto de la acción de la Insulina.
- La Insulina es una hormona producida por el páncreas, encargada de detectar los niveles altos de “azúcar” (glucosa) en la sangre y reducirlos a un nivel adecuado.

El páncreas NO  
PRODUCE  
INSULINA



El páncreas SI PRODUCE  
INSULINA, PERO EL CUERPO ES  
“RESISTENTE” A SU EFECTO

# ¿Por qué se produce la diabetes tipo 2?



**GLUCOSA EN AYUNAS mayor 126 mg/dl en 2 ANÁLISIS DE SANGRE**

# ¿Qué síntomas dan los niveles elevados de azúcar?

## SÍNTOMAS DE LA DIABETES



Orina frecuente y abundante



Pérdida de peso



Sed excesiva



Falta de energía



Hambre constante



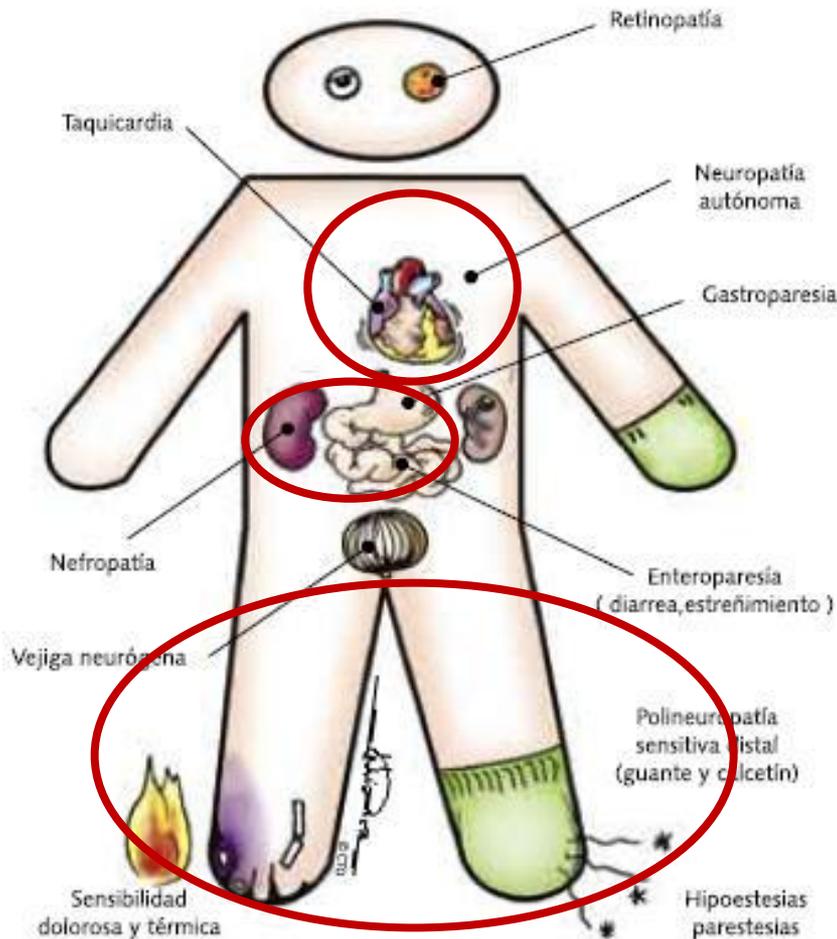
Cambios de ánimo



Visión borrosa

**NO TODOS LOS SÍNTOMAS SE PRESENTAN SIEMPRE**

# ¿Y cómo puedo saber si la diabetes (azúcar) “daña” a mis órganos?



La presencia de DIABETES MULTIPLICA el riesgo cardiovascular

Los síntomas muchas veces pasan desapercibidos

# TABACO

---

El consumo de cigarrillos es una causa importante de enfermedades cardiovasculares, especialmente del infarto de miocardio

Se estima que **por cada 10 cigarrillos** que se fumen por día, el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular **aumenta en un 18% en los hombres y en un 31% en las mujeres.**

# Sobrepeso y Obesidad

---

- El Índice de Masa Corporal (IMC) se calcula dividiendo nuestro peso en kilos, por nuestra altura en metros, elevada al cuadrado:
- $IMC = \text{peso} / \text{altura} * \text{altura}$

➤ Normal menor de 25

➤ Sobrepeso 25-29

➤ Obesidad mayor de 30

$$26,56 = 68 \text{ kg} / 1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m}$$

Calcule su perímetro de cintura

---

□ **Nocivo:**

- **Mayor de 102 cm en hombres (talla 50 de pantalón)**
- **Mayor de 88 cm en mujeres (talla 44 de pantalón)**

**OBESIDAD ABDOMINAL**

# Prevalencia en adultos

## □ En España

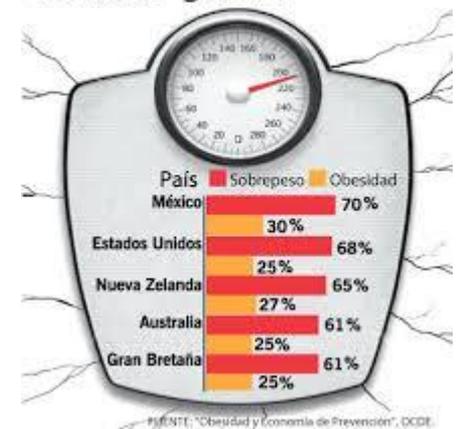
### ■ Obesidad: 23%

- Hombres 24% (1 de cada 4 españoles)
- Mujeres 21% (1 de cada 5 españolas)

### ■ Obesidad abdominal

- Hombres 32% (1 de cada 3 españoles)
- Mujeres 39% (2 de cada 5 españolas)

Los más "gordos"

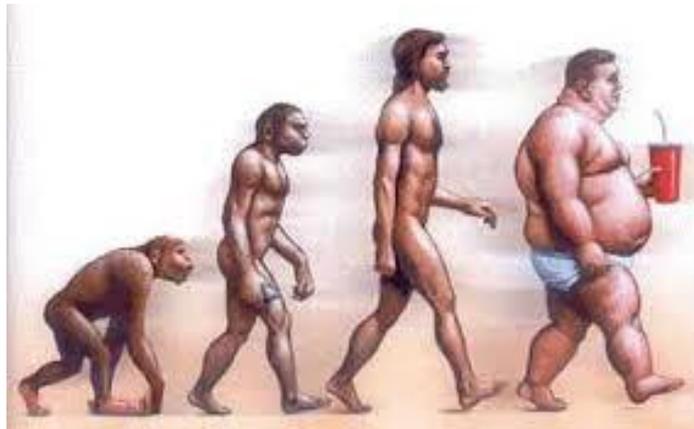


## ¿Por qué se produce?

---

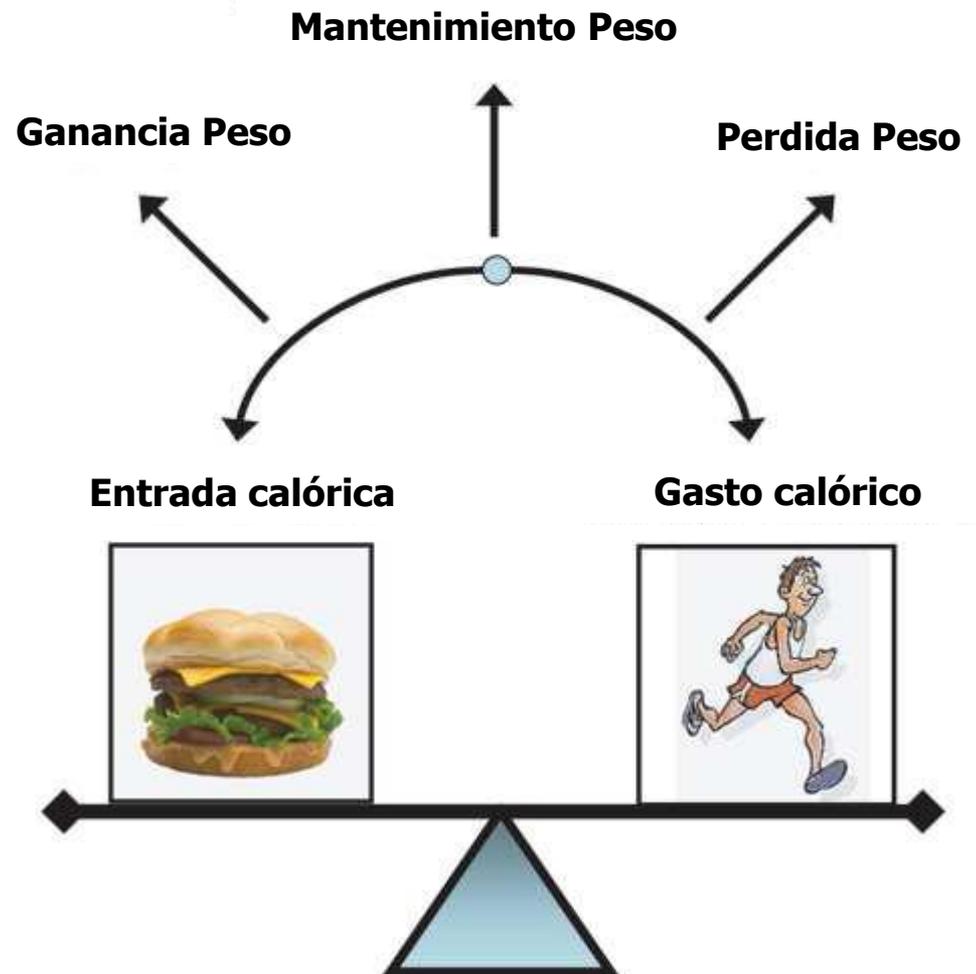
En el 95% por sobrealimentación.

Pueden añadirse factores genéticos, metabólicos, ambientales.



# ¿Por qué se produce?

## □ El sedentarismo



Factores de riesgo cardiovascular

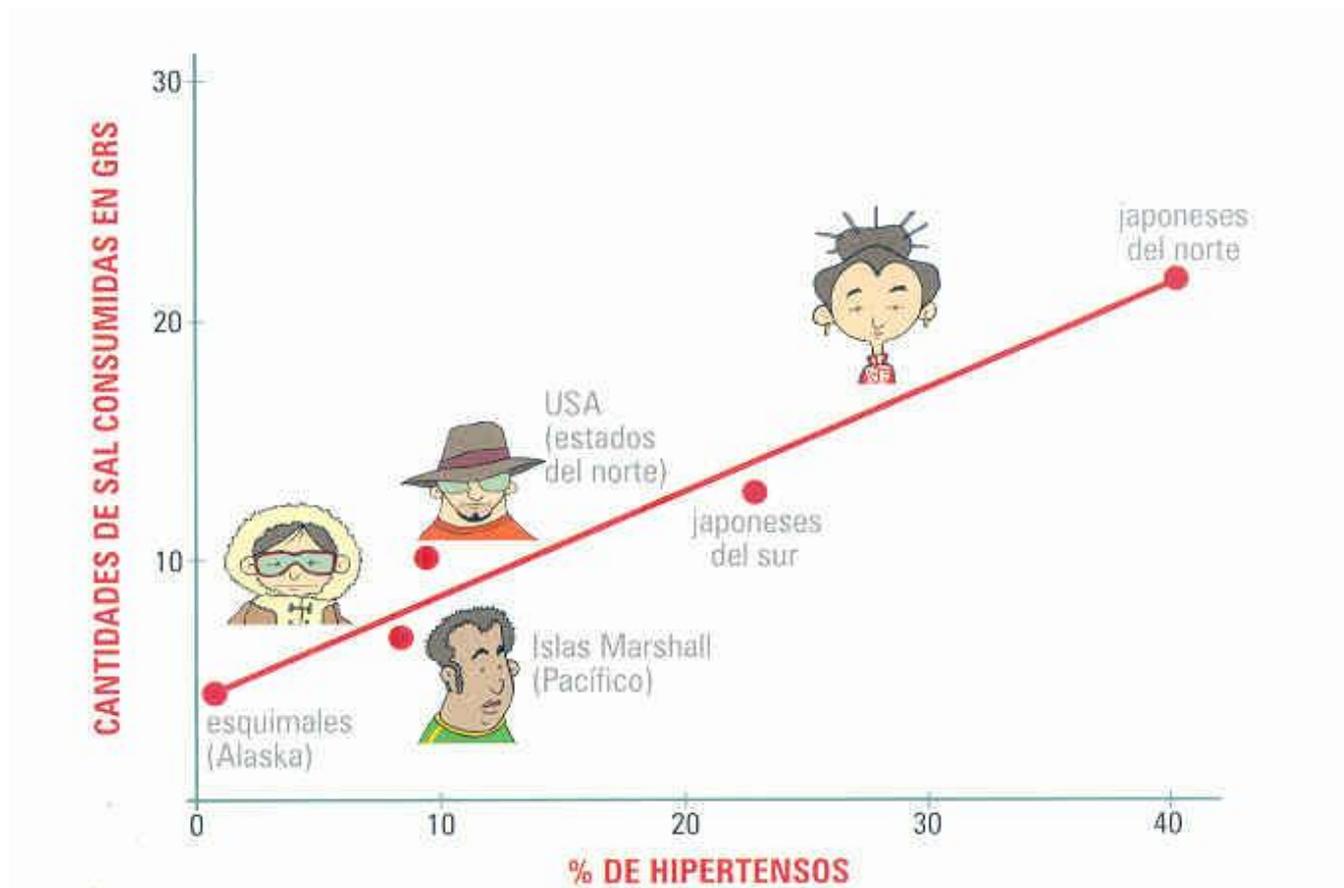
¿qué puedes hacer?



**Modifica tu  
estilo de vida**

# Reduce el consumo de sal

- un alto consumo de sodio/sal, o sensibilidad a la sal



# Modera el consumo de alcohol

- El consumo excesivo de alcohol



# ¿Medidas de prevención?

---

**Para reducir la probabilidad de desarrollar factores de riesgo vascular es importante mantener estilos de vida sanos, como:**



De 30 a 45 minutos de ejercicio MODERADO A INTENSO, mínimo 5 días a la semana

# ¿Medidas de prevención?

## Cambio de hábitos alimentarios



# ¿Medidas de prevención?

**Bajar de peso si tiene sobrepeso o es obeso**

Hombre obeso



Después de la pérdida de peso intencional



# ¿Medidas de prevención?

## Moderación en el consumo de alcohol

Hombres < 30 gr/día  
Mujeres < 20 gr/día

$$\text{gramos alcohol} = \frac{\text{° bebida} \times \text{cc ingeridos} \times 0.8}{100}$$



14 gramos alcohol

$$5,4 \times 330 \times 0.8$$

100

# ¿Medidas de prevención?

Dejar de fumar



# ¿CÓMO PUEDO MEJORAR MIS NIVELES DE COLESTEROL?

## Fitoesteroles vegetales

- Esteroles vegetales
- **Acción:** inhiben la absorción del colesterol
- Cantidad óptima son dos gramos diarios



**ESTATINAS**



# ¿Cómo se trata?

## Medicamentos

- más de la mitad de los pacientes mínimo 2 fármacos
- la HTA no se cura, el tratamiento es de por vida



MARÍA A LOS 25 AÑOS



MARÍA A LOS 85 AÑOS

No suspenda la medicación por ningún concepto salvo indicación médica

# Automedida de la presión arterial

---

**La automedida de la presión arterial (AMPA) es el complemento perfecto a los controles que se realizan en la consulta.**

- No todos los aparatos de medición de la presión arterial son igual de válidos. Una buena elección es importante.**
- Use un aparato de brazo automático o semiautomático validado; es decir, que esté recomendado por expertos.**
- No utilice aparatos de muñeca o de dedo a no ser que se lo indique su médico o enfermera.**
- Se recomienda una calibración anual y efectuada por servicios técnicos recomendados.**
- Puede consultar el listado en internet ([www.seh-lilha.org](http://www.seh-lilha.org))**

# ¿Cómo se toma la PA?

## Quando realitzar las medidas.

La frecuencia de las medidas se las indicará el personal sanitario aunque lo mas aceptado en este momento es:

**Medirse 3 veces por la mañana y 3 veces por la tarde los 7 dias consecutivos de la semana (lunes-domingo)**

- **Por la mañana ( 6.00 –9.00 horas)**

Antes del desayuno y de tomar los medicamentos

- **Por la noche ( 18.00-21.00 horas)**

Antes de cenar y de tomar los medicamentos

No se tome la presión cuando se encuentre mal. En esas condiciones, la tensión tiende a ser mas alta.

Es preferible fijar de antemano el día en que se hará las mediciones .

# ¿Cómo se toma la PA?



# Anótelo

FECHA	MEDIDAS	MAÑANA			TARDE		
		PAS (Máxima)	PAD (Mínima)	Pulso	PAS (Máxima)	PAD (Mínima)	Pulso
	1º Medida						
	2º Medida						
	3º Medida						
	1º Medida						
	2º Medida						
	3º Medida						
	1º Medida						
	2º Medida						
	3º Medida						
	1º Medida						
	2º Medida						
	3º Medida						
	1º Medida						
	2º Medida						

# ¿CÓMO PUEDO MEJORAR MIS NIVELES DE TRIGLICÉRIDOS?



TRIGLICÉRIDOS  
menos de 500mg/dl.



**FIBRATOS**

# Objetivo final

---



**MUCHAS GRACIAS  
POR SU PRESENCIA Y  
ATENCIÓN**