

Guia informativa

Informació sobre
l'arteriosclerosi
i la seva prevenció



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Bellvitge
Hospital Universitari



Institut Català
de la Salut

4a edició. Novembre 2015

Elaborat per la Comissió d'Arteriosclerosi de l'Hospital Universitari de Bellvitge, composta per:

President:

X. Pintó – *Unitat Funcional de Risc Vascular. Medicina Interna.*

Membres:

B. Andrés – *Neurologia.*

E. Barjau – *Angiologia i Cirurgia Vascular.*

M. Benito – *Cirurgia Cardíaca.*

M.J. Castro – *Bioquímica.*

E. Corbella – *Unitat Funcional de Risc Vascular. Medicina Interna.*

E. De la Cruz – *Unitat Funcional de Risc Vascular. Medicina Interna.*

R. Figueras – *CAP 17 Setembre (Prat-2).*

A. Galera – *Unitat Funcional de Risc Vascular. Medicina Interna.*

P. Mañas – *Cardiologia.*

E. Melilli – *Nefrologia.*

S. Morchón – *Medicina Preventiva.*

E. Palau – *Angiologia i Cirurgia Vascular.*

E. Pere – *Medicina Interna.*

J. Peris – *Hemostasia.*

A. Rodríguez – *Unitat Funcional de Risc Vascular. Medicina Interna.*

F. Rubio – *Neurologia.*

X. Sabaté – *Cardiologia.*

F. Trias – *CAP Mossen Cinto Verdaguer.*

R. Vila – *Angiologia i Cirurgia Vascular.*

Aquest material ha estat elaborat dins del **Programa de prevenció secundària de l'arteriosclerosi** i forma part del material didàctic per informar els pacients de l'Hospital Universitari de Bellvitge.

RESUM DE LES RECOMANACIONS PER LA PREVENCIÓ DE L'ARTERIOSCLEROSI

L'arteriosclerosi és la principal malaltia de les artèries on els vasos sanguinis s'estrenyen i la sang circula insuficientment. No causa dolor i pot produir infart de miocardi, accidents vasculars i claudicació intermitent (dolor a les cames al caminar) entre d'altres. Per prevenir-la és important controlar els FACTORS DE RISC VASCULAR com: hipertensió, sobrepès, colesterol elevat, tabaquisme, sedentarisme, diabetis i l'estrès.

COM CONTROLAR AQUESTS FACTORS DE RISC?

HIPERTENSIÓ ARTERIAL

Sal: El sodi que conté la sal pot augmentar la tensió arterial. La majoria d'aliments ja en contenen per tant hem d'evitar:

- Afegir sal.
- Aliments rics en sodi: anxoves, olives, fumats, salses comercials, formatges semi/sec, conserves, sopes de sobre, aliments precuinats i aigües amb gas.

Les herbes aromàtiques i espècies són bons substituïts de la sal.

Alcohol: Si no en beveu, no comenceu. Si ho feu que sigui en petites quantitats :

- HOMES: màx. 2 copes (200ml) de vi o cava/dia o bé 2 gots (400ml) de cervesa/dia
- DONES: màx. 1 copa (100ml) de vi o cava/dia o 1 got (200ml) de cervesa/dia

Cafè/te: Consumir màxim 1-2 tasses de cafè o te/dia.

CONTROL DEL PES

L'excés de pes predisposa a la hipertensió arterial, a l'excés de colesterol, triglicèrids i a la diabetis, per tant és molt important tenir un pes adequat.

Cal augmentar la despesa de calories fent **exercici físic**, disminuint el consum d'aliments greixosos o ensucrats (brioixeria, carns greixoses, snacks, alcohol i refrescos etc.) i fomentar els aliments menys calòrics i que ens sacien com **els vegetals, les fruites i productes integrals**.

CONTROL DEL COLESTEROL

Els principals aliments a controlar són:

Carns vermelles i processades: salsitxes, hamburgueses, patés, embotits, xai, vísceres. Millor fomentar carns més magres com el pollastre, el conill i el gall d'indi.

Brioixeria i dolços: croissants, ensaïmades, pastissos, natilles, flams, arròs amb llet, etc. Només està permès el consum esporàdic dels que estan elaborats amb oli d'oliva i gira-sol.

Làctics sencers: formatges semicurats i curats i tots aquells aliments que continguin mantega i nata. Procurar consumir llet, iogurts descremats i formatges amb una matèria grassa inferior al 15%.

Ous: Màxim 3 rovells d'ou a la setmana.

Cal augmentar el consum de fibra vegetal present en verdures, fruites, llegum, fruits secs i cereals integrals.

TABAQUISME

El consum de tabac és una de les primeres causes de les malalties del cor i està directament relacionada amb el càncer de pulmó i les malalties respiratòries. El tabac deteriora la qualitat de vida i en definitiva augmenta la mortalitat. És molt addictiu, si no podeu deixar per compte propi, consulteu-ho amb el vostre metge que us podrà ajudar.

CONTROL DEL SEDENTARISME

L'exercici físic és fonamental per conservar la salut. Hem d'assegurar almenys **30 minuts d'exercici físic diari**, com caminar a marxa moderada, bicicleta, nedar o ballar.

L'exercici sempre ha d'estar adaptat als gustos i possibilitats de cadascú, en cas de dubte o de malaltia cardíaca consultar sempre amb el metge.

CONTROL DE LA DIABETIS

En els pacients amb diabetis, l'arteriosclerosi sol tenir una aparició més precoç i generalitzada, per tant és molt important que a part de les xifres de sucre en sang tingui cura de tots els altres factors de risc cardiovascular. Hem de:

- **Seguir una dieta específica** i individualitzada
- **Prendre la medicació prescrita**
- Portar un bon registre d'**autocontrols de la glucosa**
- **Assistir a les visites** i controls analítics
- Tenir una molt **bona higiene** sobretot de les zones més delicades com peus i genitals.

CONTROL DE L'ESTRÉS

Preneu-vos **una part del temps per vosaltres mateixos**, per exemple practicant **activitats d'oci** que us facin sentir bé.

Realitzeu les activitats diàries **més lentament** i sense pressió, apreneu a **dir NO** davant els compromisos socials.

Relaxeu-vos i tingueu una **actitud positiva**.

Aquest document té la finalitat d'informar-vos sobre els aspectes més importants de l'arteriosclerosi.

Tenim molt d'interès en el fet que conegueu:

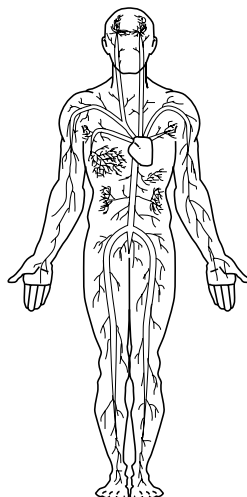
1. Què és l'arteriosclerosi.
2. Quines són les causes que la produeixen.
3. Com es poden corregir aquestes causes i com es pot prevenir.

Desitgem que aquesta informació us sigui d'utilitat per prevenir també les complicacions d'aquesta malaltia. Si teniu qualsevol dubte, consulteu-lo amb el vostre metge.

INTRODUCCIÓ

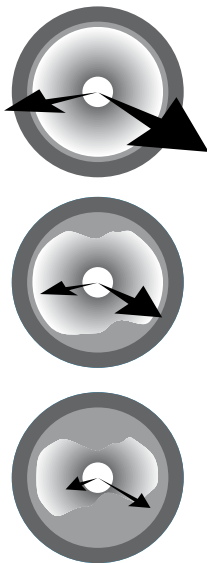
Les artèries són els conductes pels quals circula la sang des del cor fins als òrgans i teixits del cos humà.

La circulació de la sang en quantitats adequades és essencial per a la vida i per al funcionament dels nostres òrgans i teixits, i de les cèl·lules que els formen. Això està motivat pel fet que la sang és la que condueix l'oxigen i els aliments (nutrients) que són imprescindibles per a la vida. Quan una o més artèries presenten lesions d'arteriosclerosi, la circulació de la sang disminueix o s'interromp; aquest fet s'anomena **isquèmia**. Llavors, les zones que depenen d'aquestes artèries pateixen la manca de sang, el que provoca que deixin de rebre l'oxigen, la glucosa i els nutrients i emmalalteixin o morin. La zona de teixit destruït s'anomena **infart**.

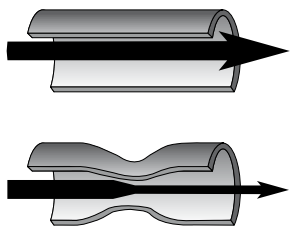


QUINA ÉS LA PRINCIPAL MALALTIA DE LES ARTÈRIES?

L'**arteriosclerosi**. Aquesta malaltia consisteix en l'enduriment de les artèries i en l'engruiximent de la seva paret, de manera que, a mesura que la malaltia avança, es formen unes plaques que contenen colesterol, cèl·lules i teixit fibrós (com el que forma les cicatrius), denominades *plaques d'ateroma*. Aquestes plaques poden créixer amb els anys fins a provocar l'estrenyiment dels vasos sanguinis i fer que la sang no circuli en quantitat suficient. Però, perquè l'arteriosclerosi causi problemes de circulació, no sempre és necessari que s'hagin format aquestes grans plaques d'ateroma.



En resum, la circulació de la sang per les artèries pot afectar-se progressivament en el decurs del temps, per plaques d'ateroma que es van fent cada vegada més grans, o bé, de manera més brusca, per causa d'espasmes (contraccions anormals) o de l'aparició sobtada d'una trombosi (formació d'un coàgul).



L'arteriosclerosi és una malaltia generalitzada, és a dir que acostuma a afectar diferents artèries del cos al mateix temps. Així mateix, l'arteriosclerosi pot anar empitjorant, sense donar cap molèstia, fins que, després de molts anys, apareixen els símptomes en un territori concret de la circulació.

Quan les artèries malaltes són les coronàries, en el moment d'aparèixer la disminució de la circulació de la sang per alguna de les causes esmentades, es produeix el que es coneix amb el nom d'**angina de pit** o **infart de miocardi**. Si el que s'afecta és la circulació de les artèries cerebrals, es produeix un **accident vascular cerebral** (conegut, també, com a *ictus* o apoplexia). També poden afectar-se les **artèries de les cames** i provocar dolor al caminar (claudicació intermitent) i, fins i tot, lesions o gangrena dels dits dels peus, i també de les artèries dels **ronyons**, fet que provoca alteracions en el seu funcionament i en la pressió arterial.

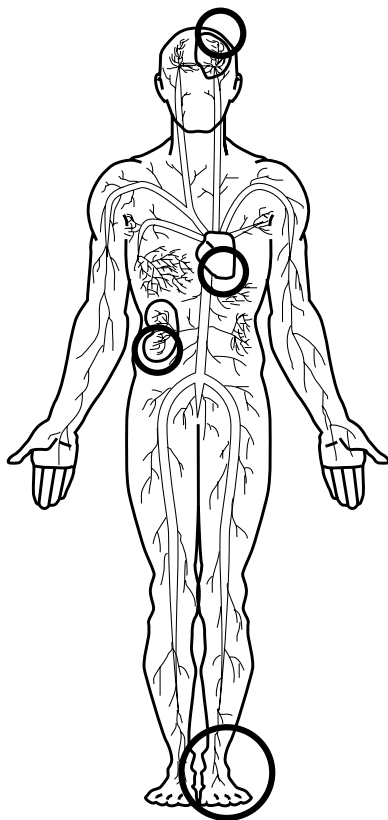
QUINES SÓN LES CAUSES DE L'ARTERIOSCLEROSI?

Les principals causes modificables de l'arteriosclerosi són el **tabac**, els trastorns del metabolisme del **colesterol**, la **hipertensió** i la **diabetis**. Altres factors de risc importants són l'**excés de pes** i la **falta d'exercici físic** (sedentarisme). Finalment, hi ha altres causes d'arteriosclerosi, però la seva importància és menor. Les causes no modificables de l'arteriosclerosi són factors hereditaris (genètics), l'edat i el sexe.

El tipus d'**alimentació** (o dieta) que cada persona segueix al llarg de la seva vida té molt a veure amb l'aparició de l'arteriosclerosi, perquè una alimentació incorrecta facilita que aparegui l'excés de colesterol, la hipertensió, l'obesitat i la diabetis.

Ha quedat clarament demostrat que el fet de controlar els factors de risc prevé l'infart de miocardi, l'angina de pit, els accidents vasculars cerebrals, la claudicació intermitent i altres complicacions de l'arteriosclerosi.

Les mesures més clarament beneficioses són: abandonar el tabac, seguir una dieta saludable i el tractament de les alteracions del colesterol i de la pressió arterial i el control de la diabetis. A més, fer exercici físic i tenir un pes normal són mesures importants per tal de prevenir l'arteriosclerosi.



Factors de risc

Modificables	Colesterol elevat	Hipertensió	Tabaquisme	Diabetis	Obesitat	Vida sedentària
						
No modificables	Història familiar de malalties cardiovasculars		Ser home		Edat avançada	
						

El control dels factors de risc pot evitar que les persones que mai no han sofert una malaltia circulatoria la pateixin per primera vegada. En els pacients que ja han sofert una malaltia circulatoria, el control i el tractament dels factors de risc és fonamental per evitar sofrir noves complicacions.

Està demostrat que quan aquests factors es controlen bé, no tan sols es preveu l'empitjorament de la malaltia, sinó que també s'evita que les plaques d'ateroma es facin més grans, i, en molts casos, s'aconsegueix que disminueixin la seva grandària (la qual cosa es coneix com a regressió de l'arteriosclerosi). A més, les persones que assoleixen el control dels seus factors de risc, aconsegueixen viure millor, és a dir, tenen una millor qualitat de vida.

COM CONTROLAR AQUESTS FACTORS DE RISC?

Amb aquest quadern, volem donar-vos la informació general per tal que us sigui més fàcil controlar els factors de risc de l'arteriosclerosi i evitar sofrir nous atacs isquèmics. Tanmateix, no dubteu a consultar amb el personal mèdic o d'infermeria qualsevol dubte que pugueu tenir.

CONTROL DE LA HIPERTENSIÓ ARTERIAL

La sal

El sodi que conté la sal és el que pot augmentar la vostra pressió arterial. Com que el sodi és un component natural de molts aliments, la major part de les persones en consumeixen en quantitat suficient, sense necessitat d'afegir-hi sal.

Consells per reduir el consum de sal

- Elimineu el **saler** de la taula.
- A l'hora de **cuinar**, utilitzeu el mínim de sal possible o bé no la utilitzeu.
- Per condimentar, **substituïu la sal** per pebre, fines herbes (alfàbrega, llorer, romaní, etc.), espècies (pebre vermell, nou moscada, canyella...), julivert, all o llimona.
- Elimineu els aliments molt rics en sal: **anxoves, olives, fumats, salsa de soja, ketchup...**
- Disminuïu el consum de: **formatges, embotits, conserves, sopes de sobre, brou en daus, aliments precuinats...**
- Elimineu altres fonts de sodi: **bicarbonat i aigües minerals riques en sodi.**

L'alcohol

Si no en beveu normalment, no comenceu. Si en beveu, en podeu prendre en petites quantitats. Com a guia, us proporcionem les quantitats aproximades diàries que es poden consumir, tenint en compte que és millor no beure res com a mínim dos dies per setmana i evitar begudes d'alta graduació es a dir destil·lats, com, conyac, whisky, ron, ginebra, i els seus combinats amb begudes refrescants.

	Homes	Dones i majors de 65 anys
Vi o cava:	2 copes (200 ml)	1 copa (100 ml)
o		
Cervesa:	2 <i>quints</i> o canyes (400 ml)	1 <i>quint</i> o canya (200 ml)

El cafè i el te

La cafeïna es troba en el **cafè, el te, la xocolata, les begudes amb cacau i els refrescs de cola**, per tant és millor moderar-ne el consum.

Una o dues tasses de te o de cafè al dia no solen alterar les xifres de pressió arterial.

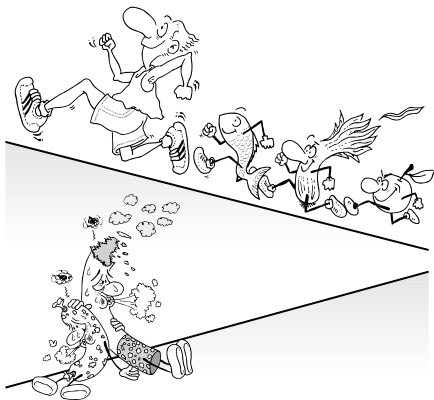


CONTROL DEL PES

L'excés de pes predisposa a la **hipertensió arterial**, als trastorns del metabolisme del **colesterol** i a la **diabetis**. Per això, és molt important que les persones amb sobrepès intentin normalitzar el seu pes. El control de l'obesitat se sol fer mitjançant l'índex de massa corporal (IMC), que és el pes dividit per la superfície corporal, és a dir: $IMC = \text{pes} / (\text{alçada en metres})^2$. Es considera un pes correcte el que es correspon amb un IMC entre 18,5 i 25 kg/m², o tenir un perímetre abdominal (cintura) inferior a 102 cm en homes o 88 cm en dones.

Per perdre pes, cal augmentar la despesa de calories mitjançant la pràctica d'exercici físic, d'acord amb les vostres possibilitats i les indicacions del metge. Igualment, cal disminuir el consum de calories. Amb aquesta finalitat, augmenteu el consum d'aliments baixos en calories, sobretot de vegetals de fulla verda, d'hortalisses i d'aliments integrals, i disminuïu el consum d'aliments rics en calories, principalment els d'alt contingut en greixos. És important que mengueu lentament, si és possible a hores regulars. És preferible menjar menys quantitat i més sovint (4-5 vegades al dia) que una quantitat major menys vegades (2-3 vegades al dia).

Si l'excés de pes és important o, malgrat haver seguit les recomanacions esmentades, no podeu perdre pes, és necessari que el vostre metge/dietista us aconselli exercici i una dieta amb un contingut calòric determinat, en el qual s'especifiquin les quantitats dels diferents aliments que heu de consumir.



CONTROL DEL COLESTEROL

Algunes característiques del nostre estil de vida, com una alimentació sana, l'exercici físic i la relaxació, poden contribuir a reduir el nivell de colesterol sanguini. Al contrari, fumar, beure en excés o l'obesitat n'afavoreixen l'augment. El fet de mantenir unes xifres de colesterol inferior a 200 mg/dl (5,2 mmol/l) és l'objectiu desitjable per a la prevenció de l'arteriosclerosi. En els pacients isquèemics, en lloc del colesterol total s'ha de valorar el colesterol-LDL, que ha de ser inferior a 70 mg/dl (1,8 mmol/l).

Consells dietètics per reduir les vostres xifres de colesterol

- Consumiu preferentment **peix blanc o blau** en lloc de carn com a font de proteïnes.
- Si consumiu carn, cal escollir la més **magra i retirar sempre el greix visible** abans de cuinar-la. És preferible menjar les carns blanques (**pollastre, gall dindi o conill**) en comptes de les vermelles (vedella, bou, cavall, xai o porc). En el cas de les aus, **retireu la pell** abans de cuinar-la.
- Suprimiu el consum de les vísceres, la cansalada, el cervell, el fetge i els ronyons.
- Eviteu el consum d'embotits, de salsitxes de Frankfurt o de porc. En el cas dels entrepans, utilitzeu **embotit de gall dindi, pernil salat i llom embutxat**.
- Substituïu la **llet** i els seus **derivats** (formatge, iogurt) per **descremats** o de règim amb menys d'un 15 % de matèria grassa.
- No prengueu mantega.
- Preneu, com a màxim, dos o tres rovells d'ou per setmana.
- Eviteu la xocolata i els productes de pastisseria i rebosteria (croissants, pastissos, magdalenes...), excepte aquells fets amb productes descremats, sense greixos animals, ni vegetals saturats (palma, coco, mantega de cacau), ni hidrogenats i sense rovell d'ou.
- Sempre que sigui possible, utilitzeu la carn com a condiment, més que com a ingredient principal, per exemple en forma d'estofat amb abundants verdures, i hortalisses, fideus amb salsa de carn, etc.
- **Cal augmentar el consum de fibra vegetal**, que està inclosa en **les fruites, les verdures, els llegums, els cereals i els aliments integrals** (pa, arròs i pasta italiana integrals).
- Reduïu el consum de sucres: sucre refinat o morè, mel, caramels, gelats, melmelades, refrescs, galetes, almívares, postres preparats, etc.
- Els fregits i guisats estan tolerats, encara que s'han de limitar en cas d'excés de pes. S'ha de tenir en compte que per cuinar és millor utilitzar **oli d'oliva**, que s'ha d'evitar que l'oli fumegi i l'excessiva reutilització dels olis.
- En cas de sobrepès, les quantitats que s'han d'ingerir es basaran en les recomanacions del vostre metge i del vostre dietista. La dieta ha d'anar acompanyada sempre d'exercici físic.

Llista d'aliments

GRUPS D'ALIMENTS	Permesos (tots els dies)	A limitar (màxim 3 vegades/setmana)	Desaconsellats (només excepcionalment)
Làctics (Llet i derivats)	Llet i iogurt desnatats. Formatges 100 % desnatats (0 % MG) Benecol ® Danacol ® o marques blanques similars.	Formatge fresc, mató, quallada o de baix contingut en greix (<18 %)	Llet sencera, nata, cremes, flams, formatges secs, semisecs i cremosos. Gelats elaborats amb llet sencera.
Càrnics (Carns, aus, peixos, mariscs, ous i embotits)	Pollastre i gall dindi sense pell. Conill. Peix blanc o blau. Tonyina/sardines/verat fresc, seït en vinagre, anxoves. Salmó marinat Marisc. Clara d'ou.	Porcions magres i exemptes de greix visible de: vedella, bou, vaca, poltre, cavall, be, porc, cèrvol i caça (<2 vegades/setmana). Pernil cuit i curat de gla (sense greix). Tonyina/sardines/verat en conserva. Calamar, sípia Rovells d'ou o ou sencer (màxim 3 a la setmana).	Hamburgueses comercials, carns i plats preparats comercialment. Embotits en general, bacó, vísceres, ànec, oca, paté Peix fregit amb greixos o olis desaconsellats.
Farinacis (Cereals, llegums i tubercles)	Pa, arròs, pasta italiana, farina, cereals per esmorzar (de preferència integrals).	Es limitaran les racions (quantitat) de farinacis si sobrepès o obesitat.	Patates "xips", patates fregides. Pastisseria en general: croissant, ensaïmada, magdalena, donut, galetes, etc. Cereals ensucrats i/o amb xocolata.
Verdures i hortalisses	Totes		Verdures fregides en llard o olis desaconsellats. Plats precuinats
Fruïtes	Totes (només 2-3 al dia si hipertrigliceridèmia)	Alvocat	Fruïtes en almívar, escarxades i confitades. Sucs de fruita ensucrats.
Fruïtes oleaginoses	Avellanes, ametlles, nous, pinyons	A limitar si obesitat	Aquestes fruites fregides o ensucrades.
Fruïtes assecades	Figues, panses, prunes, etc.		Totes si obesitat o hipertrigliceridèmia.
Greixos	Preferentment oli d'oliva. Oli de gira-sol i blat de moro	Margarina amb estanolis o esterols	Mantega, margarina amb llet, llard, crema de llet. Oli de coco i palma.
Sucres, edulcorants i postres	Edulcorants: sacarina, ciclamat, aspartam... Postres casolanes sense greix saturat i amb edulcorants	Xocolata 70 % cacau	Xocolata i pastissos. Postres amb llet sencera, mantega, ou, nata o greixos animals.
Begudes	Aigua, infusions, cafè o té. Refrescos light		Sucs ensucrats. Begudes alcohòliques, ensucrades o amb cacau
Espècies i salses	Herbes aromàtiques i espècies en general. Vinagre, allioli, romesco, salses amb brou vegetal o iogurt descremat	Amaniments i sofregits casolans fets amb greixos permesos.	Salses amb mantega, margarina, llet sencera, nata i altres greixos no permesos

MEDICACIÓ

El tractament prescrit pel metge és diferent per a cada pacient. Per això, només heu de prendre els medicaments que ell us hagi aconsellat, seguint sempre les recomanacions que us hagi donat. No suspengueu el tractament sense consultar-ho amb el vostre metge.

TABAQUISME

El consum de tabac és una de les primeres causes de les malalties del cor. Si ja sabeu les conseqüències que comporta fumar, ja teniu motius suficients per deixar-ho. Si no les coneixeu, us en recordarem breument unes quantes com que els fumadors tenen un risc molt més elevat de patir càncer de pulmó i d'altres localitzacions, de presentar malalties cardiovasculars i respiratòries i, en definitiva, una major mortalitat que els no fumadors.

Deixar de fumar és una decisió vostra i si no ho proveu no sabreu si sou capaços d'aconseguir-ho. Recordeu: deixar de fumar no és fàcil, però **NO ÉS IMPOSSIBLE**.



Com deixar de fumar

Primers passos:

El primer que heu de fer és fixar un dia per deixar el tabac i no ajornar més enllà d'aquesta data el fet d'abandonar-ne el consum. Les dues setmanes abans us seran útils els consells següents:

- No fumeu de forma automàtica.
- Abans d'encendre una nova cigarreta penseu per què ho feu.
- Compteu les cigarretes de menys que heu fumat al cap del dia.
- Escriviu les raons del perquè heu de deixar de fumar i els beneficis que us comportarà.

Què fer el primer dia:

El dia que us heu fixat per deixar el consum de tabac us seran útils els consells següents:



- No tingueu tabac ni a casa ni a la feina ni en cap altre lloc.
- Digueu a tothom que heu deixat de fumar.
- Beveu molta aigua i suc de fruita al llarg del dia.
- Després dels àpats, no feu sobretaula i camineu una mica.
- Els desitjos de fumar seran intensos, però passaran ràpid.
- Deixeu de fumar totalment i no penseu que només podreu fumar aquelles cigarretes que us agradin.

El consum de tabac crea addicció. Si no ho podeu deixar per compte propi, consulteu-ho amb el vostre metge, que us adreçarà a una unitat especialitzada.

CONTROL DEL SEDENTARISME

Avui en dia està fora de qualsevol dubte que l'exercici físic ajuda a conservar la salut o a recuperar-la, si s'havia perdut. Això és especialment cert en les malalties cardiovasculars.

Des del punt de vista de la salut, CAMINAR és tan beneficiós com realitzar altres activitats més enèrgiques, amb els avantatges que és fàcil de practicar, que és barat i que no implica perill de lesions en els ossos, tendons o músculs.

A partir d'un exercici que comporti la despesa de 500 calories setmanals, es comencen a notar els efectes beneficiosos pel que fa a la prevenció de les malalties cardiovasculars i a la sensació física de benestar, encara que els efectes significatius comencen a obtenir-se amb consums de 1.400 kcal/setmanals. Es pot calcular un consum aproximat d'1 caloria per quilogram de pes corporal i quilòmetre caminat, cosa que es tradueix en les següents distàncies setmanals:

Pes corporal (Kg)	Distància per caminar (km setmanals)	
	Mínima	Òptima
60	8	33
70	7	29
80	6	25

Les recomanacions d'exercici físic consisteixen a fer 30 minuts diaris, tots els dies de la setmana, o repartir aquestes 3 hores i mitja, com a mínim, en 3 dies, encara que seria ideal fer-ho tots els dies de la setmana i fer el màxim que es pugui. Concentrar tot l'exercici en 1 o 2 jornades no és recomanable i pot ser contraproduent, sobretot si, per compensar, es fa de forma intensa.

La intensitat de l'exercici no ha d'arribar a límits que impedeixin mantenir una conversa o provoquin dolors toràcics de tipus anginos.

Caminar a marxa moderada és una activitat simple i molt eficaç. Aquest exercici simple us ajudarà a disminuir la vostra pressió arterial i el nivell de colesterol, i a aconseguir un pes més saludable. A més a més, és un mètode excel·lent per reduir l'estrès i la tensió nerviosa, i us ajudarà a oblidar-vos del tabac.

Altres exercicis indicats són la **bicicleta**, tant l'estàtica com la de passeig, la **natació** i, fins i tot, el **ball**!

Consells per millorar l'activitat física

En cas que no estigueu habituats a l'exercici:

- Comenceu l'activitat lentament.
- Intenteu escollir una activitat física que us agradi i que us sigui fàcil de fer.
- Si el vostre estat físic ho permet, és preferible utilitzar l'escala en comptes de l'ascensor.
- Substituiu el cotxe pels transports públics i baixeu algunes parades abans del punt de destinació.
- En els passeigs, descobriu itineraris diferents i feu que aquesta activitat sigui divertida. Relaxeu-vos i fruiu-ne. Us ho mereixeu!
- Proposeu-vos un pla d'exercicis com a objectiu i que sigui prioritari a la vostra activitat diària. **És molt important i saludable fer exercici físic.**

CONTROL DE LA DIABETIS

En el cas del pacient diabètic, tots els consells que s'han donat fins ara en aquest fullet sobre la hipertensió, el colesterol, el tabac, l'exercici, etc. s'han de tenir especialment en compte, ja que la diabetis, per si sola o associada a qualsevol dels factors de risc anteriors, potencia en gran mesura l'aparició d'arteriosclerosi. Seria, doncs, absurd que un pacient diabètic posés tot el seu esforç i tots els seus recursos per aconseguir un bon control de la diabetis i descuidés per contra el control dels altres factors de risc, tan o més importants com poden ser-ho la mateixa diabetis, en l'aparició de l'arteriosclerosi.

En els pacients amb diabetis, l'arteriosclerosi sol tenir una aparició més precoç i generalitzada, sobretot pel que fa a l'arteriosclerosi coronària i a la dels vasos de les cames; en aquest cas, s'arriba a produir gangrena, la qual, en grau extrem, pot fer necessària l'amputació de l'extremitat.

Consells per al control de la diabetis

Abans de tot, aquesta malaltia ha de ser controlada pel metge, del qual cal seguir totes les recomanacions pel que fa a:

- Una **dieta específica i individualitzada** per al vostre cas en particular, malgrat que totes les normes generals que s'han donat en els apartats anteriors referits a la sal, al colesterol, etc. també us són vàlides.
- La medicació que s'hagi prescrit en el vostre cas, ja sigui amb **antidiabètics orals** o amb **insulina**. Davant de qualsevol dubte, consulteu-lo amb el vostre metge o la vostra infermera.
- Els **autocontrols de glucosa a la sang i/o l'orina**, segons us hagi indicat el metge, per poder aconseguir el màxim control de la diabetis.
- Les **visites** i els **controls analítics** que el metge us indiqui, per poder detectar i controlar les complicacions que puguin aparèixer amb més freqüència (complicacions oculars, renals, vasculars, nervioses...).
- Extremar **les mesures d'higiene personal**, especialment a les zones més delicades, com són els peus i els genitals.

CONTROL DE L'ESTRÈS

Si aconseguíu dominar el vostre estrès nerviós, arribareu a adoptar un nou estil de vida que no sols beneficiarà la vostra salut, sinó que us resultarà molt més satisfactori a nivell personal.

Consells per disminuir l'estrès

- Preneu-vos, cada dia, una part del **temps per a vosaltres mateixos**.
- Realitzeu les activitats normals (menjar, conduir, caminar) més lentament i sense sensació de constrenyiment.
- Deixeu de preocupar-vos tant pel temps, pels compromisos socials, etc. **apreneu a dir «NO»**.
- Adopteu una **actitud positiva**. Intenteu pensar en cada moment que esteu fent el millor que podeu fer i feliciteu-vos-en.
- Relaxeu-vos i realitzeu **activitats del vostre gust**: escoltar música, llegir, passejar, visitar museus, dedicar-vos al **passatemps favorit** (pintar, col·leccionisme, etc.).
- Apreneu a **relaxar-vos**. És bàsic per disminuir emocions negatives i millorar la vostra qualitat de vida.
- Mengeu regularment i amb una **dieta** equilibrada, **dormiu** les hores suficients i realitzeu alguna **activitat física**.
- Eviteu acudir a **espectacles** que us produeixin nerviosisme.
- Riure proporciona salut. **Rieu!** Això incitarà les persones del vostre voltant a fer el mateix.

Guía informativa

Información sobre la
arteriosclerosis
y su prevención



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Bellvitge
Hospital Universitari



Institut Català
de la Salut

4ª edición. Noviembre 2015

Elaborada por la Comisión de Arteriosclerosis del Hospital Universitario de Bellvitge, compuesta por:

Presidente:

X. Pintó – *Unidad Funcional de Riesgo Vascular. Medicina Interna.*

Miembros:

B. Andrés – *Neurología.*

E. Barjau – *Angiología y Cirugía Vascular.*

M. Benito – *Cirugía Cardíaca.*

M.J. Castro – *Bioquímica.*

E. Corbella – *Unidad Funcional de Riesgo Vascular. Medicina Interna.*

E. De la Cruz – *Unidad Funcional de Riesgo Vascular. Medicina Interna.*

R. Figueras – *CAP 17 Setembre (Prat-2).*

A. Galera – *Unidad Funcional de Riesgo Vascular. Medicina Interna.*

P. Mañas – *Cardiología.*

E. Melilli – *Nefrología.*

S. Morchón – *Medicina Preventiva.*

E. Palau – *Angiología y Cirugía Vascular.*

E. Pere – *Medicina Interna.*

J. Peris – *Hemostasia.*

A. Rodríguez – *Unidad Funcional de Riesgo Vascular. Medicina Interna.*

F. Rubio – *Neurología.*

X. Sabaté – *Cardiología.*

F. Trias – *CAP Mossen Cinto Verdaguer.*

R. Vila – *Angiología y Cirugía Vascular.*

Este material ha sido elaborado dentro del **Programa de prevención secundaria de la arteriosclerosis** y forma parte del material didáctico para informar a los pacientes del Hospital Universitario de Bellvitge.

RESUMEN DE LAS RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LA ARTERIOESCLEROSIS

La arteriosclerosis es la principal enfermedad de las arterias donde los vasos sanguíneos se estrechan y la sangre circula insuficientemente. No causa dolor y puede producir infarto de miocardio, accidentes vasculares y claudicación intermitente (dolor en las piernas al caminar) entre otras. Para prevenirlas es importante controlar los factores de riesgo vascular como: hipertensión, sobrepeso, colesterol elevado, tabaquismo, sedentarismo, diabetes y el estrés.

¿CÓMO CONTROLAR ESTOS FACTORES DE RIESGO?

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Sal: El sodio que contiene la sal puede aumentar la tensión arterial. La mayoría de alimentos ya contienen y por tanto **debemos evitar**:

- Añadir sal.
- Alimentos ricos en sodio: anchoas, olivas, ahumados, salsas comerciales, quesos semi/seco, conservas, sopas de sobre, alimentos precocinados y aguas con gas. Las hierbas aromáticas y especias son buenas substitutas de la sal.

Alcohol: Si no bebe, no empiece a hacerlo. Si lo hace, que sea en pequeñas cantidades:

- HOMBRES: máx. 2 copas (200ml) de vino o cava/día o bien 2 vasos (400ml) de cerveza/día
- MUJERES: máx. 1 copa (100ml) de vino o cava/día o 1 vaso (200ml) de cerveza/día

Café/té: Consumir máximo 1-2 tazas de café o té/día.

CONTROL DEL PESO

El exceso de peso predispone a la hipertensión arterial, al exceso de colesterol, triglicéridos y a la diabetes, por tanto es muy importante tener un peso adecuado.

Debe aumentar el gasto de calorías haciendo **ejercicio físico**, disminuyendo el consumo de alimentos grasos o azucarados (bollería, carnes grasas, snacks, alcohol y refrescos etc.) y fomentar los alimentos menos calóricos y que nos sacian como **los vegetales, las frutas y productos integrales**.

CONTROL DEL COLESTEROL

Los principales alimentos a controlar son:

Carnes rojas y procesadas: salchichas, hamburguesas, patés, embotidos, cordero, vísceras. Mejor fomentar carnes más magras como el pollo, el conejo y el pavo.

Bollería y dulces: croissants, ensaimadas, pasteles, natillas, flanes, arroz con leche, etc. Solamente está permitido el consumo esporádico de los que están elaborados con aceite de oliva y girasol.

Lácteos enteros: quesos semicurados y curados y todos aquellos alimentos que contengan mantequilla y nata. Procurar consumir leche, yogurs desnatados y quesos con una materia grasa inferior al 15%.

Huevos: Máximo 3 yemas de huevo a la semana.

Debe aumentar el consumo de fibra vegetal presente en verduras, frutas, legumbres, frutos secos y cereales integrales.

TABAQUISMO

El consumo de tabaco es una de las primeras causas de enfermedades del corazón y está directamente relacionada con el cáncer de pulmón y las enfermedades respiratorias. El tabaco deteriora la calidad de vida y en definitiva aumenta la mortalidad. Es muy adictivo, si no lo puede dejar por su cuenta consulte a su médico, que le podrá ayudar.

CONTROL DEL SEDENTARISMO

El ejercicio físico es fundamental para conservar la salud. Hemos de asegurarnos al menos **30 minutos de ejercicio físico diario**, como caminar a marcha moderada, bicicleta, nadar o bailar.

El ejercicio siempre debe adaptarse a sus gustos y a las posibilidades de cada uno, en caso de duda o de enfermedad cardíaca consultar siempre con el médico.

CONTROL DE LA DIABETES

En los pacientes con diabetes, la arteriosclerosis suele tener una aparición más precoz y generalizada, por tanto es muy importante que aparte de las cifras de azúcar en sangre tenga cuidado de todos los otros factores de riesgo cardiovascular. Hemos de:

- **Seguir una dieta específica** y individualizada
- **Tomar la medicación prescrita**
- Llevar un buen registro de **autocontroles de la glucosa**
- **Asistir a las visitas** y controles analíticos
- Tener una muy **buena higiene** sobretodo de las zonas más delicadas como pies y genitales.

CONTROL DEL ESTRÉS

Tómese **una parte de su tiempo para sí mismo**, por ejemplo practicando **actividades de ocio** que le hagan sentirse bien.

Realice las actividades diarias **más lentamente** y sin presión, aprenda a **decir NO** ante los compromisos sociales.

Relájese y tenga una **actitud positiva**.

Este documento tiene la finalidad de informarle sobre los aspectos más importantes de la arteriosclerosis.

Tenemos mucho interés en que usted conozca:

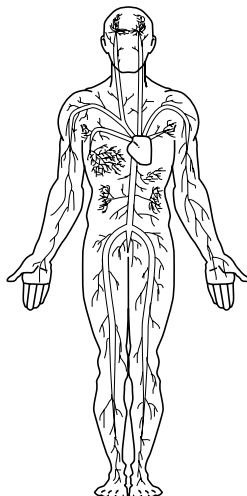
1. Qué es la arteriosclerosis.
2. Cuáles son las causas que la producen.
3. Cómo pueden corregirse estas causas y cómo se pueden prevenir.

Deseamos que esta información le sea útil para prevenir también las complicaciones de esta enfermedad. Consulte a su médico si tiene cualquier duda.

INTRODUCCIÓN

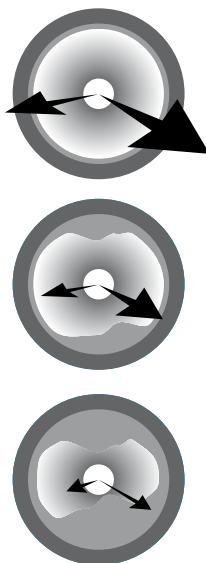
Las arterias son los conductos por los que circula la sangre desde el corazón hacia los órganos y tejidos del cuerpo humano.

La circulación de la sangre en cantidades adecuadas es esencial para la vida y para el funcionamiento de nuestros órganos y tejidos, y de las células que los forman. Ello es debido a que la sangre es la que lleva el oxígeno y los alimentos (nutrientes), que son imprescindibles para la vida. Cuando una o más arterias presentan lesiones de arteriosclerosis, la circulación de la sangre disminuye o se interrumpe, hecho que se llama *isquemia*. Entonces, las zonas que dependen de estas arterias padecen la falta de sangre, lo que provoca que dejen de recibir oxígeno, glucosa y los nutrientes y enferman o mueren. A la zona de tejido destruido se le llama **infarto**.



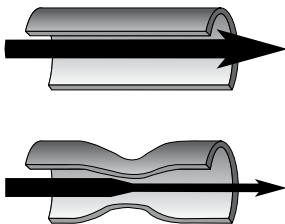
¿CUÁL ES LA PRINCIPAL ENFERMEDAD DE LAS ARTERIAS?

La **arteriosclerosis**. Esta enfermedad consiste en el endurecimiento de las arterias y en el engrosamiento de su pared de modo que, a medida que la enfermedad va avanzando, se forman unas placas que contienen colesterol, células y tejido fibroso (como el que forma las cicatrices), llamadas *placas de ateroma*. Estas placas pueden crecer con los años hasta provocar el estrechamiento de las arterias, y hacer que la sangre no circule en cantidad suficiente. Pero, para que la arteriosclerosis cause problemas de circulación de la sangre, no siempre es necesario que se hayan formado estas placas de ateroma grandes.



En resumen, la circulación de la sangre por las arterias puede verse afectada progresivamente, en el curso del tiempo, por placas de ateroma que se van haciendo cada vez más grandes, o bien de forma más brusca debido a espasmos (contracciones anormales), o a la aparición repentina de una trombosis (formación de un coágulo).

La arteriosclerosis es una enfermedad generalizada, es decir, que suele afectar a distintas arterias del cuerpo al mismo tiempo. Sin embargo, la arteriosclerosis puede ir empeorando, sin dar ninguna molestia, hasta que después de muchos años aparecen los síntomas en un territorio concreto de la circulación.



Cuando las arterias enfermas son las coronarias, en el momento de aparecer la disminución de la circulación de la sangre por alguna de las causas mencionadas, se produce lo que se conoce como **angina de pecho** o **infarto de miocardio**. Si lo que se afecta es la circulación en las arterias cerebrales se produce lo que se llama un **accidente vascular cerebral** (también conocido como ictus o apoplejía). También pueden afectarse las **arterias de las piernas** y provocar dolor al caminar (claudicación intermitente) e incluso lesiones o gangrena en los dedos de los pies, y también de las arterias de los **riñones** provocando alteraciones en su funcionamiento y en la presión arterial.

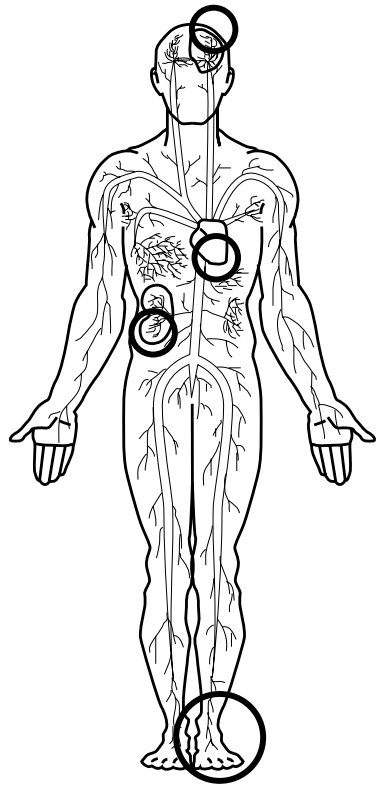
¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA ARTERIOSCLEROSIS?

Las principales causas modificables de la arterioesclerosis son el **tabaco**, los trastornos del metabolismo del **colesterol**, la **hipertensión** y la **diabetes**. Otros factores de riesgo importantes son el **exceso de peso** y la **falta de ejercicio físico** (denominada sedentarismo). Para terminar, hay otras causas de arterioesclerosis, pero su importancia es menor. Las causas no modificables de la arterioesclerosis son los factores hereditarios (genéticos), la edad y el sexo.

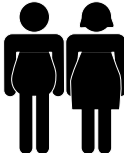
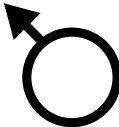
El tipo de **alimentación** (o dieta) que cada persona sigue a lo largo de su vida tiene mucho que ver con la aparición de la arteriosclerosis, porque una alimentación incorrecta facilita que aparezca el exceso de colesterol, la hipertensión, la obesidad y la diabetes.

Ha quedado claramente demostrado que el controlar los factores de riesgo previene el infarto de miocardio, la angina de pecho, los accidentes vasculares cerebrales, claudicación intermitente y otras complicaciones de la arteriosclerosis.

Las medidas más claramente beneficiosas son el abandono del tabaco, el seguir una dieta saludable y el tratamiento de las alteraciones del colesterol y de la presión arterial y el control de la diabetes. Además, el hacer ejercicio físico, y tener un peso normal son medidas importantes para prevenir la arteriosclerosis.



Factores de riesgo

Modificables	Colesterol elevado	Hipertensión	Tabaquismo	Diabetes	Obesidad	Vida sedentaria
						
No modificables	Historia familiar de enfermedades cardiovasculares		Ser varón		Edad avanzada	
						

El control de los factores de riesgo puede evitar que las personas que nunca han sufrido una enfermedad circulatoria la padezcan por primera vez. En los pacientes que ya han sufrido una enfermedad circulatoria, el control y tratamiento de los factores de riesgo es fundamental para evitar sufrir nuevas complicaciones. Está demostrado que, cuando se controlan bien estos factores, no sólo se previene el empeoramiento de la enfermedad, sino que también se evita que las placas de ateroma se hagan más grandes, y en muchos casos se consigue que disminuyan de tamaño (lo que se conoce como regresión de la arteriosclerosis). Además, las personas que consiguen controlar sus factores de riesgo consiguen vivir mejor, es decir tienen una mejor calidad de vida.

¿CÓMO CONTROLAR ESTOS FACTORES DE RIESGO?

Con este cuaderno queremos darle la información general para que le sea más fácil controlar los factores de riesgo de la arteriosclerosis y evitar sufrir nuevos ataques isquémicos. Sin embargo, no dude en consultar al personal médico o de enfermería cualquier duda que pueda presentársele al respecto.

CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La sal

El sodio que contiene la sal es el que puede aumentar su presión arterial. Debido a que el sodio es un componente natural de muchos alimentos, la mayor parte de las personas consumen una cantidad suficiente de sodio sin necesidad de añadir sal.

Consejos para reducir el consumo de sal

- Elimine el **salero** de la mesa.
- A la hora de **cocinar**, hágalo utilizando el mínimo de sal posible, o no la utilice.
- Para condimentar, **sustituya la sal** por pimienta, finas hierbas (albahaca, laurel, romero...), especias (pimentón, nuez moscada, canela...), perejil, ajo o limón.
- Elimine los alimentos muy ricos en sal: **anchoas, aceitunas, ahumados, salsa de soja, ketchup...**
- Disminuya el consumo de: **quesos, embutidos, conservas, sopas de sobre, cubitos de caldo, alimentos precocinados...**
- Elimine otras fuentes de sodio: **bicarbonato y agua minerales ricas en sodio.**

El alcohol

Si no bebe normalmente no comience. Si bebe, puede hacerlo en pequeñas cantidades. Como guía, le proporcionamos las cantidades aproximadas diarias que puede consumir, teniendo en cuenta que en el caso de mujeres y personas mayores de 65 años las cantidades serán la mitad de las especificadas a continuación, y que mejor no beber nada como mínimo dos días por semana y evitar bebidas de alta graduación, es decir, destilados como el coñac, whisky, ron, ginebra y sus combinados con bebidas refrescantes.

	Hombres	Mujeres y mayores de 65 años
Vino o cava:	2 copas (200 ml)	1 copa (100 ml)
o		
Cerveza:	2 quintos o cañas (400 ml)	1 quinto o caña (200 ml)

El café y el té

La cafeína se encuentra en el **café, el té, el chocolate, las bebidas con cacao y los refrescos de cola**, por lo tanto es mejor moderar el consumo.

1 ó 2 tazas de té o café al día no suelen alterar las cifras de presión arterial.

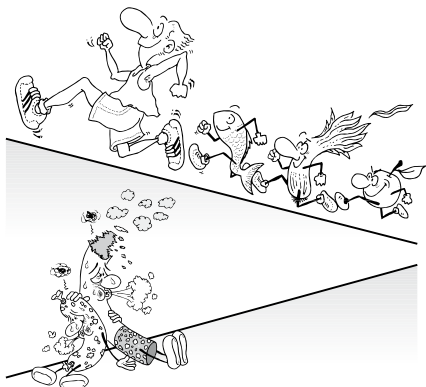


CONTROL DE PESO

El exceso de peso predispone a la **hipertensión arterial**, los trastornos del metabolismo del **colesterol** y la **diabetes**. Por ello, es muy importante que las personas con sobrepeso intenten normalizar su peso. El control de la obesidad se suele hacer por medio del índice de masa corporal (IMC), que es el peso dividido por la superficie corporal, es decir $IMC = \text{peso} / (\text{altura en metros})^2$. Se considera un peso correcto el que corresponde a un IMC entre 18,5 y 25 kg/m², o tener un perímetro abdominal (cintura) inferior a 102 cm en hombre o 88 cm en mujeres.

Para perder peso hay que aumentar el gasto de calorías mediante la práctica de ejercicio físico, de acuerdo con sus posibilidades y las indicaciones de su médico. Así mismo, hay que disminuir el consumo de calorías. Para ello, aumente el consumo de alimentos bajos en calorías, sobre todo vegetales de hoja verde, hortalizas y alimentos integrales, y disminuya el consumo de alimentos ricos en calorías, principalmente los de alto contenido en grasas. Es importante que coma lentamente, si es posible a horas regulares. Es preferible comer menos cantidad y más a menudo (4-5 veces al día), que una cantidad mayor menos veces (2-3 veces al día).

Si el exceso de peso es importante o, a pesar de haber seguido las recomendaciones citadas, no puede perder peso, es necesario que su médico/dietista le aconseje ejercicio y una dieta con un contenido calórico determinado en el que se especifiquen las cantidades de los distintos alimentos que usted debe consumir.



CONTROL DEL COLESTEROL

Algunas características de nuestro estilo de vida, como una alimentación sana, el ejercicio físico y la relajación pueden contribuir a reducir el nivel de colesterol sanguíneo. Por el contrario, fumar, beber en exceso o la obesidad, favorecen su aumento. El mantener unas cifras de colesterol inferior a 200 mg/dl (5,2 mmol/l) será el objetivo deseable para la prevención de la arteriosclerosis. En los pacientes isquémicos, en vez del colesterol total se debe valorar el colesterol-LDL, que debe ser inferior a 70 mg/dl (1,8 mmol/l).

Consejos dietéticos para reducir sus cifras de colesterol

- Consuma preferentemente **pescado blanco** o **azul** en lugar de carne como fuente de proteínas.
- Si consume carne, elija la parte más **magra y retire siempre la grasa visible** antes de cocinarla. Es preferible comer las carnes **blancas (pollo, pavo o conejo)** en lugar las rojas (ternera, buey, caballo, cordero o cerdo). En el caso de las aves, **retírele la piel** antes de cocinarla.
- Suprima el consumo de las vísceras, tocino, sesos, hígado y riñones.
- Evite el consumo de embutidos, salchichas de Frankfurt o de cerdo. En el caso de los bocadillos utilice **embutido de pavo, jamón serrano y lomo embuchado**.
- Sustituya la **leche** y sus **derivados** (queso y yogur) por **descremados** o de régimen con menos de un 15% de materia grasa.
- No tome mantequilla.
- Tome, como máximo, dos yemas de huevo a la semana.
- Evite el chocolate y los productos de pastelería i repostería (croissants, pasteles, magdalenas...), excepto aquellos hechos con productos descremados, sin grasas animales ni vegetales saturadas (palma, coco, manteca de cacao) ni hidrogenadas y sin yema de huevo.
- Siempre que sea posible, utilice la carne como condimento más que como ingrediente principal, por ejemplo en forma de estofado con abundantes verduras y hortalizas, fideos con salsa de carne, etc.
- **Aumente el consumo de fibra vegetal**, incluida en las **frutas, verduras, legumbres, cereales y alimentos integrales** (pan, arroz y pasta italiana integrales).
- Reduzca el consumo de azúcares: azúcar refinado o moreno, miel, caramelos, helados, mermeladas, refrescos, galletas, almíbares, postres preparados, etc.
- Los fritos y los guisados se toleran, aunque se ha de limitar su consumo en caso de exceso de peso. Tenga en cuenta que para cocinar es mejor utilizar **aceite de oliva**, que ha de evitar que el aceite humee y la excesiva reutilización de los aceites.
- En caso de sobrepeso, las cantidades a ingerir se basaran en las recomendaciones de su médico y de su dietista. La dieta deberá siempre acompañarse de ejercicio físico.

Lista de alimentos

GRUPOS DE ALIMENTOS	Permitidos (todos los días)	A limitar (máximo 3 veces/semana)	Desaconsejados (excepcionalmente)
Lácteos (Leche y derivados)	Leche o yogurt desnatados. Quesos 100 % desnatados (0 % MG) Benecol ® Danacol ® o marcas blancas similares.	Queso fresco, mató, cuajada o de bajo contenido en grasas (<18 %)	Leche entera, nata, cremas, flanes, quesos secos, semisecos y cremosos. Helados elaborados con leche entera.
Cárnicos (Carnes, aves, pescados, mariscos, huevos y embutidos)	Pollo y pavo sin piel. Conejo. Pescado blanco y azul. Atún/sardinascaballa fresca, boquerones en vinagre, anchoas. Salmón marinado. Marisco. Clara de huevo.	Porciones magras y exentas de grasa visible de: ternera, buey, vaca, potro, caballo, cordero, cerdo, ciervo y de caza (<2 veces/semana). Jamón cocido y curado de bellota (sin grasa). Atún/sardinascaballa en conserva Calamar, sepia Yema de huevo o huevo entero (máximo 3 a la semana)	Hamburguesas comerciales, carnes y platos preparados comercialmente Embutidos en general, beacon, vísceras, pato, oca, paté. Pescado frito con grasas o aceites desaconsejados.
Farináceos (Cereales, legumbres y tubérculos)	Pan, arroz, pasta italiana, harina, cereales para desayunar (preferentemente integrales)	Se limitarán las raciones (cantidad) de farináceos si sobrepeso u obesidad.	Patatas "chips", patatas fritas. Pastelería en general: croissant, ensaimada, magdalena, donut, galletas, etc. Cereales azucarados y/o con chocolate
Verduras y hortalizas	Todas.		Verduras fritas con manteca o aceites desaconsejados. Platos precocinados.
Frutas	Todas (solamente 2-3 al día si hipertrigliceridemia)	Aguacate.	Frutas en almíbar, escarchadas y confitadas. Zumo de frutas azucarado.
Frutas oleaginosas	Avellanas, almendras, nueces, piñones.	Limitar si obesidad.	Estas frutas fritas o azucaradas.
Frutas desecadas	Higos, pasas, ciruelas, etc.		Todas si obesidad o hipertrigliceridemia
Grasas	Preferentemente aceite de oliva. Aceite de girasol y de maíz	Margarina con estanoles o esteroides	Mantequilla, margarina con leche, manteca, crema de leche. Aceite de coco y palma
Azúcares, edulcorantes y postres	Edulcorantes: sacarina, ciclamato, aspartame... Postres caseros sin grasas saturadas y con edulcorantes	Chocolate 70 % cacao	Chocolate y pasteles. Postres con leche entera, mantequilla, huevo, nata o grasas animales.
Bebidas	Agua, infusiones, café o té. Refrescos light.		Zumos azucarados. Bebidas alcohólicas, azucaradas o con cacao.
Especias y salsas	Hierbas aromáticas y especias en general. Vinagre, alioli, romesco, salsas con caldo vegetal o yogurt desnatado.	Aliños y sofritos caseros hechos con grasas permitidas.	Salsas con mantequilla, margarina, leche entera, nata y otras grasas no permitidas.

MEDICACIÓN

El tratamiento prescrito por el médico es distinto para cada paciente. Por ello sólo debe tomar aquellos medicamentos que él le haya aconsejado y siempre siguiendo las recomendaciones que le haya hecho. No suspenda el tratamiento sin consultar a su médico.

TABAQUISMO

El consumo del tabaco es una de las primeras causas de enfermedades del corazón. Si ya sabe las consecuencias que comporta fumar, ya tiene motivos suficientes para dejarlo. Si no las conoce, le recordamos brevemente unas cuantas como que los fumadores tienen un riesgo más elevado de padecer cáncer de pulmón y de otras localizaciones, de presentar enfermedades cardiovasculares y respiratorias y, en definitiva, una mayor mortalidad que los no fumadores.



Dejar de fumar es una decisión suya y si no lo prueba no sabrá si es capaz de conseguirlo. Recuerde: dejar de fumar no es fácil, pero NO ES IMPOSIBLE.

Cómo dejar de fumar

Primeros pasos:

Lo primero que debe hacer es fijar un día para dejar de fumar y no aplazar más allá de esta fecha el hecho de abandonar su consumo. Las dos semanas antes serán útiles los siguientes consejos:

- No fume de forma automática.
- Antes de encender un nuevo cigarrillo piense por qué lo ha hecho.
- Cuente los cigarrillos de menos que ha fumado al cabo del día.
- Escriba las razones del porqué ha dejado de fumar y los beneficios que le comportará.

Qué hacer el primer día:

El día que nos hemos fijado para dejar el consumo del tabaco serán útiles los siguientes consejos:



- No tenga tabaco en casa ni en el trabajo ni en ningún otro lugar.
- Diga a todo el mundo que ha dejado de fumar.
- Beba mucha agua y zumos de fruta a lo largo del día.
- Después de las comidas, no haga sobremesa i camine un poco.
- Los deseos de fumar serán intensos, pero pasarán rápidamente.
- Deje de fumar totalmente y no piense que sólo fumará aquellos cigarrillos que le apetezcan.

El consumo del tabaco crea adicción. Si ve que por sí mismo no puede dejarlo, consulte a su médico que le enviará a una unidad especializada.

CONTROL DEL SEDENTARISMO

Que el ejercicio físico ayuda a conservar la salud, o a recuperarla si se perdió, está hoy en día fuera de toda duda. Esto es especialmente cierto en las enfermedades cardiovasculares.

Desde el punto de vista de la salud, CAMINAR es tan beneficioso como otras actividades más enérgicas, con las ventajas de que es fácil de practicar, barato y no implica peligro de lesiones en los huesos, tendones o músculos.

A partir de un ejercicio que suponga el gasto de 500 calorías semanales, se comienza a notar sus efectos beneficiosos en cuanto a la prevención de las enfermedades cardiovasculares y la sensación física de bienestar, aunque los efectos significativos comienzan a obtenerse con consumos de 1.400 Kcal/semanales. Se puede calcular un consumo aproximado de 1 caloría por kilo de peso corporal y kilómetro caminado, lo que se traduce en las siguientes distancias semanales:

Peso corporal (Kg)	Distancia a caminar (km semanales)	
	Mínima	Óptima
60	8	33
70	7	29
80	6	25

Las recomendaciones de ejercicio físico consisten en hacer 30 minutos diarios, todos los días de la semana, o repartir estas 3 horas y media como mínimo en 3 sesiones, aunque sería ideal hacerlo entre todos los días de la semana y hacer lo máximo que se pueda. Concentrar todo el ejercicio en 1 o 2 jornadas no es recomendable y puede ser hasta contraproducente, sobre todo si, para compensar, se hace de forma intensa.

La intensidad del ejercicio no debe llegar a límites que impidan mantener una conversación o provoquen dolores torácicos de tipo anginoso.

Andar a marcha moderada es una actividad simple y muy eficaz. Este simple ejercicio le ayudará a disminuir su presión arterial, el nivel de colesterol y alcanzar un peso más saludable. Además es un excelente método para reducir el estrés y la tensión nerviosa, y le ayudará a olvidarse del tabaco.

Otros ejercicios indicados son la **bicicleta**, tanto fija como de paseo, la **natación**... ¡incluso el **baile**!

Consejos para mejorar su actividad física

En caso de que usted no esté habituado al ejercicio:

- Comience su actividad lentamente.
- Intente escoger una actividad física que le guste y que le sea fácil de realizar.
- Si su estado físico se lo permite, es preferible utilizar la escalera en lugar del ascensor.
- Sustituya el coche por los transportes públicos, y baje algunas paradas antes de su punto de destino.
- En sus paseos, descubra itinerarios diferentes y haga que esta actividad sea divertida. Relájese y disfrute de ello. ¡Usted se lo merece!
- Propóngase un plan de ejercicios como objetivo y que sea prioritario en su actividad diaria. **Es muy importante y saludable hacer ejercicio físico.**

CONTROL DE LA DIABETES

En el caso del paciente diabético, todos los consejos que se han dado hasta ahora en este folleto sobre la hipertensión, colesterol, tabaco, ejercicio, etc, deben tenerse especialmente en cuenta, pues la diabetes, por si sola o asociada a cualquiera de los factores de riesgo anteriores, potencia en gran medida la aparición de arteriosclerosis. Sería pues absurdo que un paciente diabético pusiera todo su esfuerzo y recursos en conseguir un buen control de la diabetes, y descuidara el control del resto de factores de riesgo, tanto o más importantes como pueda serlo la misma diabetes, en la aparición de la arteriosclerosis.

En los pacientes con diabetes, la arteriosclerosis suele tener una aparición más precoz y generalizada, sobre todo en lo que se refiere a la arteriosclerosis coronaria y de los vasos de las piernas, llegándose en este caso a producir gangrena que en grado extremo puede hacer necesaria la amputación de la extremidad.

Consejos para el control de la diabetes

Ante todo, su enfermedad debe ser controlada por su médico, y debe seguir todas sus recomendaciones en lo que se refiere a:

- **Una dieta específica e individualizada** para su caso en particular, aunque todas las normas generales que se han dado en los apartados referidos a la sal, colesterol, etc., de los apartados anteriores, también son válidas para usted.
- La medicación que se haya prescrito en su caso, ya sea con **antidiabéticos orales** o con **insulina**. Ante cualquier duda consulte con su médico o enfermera.
- Los **autocontroles de glucosa en sangre y/u orina**, según le haya indicado su médico, para poder conseguir el máximo control de su diabetes.
- Las **visitas y controles analíticos** que su médico le indique para poder detectar y controlar las complicaciones que puedan aparecer con más frecuencia (complicaciones oculares, renales, vasculares, nerviosas...)
- Extremar **las medidas de higiene personal**, especialmente en las zonas más delicadas, como son los pies y los genitales.

CONTROL DEL ESTRÉS

Si consigue dominar su estrés nervioso llegará a adoptar un nuevo estilo de vida que no sólo beneficiará a su salud, sino que le resultará mucho más satisfactorio a nivel personal.

Consejos para disminuir el estrés:

- Tómese cada día una parte de **tiempo para usted mismo**.
- Realice las actividades normales (comer, conducir, caminar...) más lentamente y sin sensación de apremio.
- Deje de preocuparse tanto por el tiempo, los compromisos sociales, etc, **aprenda a decir «NO»**.
- Adopte una **actitud positiva**. Intente pensar en cada momento que está haciendo lo mejor que puede hacer, y felicítese por ello.
- Relájese y realice **actividades de su agrado**: escuchar música, leer, pasear, visitar museos, dedicarse a su **pasatiempo favorito** (pintar, coleccionismo, etc).
- Aprenda a **relajarse**. Es básico para disminuir emociones negativas y mejorar su calidad de vida.
- Coma regularmente y con una **dieta** equilibrada, **duerma** las horas suficientes, y realice alguna **actividad física**.
- Evite acudir a **espectáculos** que le produzcan nerviosismo.
- Reirse proporciona salud. ¡**Ríase!** Eso incitará a las personas de su alrededor a hacer lo mismo.