

CÓMO MEJORAR LA SALUD CARDIOVASCULAR

Dra. María Jesús Adrián. Metgessa Internista.



Introducción

- Riesgo cardiovascular
- Factores de riesgo cardiovascular
 - ❑ Tabaco
 - ❑ Obesidad
 - ❑ Sedentarismo
 - ❑ PA
 - ❑ Edad
 - ❑ Sexo
 - ❑ Antecedentes familiares

¿Qué es el riesgo cardiovascular?

El Riesgo Cardiovascular Total es la probabilidad absoluta de presentar un episodio cardiovascular, mortal o no mortal, generalmente en los próximos 10 años

Clasificación del riesgo cardiovascular

- ❖ Referencia
- ❖ Bajo < 15%
- ❖ Moderado 15-20 %
- ❖ Alto 20-30%
- ❖ Muy alto >30%

¿Necesitamos evaluar el riesgo cardiovascular?

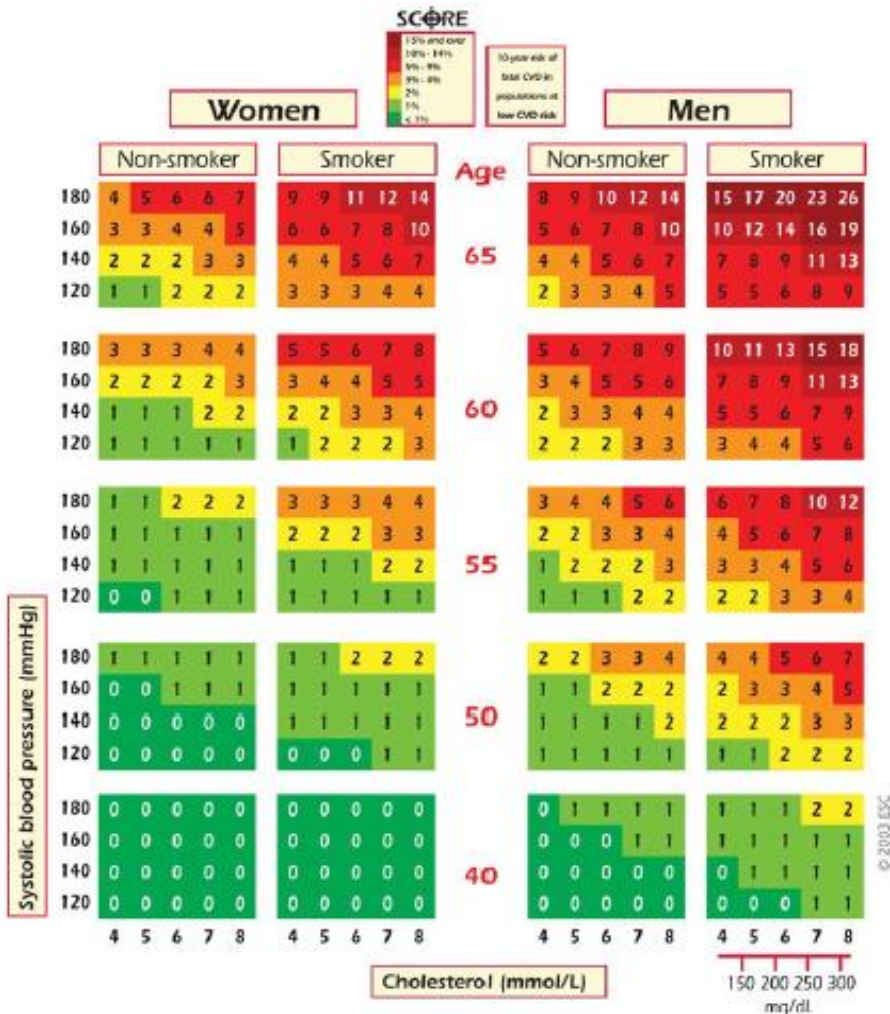
- La gran mayoría de los sujetos presenta más de un factor de riesgo cardiovascular, que cuando se encuentran asociados se potencian, de tal forma que confieren a ese individuo un riesgo cardiovascular global superior.

¿Cómo calcular el riesgo cardiovascular?



TABLA SCORE

Riesgo de MUERTE por complicación CV en los próximos 10 años



✖ 2



✖ 5

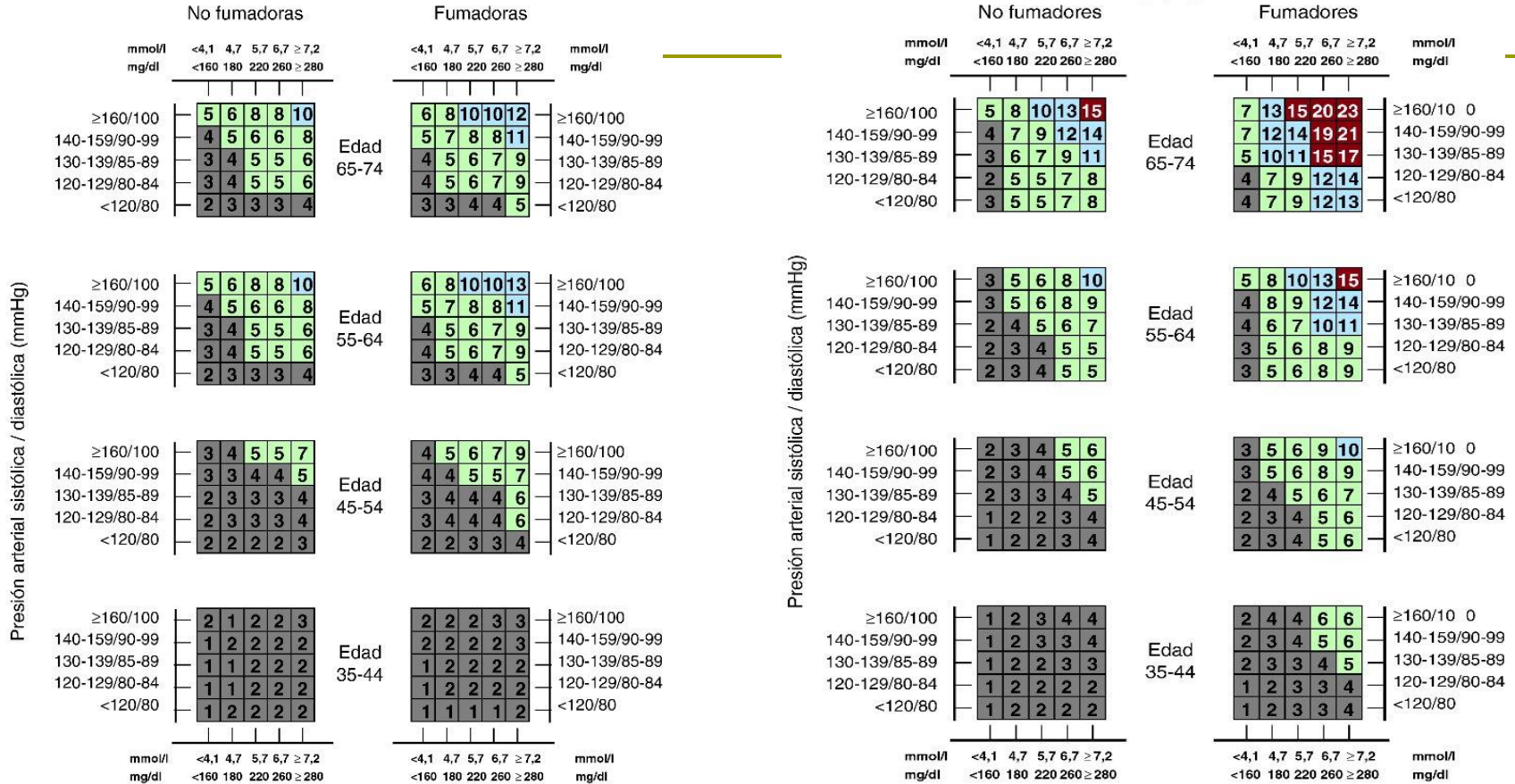


✖ 7

TABLA REGICOR

Mujeres

Varones



Riesgo a 10 años
 Muy alto ≥15%
 Alto 10-14%
 Moderado 5-9%
 Bajo <5%

Colesterol
 Si el colesterol HDI <35 mg/dl: riesgo real=riesgo x 1,5
 Si el colesterol HDI ≥60 mg/dl: riesgo real=riesgo x 0,5

Riesgo a 10 años
 Muy alto ≥15%
 Alto 10-14%
 Moderado 5-9%
 Bajo <5%

Colesterol
 Si el colesterol HDL <35 mg/dl: riesgo real=riesgo x 1,5
 Si el colesterol HDL ≥60 mg/dl: riesgo real=riesgo x 0,5

¿De qué depende el riesgo cardiovascular?



MODIFICABLES



NO MODIFICABLES





Tabaco



Tabaquismo

- El tabaquismo no es solo un hábito, es una **enfermedad crónica**, es una drogodependencia: la **nicotina**, es una droga adictiva, por lo tanto produce dependencia física y psicológica.



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 18% en los hombres y en 31% en las mujeres.**



¿Por qué dejar de fumar?



A los 20 minutos:

- La presión arterial baja a nivel normal
- La frecuencia del pulso baja a nivel normal

A las 8 horas:

- El nivel de monóxido de carbono en la sangre baja a nivel normal
- El nivel de oxígeno sube a lo normal

A las 24 horas:

- La posibilidad de un infarto disminuye

De 2 semanas a 3 meses:

- Mejora la circulación sanguínea
- Mejora la capacidad física



A 1 año:

- El riesgo de enfermedad coronaria disminuye a la mitad



A los 5 años:

- El riesgo de accidente cerebrovascular disminuye en el lapso de 5 a 15 años igualando el riesgo de los no fumadores

A los 15 años:

- Se iguala el riesgo de enfermedades cardiovasculares al riesgo de un no fumador



DEJAR A TIEMPO

Años de vida que recupera un fumador según la edad en que abandona el cigarrillo

A los 60 años: 1 año

50 años: 4 años

40 años: 7 años

30 años: posee la misma expectativa de vida del que no fuma

Fuente: British Medical Journal

Obesidad

Exceso de grasa corporal

IMC = Índice de Masa Corporal

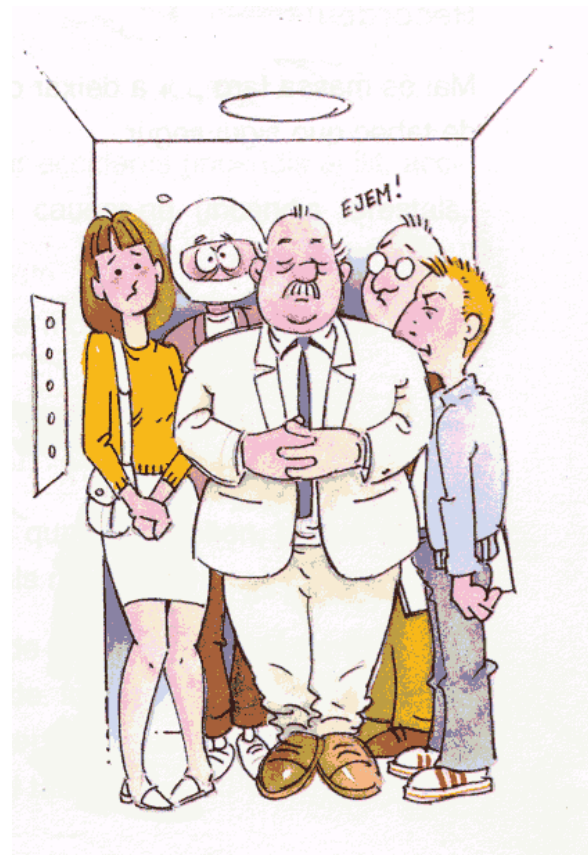


Cálculo del índice de masa corporal (IMC)

- ❑ El 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"



FUENTE: "Obesidad y Economía de Prevención", OCDE

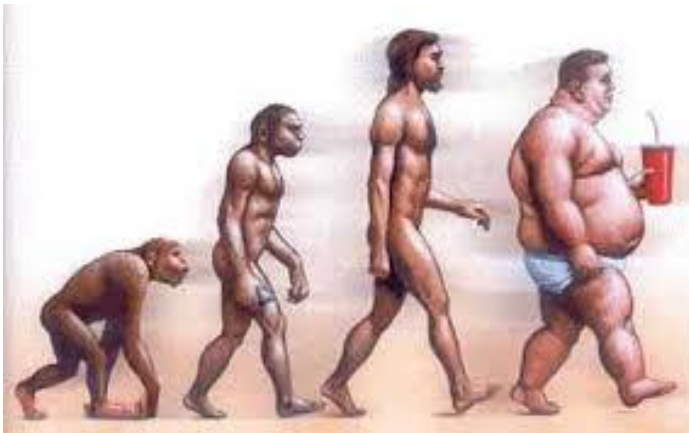
Obesidad: clasificación

Classificació	IMC (Kg/m ²)	Risc cardiovascular i mortalitat
Normopes	18,5-24,9	Baix
Sobrepes	25-29,9	Lleu
Obesitat		
tipus I	30-34,9	Moderat
tipus II	35-39,9	Alt
tipus III (Mòrbida)	40-49,9	Molt alt
tipus IV (Extrema)	>50	Extrem

¿Por qué se produce?

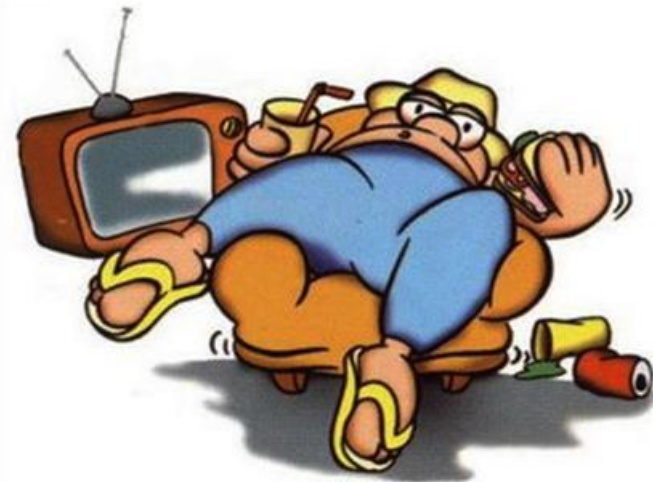
En el 95% por sobrealimentación.

Pueden añadirse factores genéticos, metabólicos, ambientales.

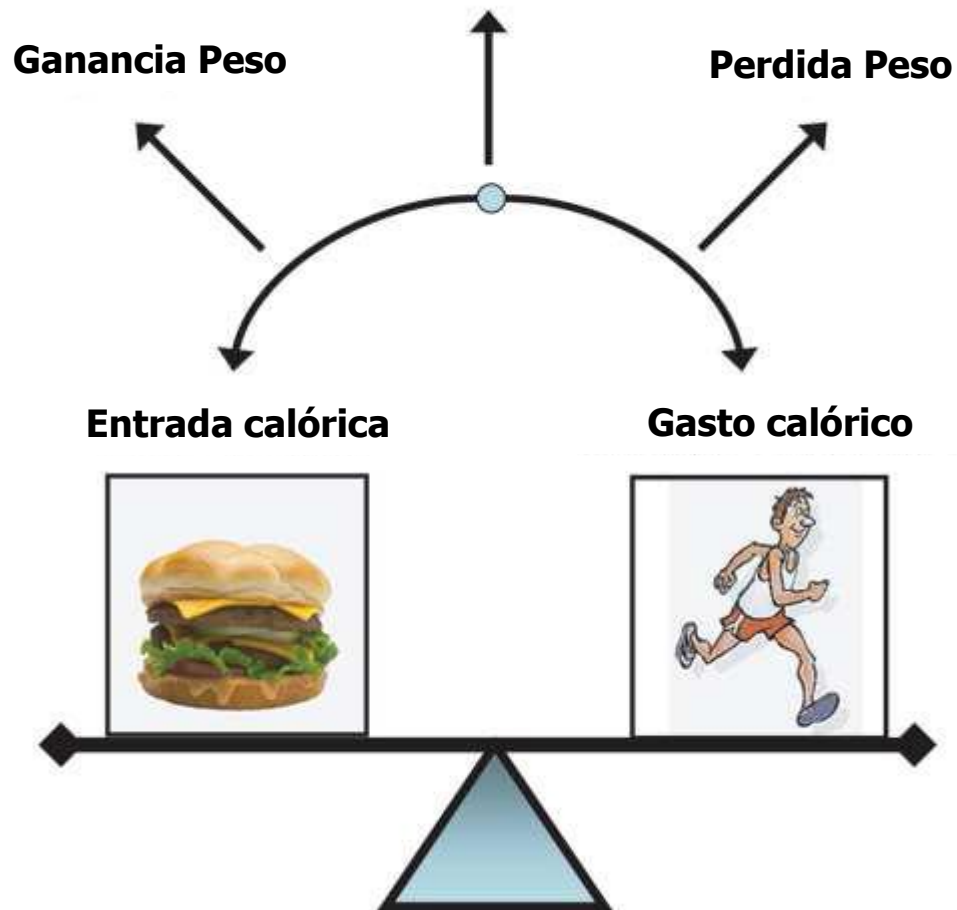


¿Por qué se produce?

- El sedentarismo/falta de actividad física



Mantenimiento Peso



Obesidad: tratamiento

- ❑ Cambios en el estilo de vida
 1. Dieta
 2. Actividad física
- ❑ Fármacos
- ❑ Cirugía

Dieta



Cambios en el estilo de vida (I)

❖ **Dieta**

disminuir alimentos calóricos

disminuir las porciones

no picar

no saltarse comidas

¿Medidas de prevención?

Cambio de hábitos alimentarios



¿Medidas de prevención?



Cambios en el estilo de vida (II)

❖ **Ejercicio**

Disminuye el hambre

Estimula la pérdida de grasa

Mejora los factores de riesgo

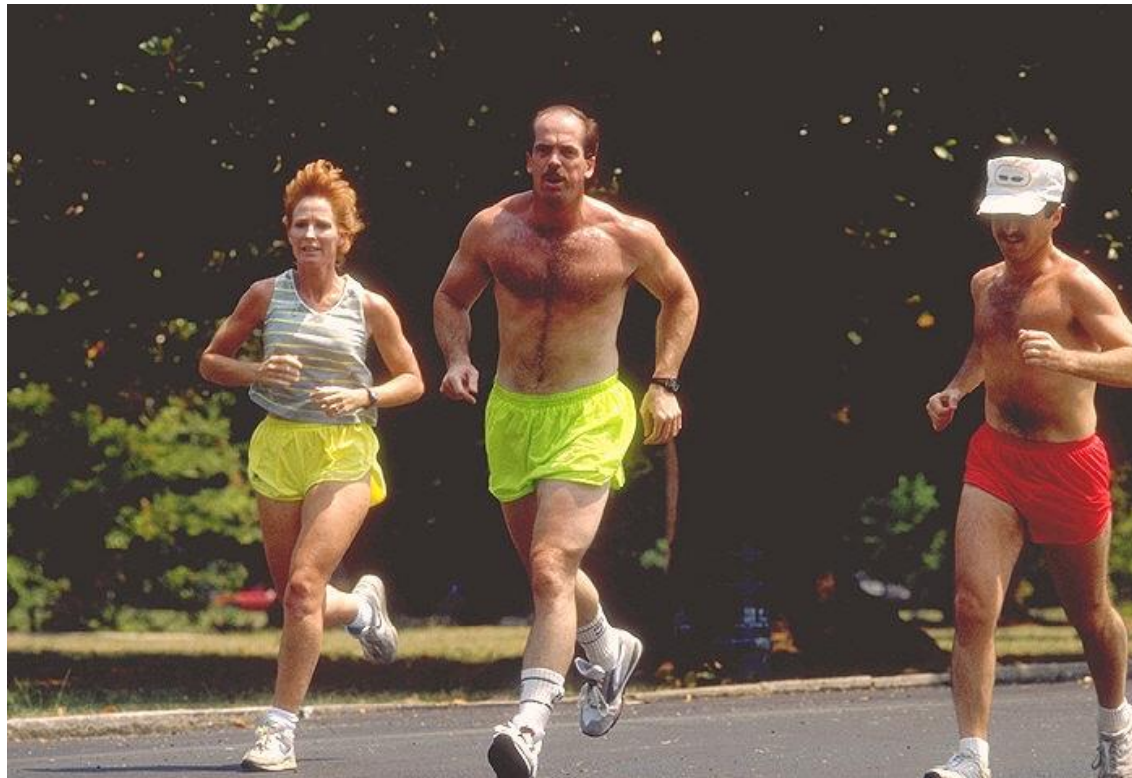
Vascular

Estimula el bienestar psicológico

Regula la glucosa

¿Medidas de prevención?

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

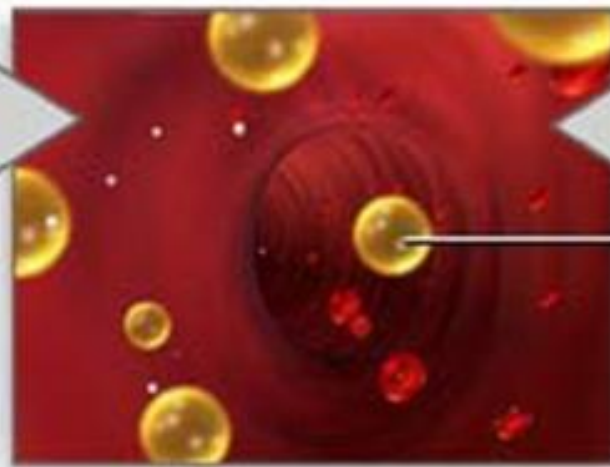
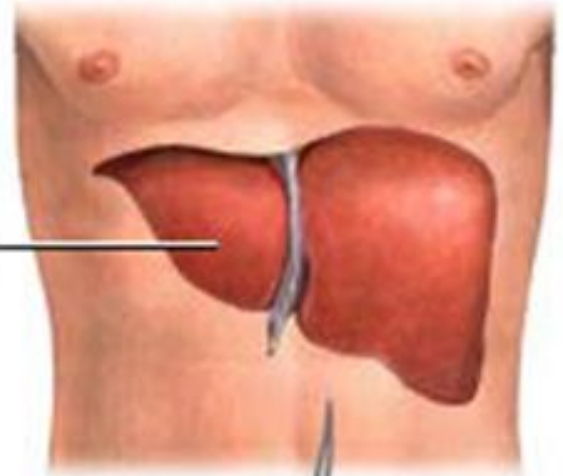


Cholesterol





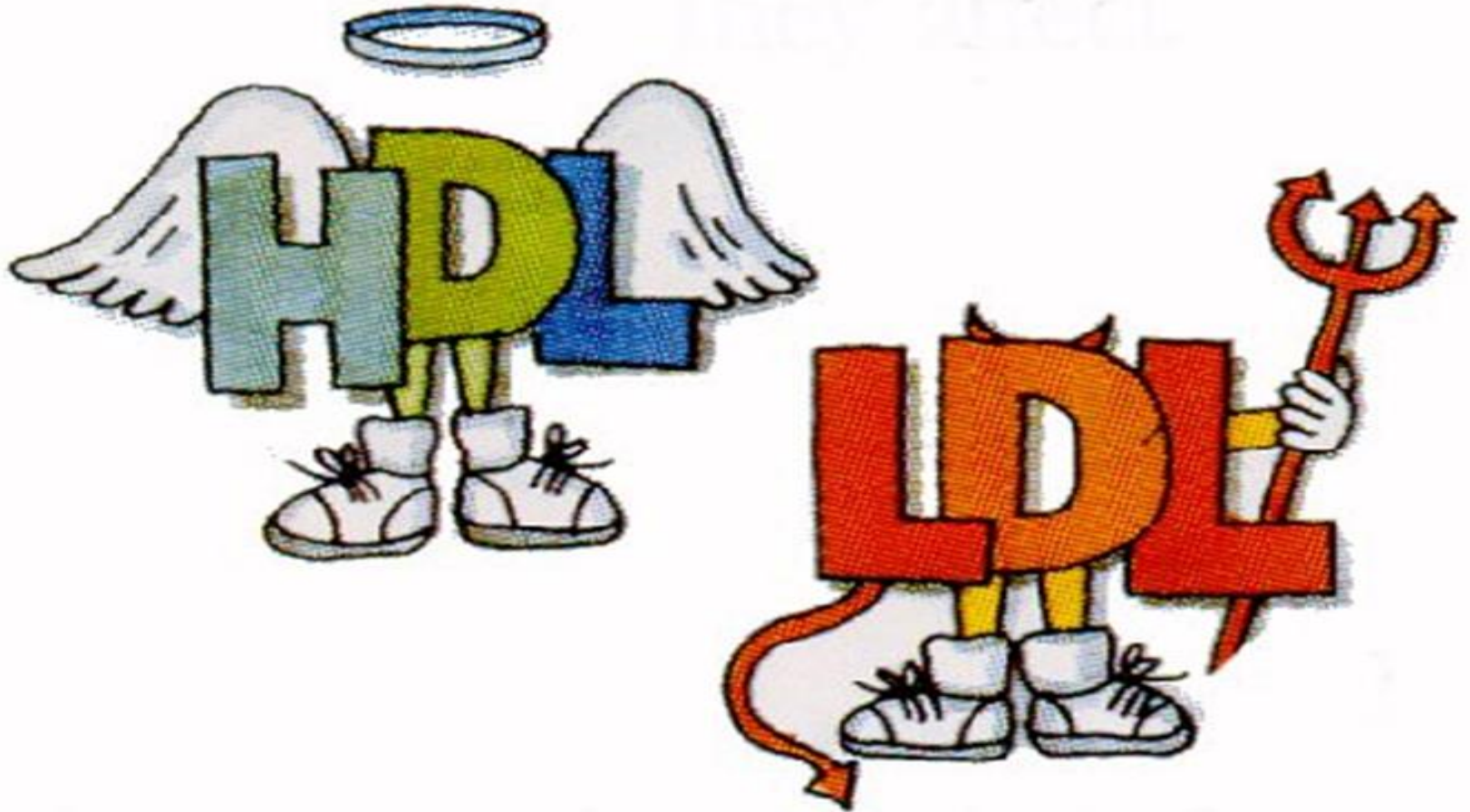
hígado



colesterol



¿Son todos los colesterolos iguales?



Valores normales de colesterol

- Colesterol <200 mg/dl
- Colesterol LDL <130 mg/dl
- Colesterol HDL > 45mg/dl

Valores altos de colesterol

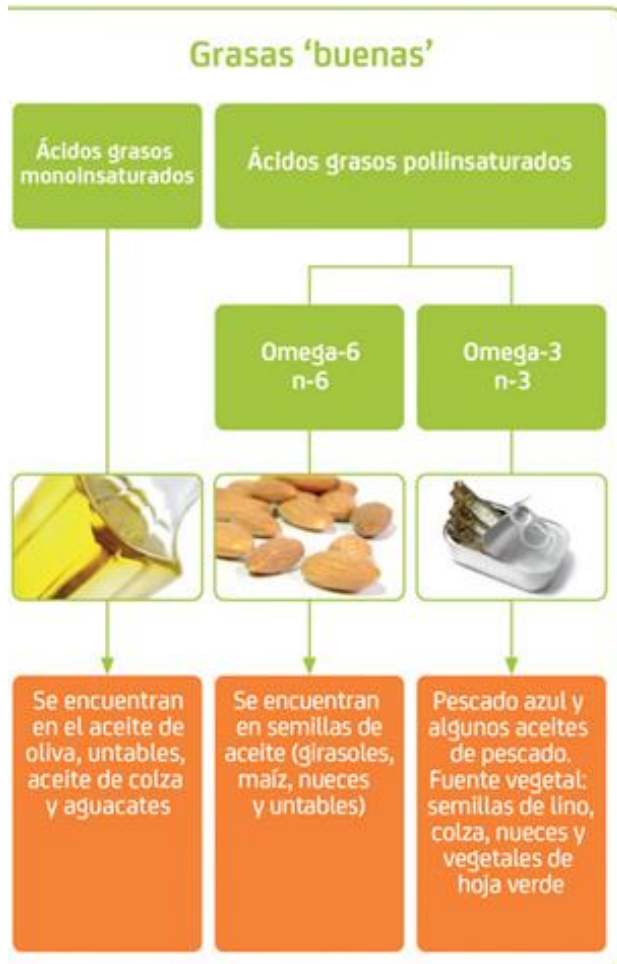
- Colesterol total >200 mg/dl
- Colesterol LDL >160 mg/dl
- Colesterol HDL <40 mg/dl



¿Son todas las grasas iguales ?



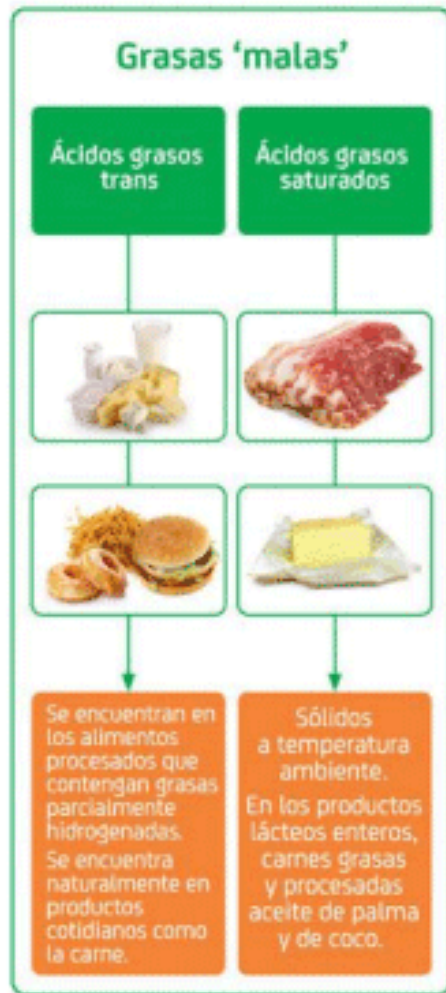
GRASA "BUENA": INSATURADA



- 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



180 low and
no-calorie choices

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

SEDENTARISMO

Hay una relación entre daño miocárdico, obesidad y actividad física

En obesos existe una pérdida de masa muscular que mejora con ejercicio físico aeróbico y de resistencia

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



Presión Arterial



Hipertensión

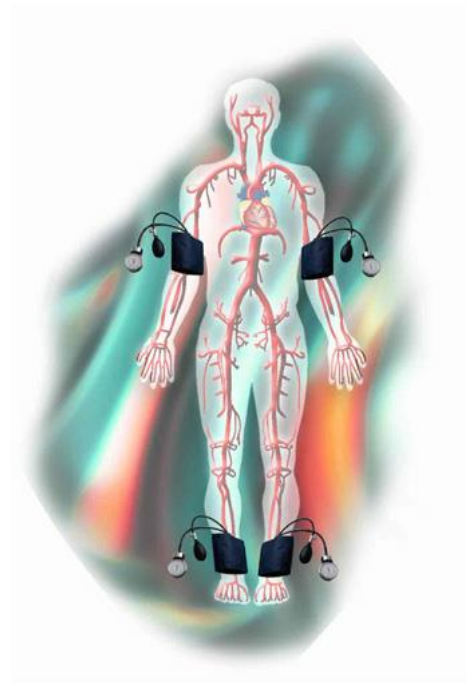
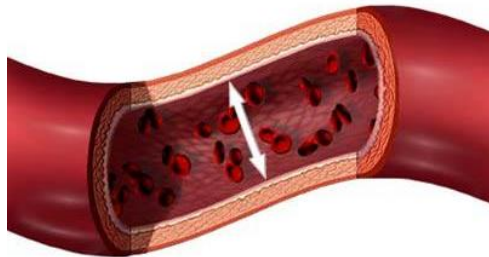


Una muerte silenciosa

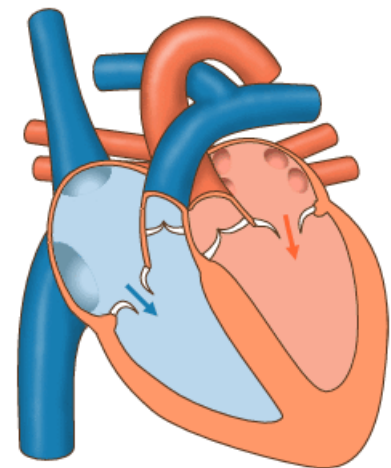
¿Que es la presión arterial?

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.



¿Cuál es la presión arterial Optima 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



¿Es frecuente la Hipertensión?



Una tercera parte de los españoles mayores de 18 años

¿Cómo se mide?



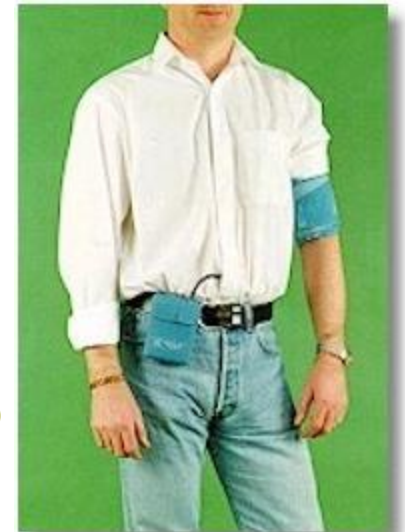
De mercurio



Aneroid



Semiautomático



Automático

Cuáles **NO USAR**





- *Ejercicio intenso*
- *Alcohol*
- *Café*
- *Tabaco*



Factores a evitar antes de medirse la presión arterial



DOLOR



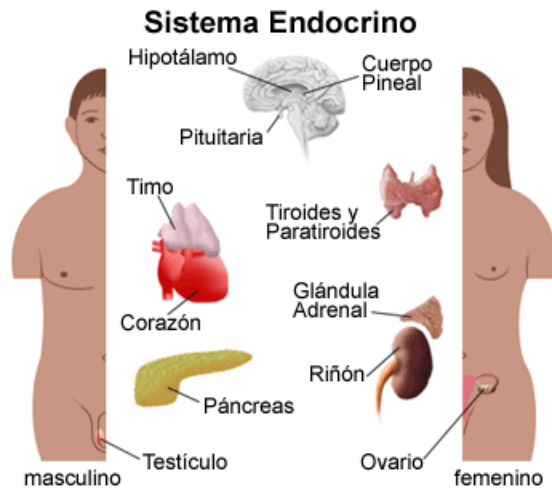
ESTRÉS



DISTENSION 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



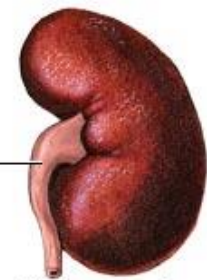
Riñón normal



- funcionamiento saludable
- tamaño apropiado
- proteína baja en orina



Enfermedad renal

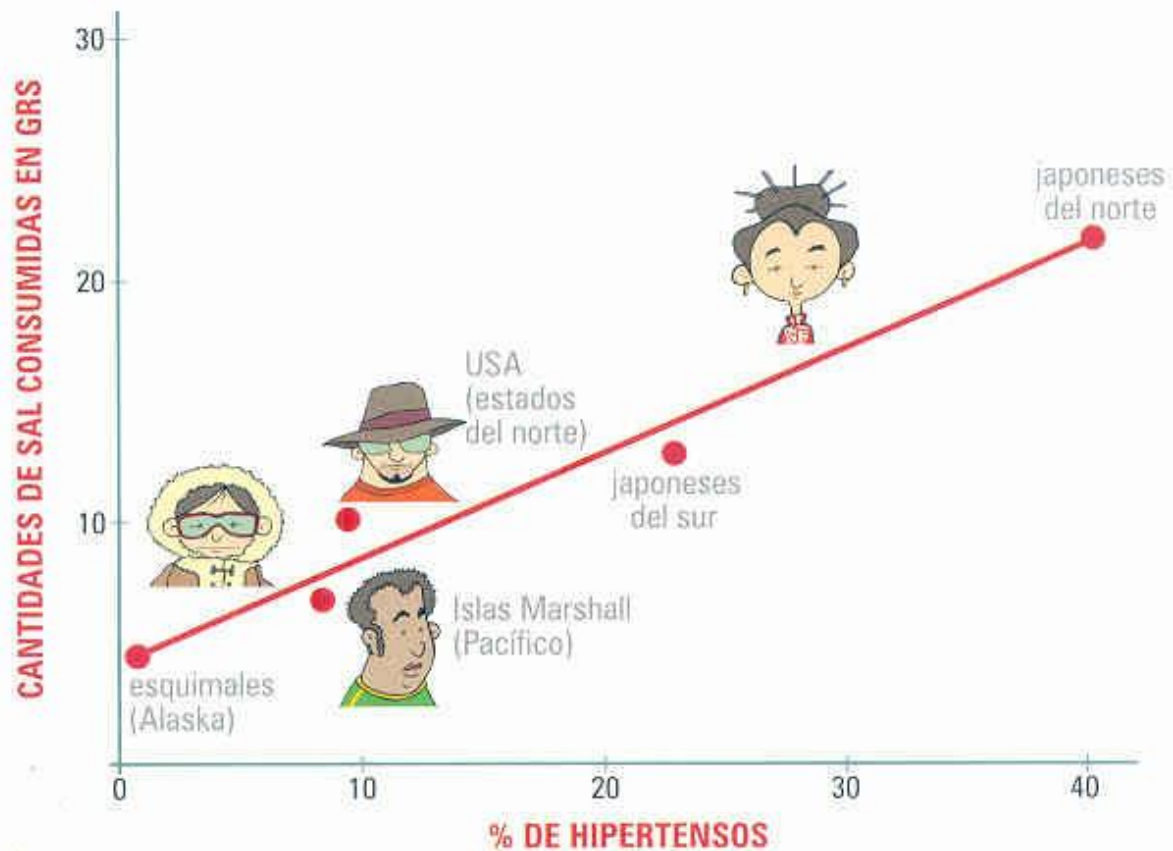


Ureter

- superficie granular
- funcionamiento disminuido
- tamaño más pequeño
- proteína alta en orina

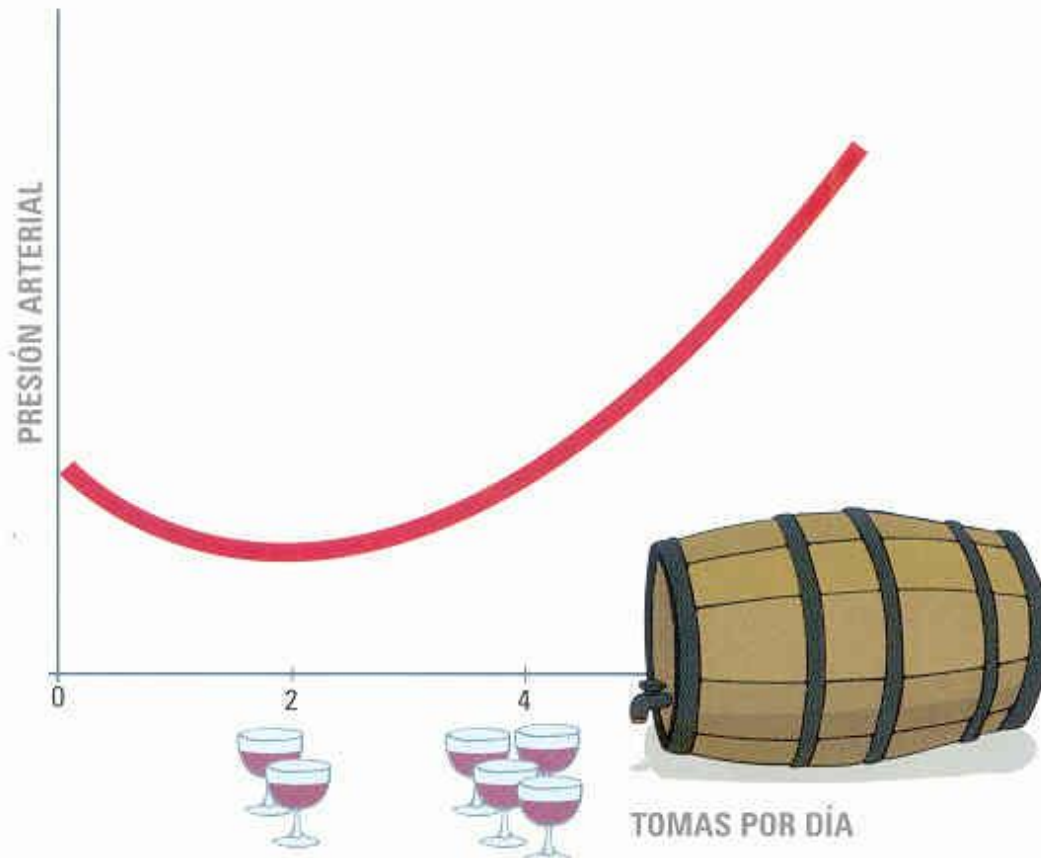
Reduce el consumo de sal

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



Modera el consumo de alcohol

- El consumo excesivo de alcohol



Para llevar a casa

- No fumar
- Control del peso
- Ejercicio
- Control del colesterol
- Control de la PA