

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

- **No fume.**
Evite así mismo la exposición pasiva al humo del tabaco.
- **Evite o limite el consumo de alcohol.**
Evítelo si presenta sobrepeso, está embarazada, sus cifras de triglicéridos son altas o su médico se lo ha prohibido por otros motivos.
- Si este no es su caso, puede tomar uno o dos vasos de vino al día, (máximo 30 gramos al día para el hombre y 20 gramos al día para la mujer; ver tabla 2)
- **Modere el consumo de sal común.**
Puede sustituirla en las comidas por pimienta, otras especias, jugo de limón, hierbas aromáticas, ajo fresco, polvo de ajo o cebolla. No olvide que las conservas, salsas, precocinados y embutidos son alimentos muy ricos en sal por lo deben evitarse, con mayor motivo si usted es hipertenso (ver tabla 3).
- **Reduzca el consumo alimentario total de grasas, especialmente las saturadas y colesterol,** (ver tabla 1).
- **Aumente el consumo alimentario de verduras, fruta fresca, cereales y pescado** (ver tabla 1).
- **Reduzca las calorías de la dieta para alcanzar el peso ideal, en caso de sobrepeso.**
Lo que se pretende es que la pérdida de peso sea paulatina y duradera, por lo que se hace imprescindible cambiar los hábitos alimenticios para que en el futuro su dieta sea correcta y equilibrada.
- **Realice actividad física, adecuada a sus condiciones, diariamente.**
Cualquier actividad aeróbica como caminar, correr o montar en bicicleta, al menos durante 30 minutos al día, tres o cuatro veces a la semana (ver ejemplo tabla 4).
- **Cumpla correctamente las indicaciones y el tratamiento farmacológico prescritos por su médico.**

Tabla 1
Recomendaciones dietéticas para la prevención de la aterosclerosis.

ALIMENTOS	CONSUMO DIARIO	CONSUMO MODERADO (2-3 VECES POR SEMANA O DIARIO CON MODERACIÓN)	CONSUMO MUY ESPORÁDICO
Cereales	Pan*, arroz*, pastas*, maíz, harina, cereales, y galletas (de preferencia integrales)	Pasta italiana con huevo* y bollería y galletas preparadas con aceite de oliva o semilla*	Bollería, cruasán, enseimadas, magdalenas, ganchitos, galletas y bollería industrial.
Frutas, hortalizas y legumbres	Todas	Aguacates*, aceitunas*, patatas fritas en aceite de oliva o semilla*	Patatas chips o verduras fritas en aceites inadecuados.
Huevos, leches y derivados	Leche desnatada, yogur y productos elaborados con leche desnatada, clara de huevo	Queso fresco o con bajo contenido graso, leche y yogur semidesnatado. Huevos enteros (3/semana).	Leche entera, nata, quesos duros y muy grasos, flanes y cremas.
Pescado y marisco	Pescado blanco, pescado azul*, atún en conservas*, chirlas y ostras.	Bacalao salado, sardinas* y caballa en conserva (aceite de oliva), calamares, mejillones, gambas, langostinos y cangrejos.	Huevas, mojama, pescados fritos en aceite o grasas no recomendables.
Carnes	Conejo, pollo y pavo sin piel.	Ternera, vaca, buey, cordero, cerdo, jamón (magro), salchichas de pollo o ternera, caza.	Embutidos, beicon, hamburguesas, salchichas, vísceras, pato, ganso, patés.
Grasas y aceites	Aceite de oliva	Aceite de semilla y margarinas sin ácidos grasos trans.	Mantequilla, margarinas sólidas, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceite de palma y coco.
Postres	Mermelada*, miel*, azúcar*, sorbetes y repostería casera preparada con leche descremada.	Flan sin huevo, caramelos*, mazapán*, turrón*, bizcochos y dulces caseros*, hechos con aceite de oliva.	Chocolate y pastelería, postres que contienen leche entera y huevo, nata y mantequilla, tartas comerciales.
Bebidas	Agua mineral, refrescos sin azúcar, zumos naturales e infusiones, café y té (3/día).	Refrescos azucarados*	Bebidas con chocolate.
Frutos secos	Almendras, avellanas, castañas, nueces, pipas sin sal, dátiles y ciruelas pasas.	Cacahuetes	Cacahuetes salados, coco y pipas de girasol saladas.
Especies y salsas	Pimienta, mostaza, hierbas, sofritos, vinagre y alioli, caldos vegetales.	Mayonesa y besamel elaborados con leche desnatada.	Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.

Los alimentos señalados con un asterisco (*), debido a su riqueza calórica, deben limitarse cuando existe un exceso de peso y cuando las cifras de triglicéridos en sangre sean elevadas.

La carne de pollo y pavo sin piel tiene poca grasa; no obstante, es preferible que no se consuma a diario y que se sustituya por otros alimentos como pescados y legumbres.

Tabla 2
Contenido de alcohol de las bebidas más comunes*

TIPO	CONTENIDO DE ALCOHOL (g)	VOLUMEN DE UNA CONSUMICION	CANTIDAD DE ALCOHOL (g/un vaso)
Vinos			
Blancos	11 – 13,5 ^º	270 ml	23,7 – 29,1
Rosado	11,5 – 12 ^º	270 ml	24,8 – 25,9
Tinto	10,9 – 16 ^º	270 ml	13,2 – 14,1
Oporto, Cócteles, jerez, vermut, etc.	15 – 16 ^º	110 ml	13,2 – 14,1
Cavas	11,8 ^º	120 ml	11,3
Licores			
Ron	40 – 54 ^º	70 ml	22,4 – 30,2
Ginebra	40 – 51 ^º	70 ml	22,4 – 22,9
Vodka	50 ^º	70 ml	28
Whisky	40 – 43 ^º	100 ml	32 – 34,4
Coñac	30 – 40 ^º	60 ml	17,8 – 19,2
Cerveza	5 – 7,4 ^º	300 ml	12 – 17,7
Otros			
Cointreau	40 ^º	60 ml	19,2
Ricard	45 ^º	60 ml	21,6
Licor 43	34 ^º	60 ml	16,3
Anis	44 ^º	30 ml	10,6
Anisette	25 ^º	60 ml	12

* Fórmula para calcular el contenido: $\frac{\text{Grados} \times \text{ml} \times 0,8}{100}$

Tabla 3
Contenido en sal de los alimentos

MUY RICOS EN SODIO (SU USO DEBE EVITARSE)	ALIMENTOS	POBRES EN SODIO (SU USO ES PREFERENTE)
Todos (jamón York, serrano, chorizo, foie-gras)	Embutidos	Ninguno
Todos (tomates, verduras, carnes, pescados)	Alimentos enlatados	Ninguno
Todos (empanadillas, croquetas, pizzas, lasaña, etc.)	Precocinados	Ninguno
Cerdo, pato, riñones, hígado, sesos	Carnes	Ternera, vaca, pollo, conejo
Arenque y pescados en conserva, ahumados y en salazón.	Pescados	Todos los demás
Bogavante, langosta, almejas, mejillones, gambas, vieiras, caviar, cangrejo de mar.	Mariscos y crustáceos	Ninguno
Leches en polvo y condensada, quesos curados, quesitos en porciones.	Derivados lácteos	Leche, yogur, quesos frescos (poca sal), mantequilla sin sal, etc
En general todos los preparados comerciales	Pan y bollería	Elaborados en casa, sin sal
Acelgas, hinojos.	Verduras	Espárragos, coles de Bruselas, guisantes, patatas, coliflor, repollo, rábanos, calabaza.
Todos los que llevan sal	Frutos secos	Cualquiera sin sal.
Aceitunas	Salsas y condimentos	Elaboradas en casa, sin sal.
En general todas las comerciales, mostaza, Ketchup	Frutas	En general todas (manzana, aguacate, plátano, ciruela, uva, melón).
Ninguna	Jugos, zumos y aguas	En general todos los naturales (manzana, naranja, ciruela).
Todos los enlatados y aguas con gas	Hortalizas secas	Garbanzos, judías, alubias.
Ninguno	Otros	Ninguno
Sopicaldos, bicarbonato y otros antiácidos con sodio.		

Tabla 4
Programa para caminar*
(realizar al menos 3-4 sesiones semanales)

	CALENTAMIENTO	ACTIVIDAD	ENFRIAMIENTO	TIEMPO TOTAL
Primera semana				
Primera sesión	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 5 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	15 minutos
Segunda sesión	Repita el esquema anterior			
Tercera sesión	Repita el esquema anterior			
Segunda semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 7 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	17 minutos
Tercera semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 9 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	19 minutos
Cuarta semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 11 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	21 minutos
Quinta semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 13 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	23 minutos
Sexta semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 15 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	25 minutos
Séptima semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 18 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	28 minutos
Octava semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 20 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	30 minutos
Novena semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 23 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	33 minutos
Décima semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 26 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	36 minutos
Undécima semana	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 28 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	38 minutos
Duodécima semana y en adelante	Camine lentamente 5 minutos	Luego camine a buen paso 30 minutos	Por último camine lentamente 5 minutos	40 minutos

* Your guide to lowering high blood pressure. Editada por: National Heart, Lung and Blood Institute". Pulicación online (2002) disponible en: http://www.nhbi.nih.gov/hbp/prevent/p_active/walk.htm

Durante el ejercicio la frecuencia cardiaca debe aumentar hasta el 60%-90% de su frecuencia cardiaca máxima (FCM). La FCM se estima restando 220 – edad. Para calcular la frecuencia cardiaca de entrenamiento multiplique la cifra obtenida por 0,6 y por 0,9 para obtener los márgenes.

Ejemplo si tiene 55 años	$220 - 55 = 165$
	$165 \times 0,6 = 99$
	$165 \times 0,9 = 149$

Luego durante la sesión su corazón debe latir a una frecuencia entre 99 y 149 latidos por minuto.