



Donde hay

CORAZON

hay **VIDA**

PLAN ANDALUZ
DE SALUD
Mejor para ti. Igual para todos.

Programa de Prevención de
Enfermedades Cardiovasculares

Equipo de elaboración:

M. Regla Estefani
Vicenta Mejias
Paula Robles

Colaboradores:

Javier Blanco
Tomás García
Felipe Olea

Producción gráfica:

Acueducto 3 Diseño

Diseño gráfico:

Manuel Gandul

Impresión:

Tecnographic

Edita:

Junta de Andalucía
Consejería de Salud
Dirección General de Salud Pública y Participación

Depósito Legal: SE-1.646/96

Introducción

Desde antes de nacer el corazón comienza a funcionar y no dejará de hacerlo a lo largo de la vida. Por eso merece la pena que lo cuidemos.



Algunas personas son más propensas a padecer del corazón por factores hereditarios o familiares. Sin embargo en otros muchos casos la aparición de alteraciones cardíacas está relacionada con otros factores que son evitables: la hipertensión, el sedentarismo, el stress, el hábito de fumar,...

No fumar, realizar algún tipo de actividad física, y mantener una alimentación equilibrada son medidas aconsejables para evitar la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Lea atentamente este folleto que tiene en sus manos. En él vienen algunos consejos prácticos y fáciles de seguir que le pueden ayudar a mejorar su salud y a mantener sano su corazón.

Alimentación **SALUDABLE,** Alimentación **VARIADA.**

Una alimentación saludable es aquella que combina uno o dos alimentos de cada uno de los grupos existentes en cantidades suficientes para cada persona, dependiendo de su edad, sexo, talla y actividad física. Por tanto, se trata de **COMER DE TODO CON MODERACIÓN.**

LE PROPONEMOS:

Coma menos **GRASAS.**

Nuestro consejo es:

Use aceites vegetales para cocinar, preferentemente de oliva.

Disminuya el consumo de bollería, chocolates, helados,.... suelen ser una fuente importante de grasas.

Carnes y pescados: mejor asados que fritos.

Coma menos carne roja y más pollo y pescado. Cuando coma pollo quitele la piel, así elimina la grasa. A las demás carnes retire toda la grasa visible.

Cuando haga caldo o sopa déjelo enfriar y retire la grasa solidificada.

Reduzca su consumo diario de grasas tomando leche desnatada o semi-desnatada y quesos poco grasos.

Tenga en cuenta que muchos productos de los que la industria alimentaria nos ofrece (salchichas, pasteles,...) contienen grasas. Lea atentamente las etiquetas.



Coma menos SAL.

La sal es necesaria para el organismo, pero con un gramo al día es suficiente. Si su alimentación es variada obtendrá toda la sal que necesita de los alimentos sin tener que añadir sal extra a sus platos.

Le aconsejamos:

Utilice menos sal en sus guisos.

Los concentrados de caldo que hay en el mercado tienen gran cantidad de sal. No añada sal extra a aquellos guisos que lleven estos preparados.

Disminuya el consumo de productos procesados que son muy salados: ahumados, conservas, pescados salados,...

Los aperitivos suelen tener mucha sal añadida. Seleccione aquellos en cuya etiqueta pueda leer «sin sal»: patatas fritas, pipas, frutos secos,

No ponga el salero en la mesa.



Coma más FIBRA.

Llamamos fibra a la parte de los vegetales que no se digiere y es indispensable para mantener la actividad normal del intestino y evitar el estreñimiento.

Usted obtendrá toda la fibra que necesita de su alimentación diaria si:

Aumenta el consumo de cereales integrales: pastas, pan, arroz,...

Incluye un plato de verduras en cada comida.

Aumenta el consumo de frutas y verduras frescas.

Consuma legumbres (lentejas, garbanzos, judías,..) dos o tres veces por semana, pues aportan mucha fibra.



Coma menos **AZÚCAR.**

Normalmente se consume más azúcar de la que se necesita.

El azúcar proporciona "calorías vacías", es decir, calorías sin ningún otro nutriente: sin vitaminas, sin minerales, sin fibra, sin proteínas,... El consumo excesivo de azúcar puede ocasionar sobrepeso y este es un factor de riesgo importante para el corazón.

Algunos consejos:

Disminuya o suprima las fuentes ricas en azúcar: caramelos, dulces, refrescos.

En los tentempiés sustituya los productos azucarados (pasteles, refrescos,...) por otros más nutritivos y sanos (fruta, yogurt, bocadillo, zumo de fruta natural...).

Lea bien la etiqueta de los productos envasados, elija los que contengan poco azúcar o no contengan nada.



Beba menos **ALCOHOL.**

Las bebidas alcohólicas aportan, al igual que el azúcar, calorías vacías:

muchas calorías y muy pocos nutrientes

El consumo moderado de alcohol no aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, sin embargo en grandes cantidades el alcohol crea adicción y además puede dañar nuestro organismo, especialmente el hígado.



Ejercicio FÍSICO y SALUD.

La práctica regular de algún ejercicio físico moderado produce una mejora en el bienestar de la persona, además de reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Practicar alguna actividad física de manera regular le hará sentirse mejor, más ágil y sano, y esto no requiere necesariamente grandes esfuerzos por su parte.

No se puede decir que con el ejercicio desaparezca la hipertensión, o que se deje de fumar, o que se regule el nivel de colesterol. Pero lo que si se ha constatado es que la práctica de actividad física regular puede ayudar a que estos factores permanezcan dentro de los límites adecuados.

Es recomendable:

Empezar con una actividad fácil y poco a poco, adaptada a la edad, sobre todo cuando no se está habituado a la práctica del ejercicio físico.

Evitar los ejercicios extenuantes y los de competición.

Es conveniente realizar actividad física frecuentemente y con regularidad, en sesiones de 20-30 minutos al principio y en torno a los 50 minutos posteriormente, 3 o 4 veces por semana.

No es conveniente hacer una comida copiosa 2 horas antes o 1 hora después del ejercicio.



Son aconsejables la **natación, montar en bicicleta, o simplemente caminar a un ritmo ligero y constante.**

Sin embargo hay otras formas de acercarse a la actividad física como fuente de salud y bienestar y se pueden practicar a lo largo del día, en la vida cotidiana: en el despacho, en el baño, en la cocina,....:

Procure siempre **subir por las escaleras** y evitar los ascensores. Así hará trabajar las piernas y el sistema cardiorespiratorio.

Vaya al **trabajo andando** si le es posible.

Camine diariamente un mínimo de 30 minutos. El paseo o la marcha diaria es agradable. Es cuestión de habituarse a un paseo diario.



Montar en bicicleta es una espléndida ocupación del ocio y un excelente medio de transporte, relajante y ecológico.



Bailar también es una recomendable actividad de ocio, con claras ventajas para relajarse y al mismo tiempo activar los músculos y descargar tensiones.

Aproveche las **vacaciones** para hacer moderadamente algo más de ejercicio.



Tabaco o SALUD.

El tabaco es una droga con una enorme capacidad adictiva que provoca dependencia física y su consumo es responsable de los principales problemas cardiovasculares: infarto, hipertensión, arteriosclerosis,... Las enfermedades coronarias son, actualmente, una de las principales causas de muerte en nuestro país.

Se sabe que el uso de anticonceptivos orales y cigarrillos aumenta 10 veces el riesgo de enfermedades coronarias en la mujer. Además los hijos de madres fumadoras pesan menos que los de las mujeres no fumadoras.



La inhalación involuntaria del humo del tabaco produce los mismos efectos, aunque en menor escala, que el fumar: es lo que se denomina fumar pasivamente.

Dejar de Fumar ES POSIBLE.

El tabaco constituye un hábito muy fuerte. Encender un cigarro es algo fácil y socialmente aceptado en muchos lugares. El fumar forma parte de la identidad de muchos fumadores, parte de la imagen que ellos tienen de sí mismos. La propia imagen puede ser algo difícil de cambiar. Sin embargo **dejar de fumar no es imposible.**

Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para dejar de fumar. Cualquier edad es buena para abandonar el tabaco y siempre nos aportará beneficios y sensaciones placenteras.

No existe ningún producto que resuelva el problema sin esfuerzo personal del propio fumador, pero todo fumador puede dejar de serlo. Es posible dejar de fumar.

Desde 1988 más de 800.000 andaluces han dejado de fumar.



Pero para dejar de fumar se necesita primero clarificar las razones por las que desea dejar de fumar. Nosotros le damos algunas:

Se sentirá más ágil y aumentará su resistencia a la actividad física.

Respirará mejor, desaparecerá la tos y tendrá menos enfermedades respiratorias.

Mejorará su salud general: tendrá menos riesgo de padecer cáncer de pulmón, infarto de miocardio y bronquitis crónica.

Se sorprenderá al notar cómo recupera el olfato y el gusto.

Mejorará el aspecto de su piel, dientes y dedos.

Al desaparecer el aliento a tabaco y el olor a humo de su ropa, su compañía resultará más agradable.

Ayudará a sus hijos a que crezcan más sanos y se sentirá más satisfecho al superar su dependencia al tabaco.

Ahorrará dinero que podrá emplear en hacerse regalos.

Reducirá el peligro de incendios y respetará más la naturaleza favoreciendo ambientes libres de humo de tabaco.

Fíjese un día para dejarlo. No se diga "no volveré a fumar", sino **"hoy no voy a fumar"**. Si necesita apoyo para dejar de fumar, en su centro sanitario pueden ayudarle. Pregunte en su consulta.





JUNTA DE ANDALUCIA
Consejería de Salud