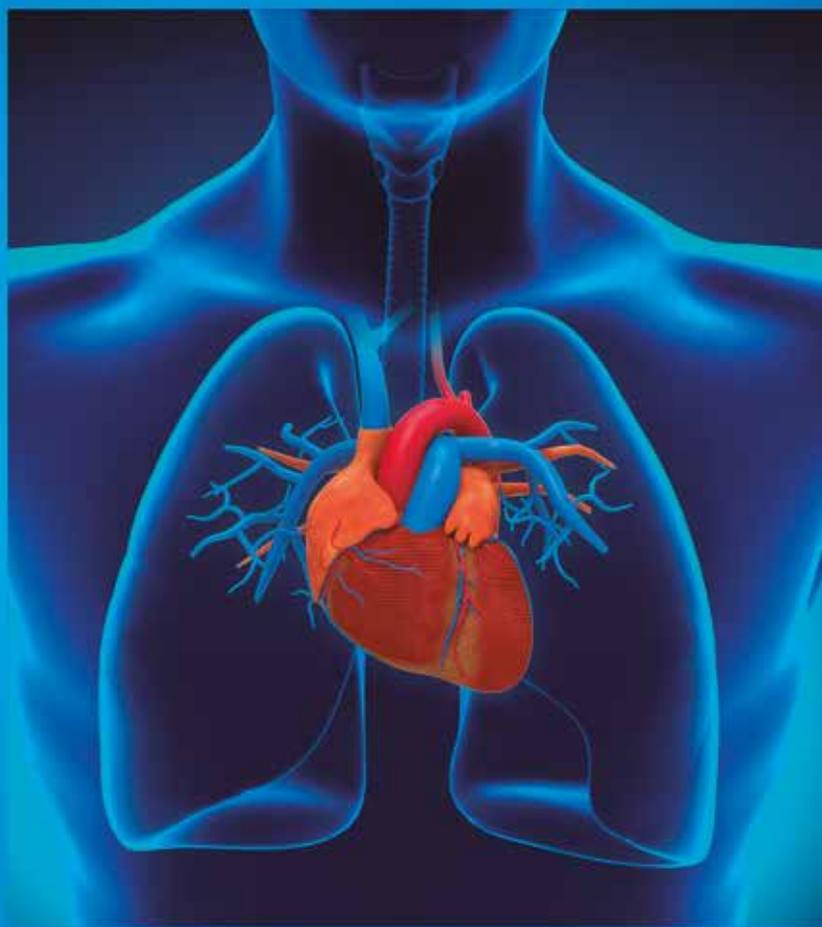


Guía del paciente cardiológico





Nuestros productos te cuidan

Desde 1885 trabajamos para mejorar la calidad de vida de las personas, investigando y desarrollando productos innovadores que cubran las necesidades terapéuticas de los pacientes.

Día a día renovamos nuestro compromiso de aportar valor a través de la innovación: para que nuestros productos sigan cuidándote.



Boehringer
Ingelheim

[@BoehringerSA](#)

www.sudamerica.boehringer-ingelheim.com

Sabido es que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de discapacidad y de muerte prematura en todo el mundo.

La lesión anatomopatológica fundamental es la aterosclerosis, que se presenta con el transcurso de los años y suele estar avanzada cuando aparecen los síntomas, en general en la madurez.

Pueden suceder eventos coronarios y cerebrovasculares agudos, debido a una evolución que transcurrió inadvertida.

Debemos realizar los máximos esfuerzos para tener un diagnóstico precoz y de esa forma evitar las complicaciones producidas por la cardiopatía coronaria, enfermedades cerebrovasculares y vasculopatías periféricas en personas con alto riesgo que todavía no han sufrido un episodio cardiovascular.

La enfermedad aterosclerótica, a nivel cardiovascular, se puede presentar de diferentes maneras, entre ellas el infarto de miocardio o la muerte cardíaca súbita.

Pero la cardiología debe abordar una serie de patologías, no solo las ateroscleróticas, que están vinculadas al funcionamiento del corazón y que también están relacionadas con la calidad de vida y el pronóstico de cada paciente. Es así que debemos estudiar y tratar, a título de ejemplo, la insuficiencia cardíaca, las valvulopatías, los trastornos del ritmo, las dislipemias y la hipertensión arterial.

Las personas con enfermedades cardiovasculares establecidas tienen un riesgo más elevado de presentar episodios recidivantes, por lo cual es necesario un seguimiento periódico más frecuente de la evolución de su enfermedad.

La prevención y la rehabilitación, forman parte de las acciones cardiológicas

que se desarrollarán para alcanzar una mejor calidad de vida en nuestros pacientes.

Esta guía, pone al alcance de los afilados de CASMU, el conjunto de los servicios cardiológicos que brinda la Institución, su forma de acceso, la estructura del Departamento de Cardiología, los prestigiosos profesionales que lo integran y algunos consejos que dichos profesionales consideran necesarios para el beneficio de nuestros pacientes.

Lo invitamos a leerla atentamente y a conservarla. Quedamos a vuestra disposición en todos los servicios detallados en el interior de esta guía, que estamos seguros le será de gran utilidad.

Dr. OSVALDO BARRIOS
Magister en Dirección de Servicios de Salud
Gerente Comercial CASMU IAMPP

www.casmu.com.uy
Teléfono 144

 **casmu**
más cerca de tu vida

Cómo evitar la enfermedad cardiovascular

Para ello necesitamos saber cuáles son los factores de riesgo cardiovascular.

Dijo Descartes hace 2300 años. "Más agradece el enfermo la pastilla que lo cura, que el consejo que le preserva la salud".

Nosotros trataremos de que comprendan que controlando los factores de riesgo evitamos y/o detenemos la progresión de la enfermedad. Por lo cual insistiremos en la importancia de la alimentación cardiosaludable, el mantenimiento de un peso adecuado, el ejercicio, la medicación y el control médico. Esto es un todo, por lo cual cumplirlo está en cada uno de nosotros y la recompensa será recuperar y mantener en buen estado nuestro cuerpo, y obtener una sobrevida libre de síntomas entre 12 y 15 años más de lo esperado para quien no cumpla lo anteriormente expresado.

¿Cómo se ingresa al programa de Prevención Secundaria de CASMU?

Ingresan al programa todos los pacientes de hasta 70 años que hayan sido sometidos a angioplastias o by-pass coronario, en convenio con el Fondo Nacional de Recursos.





Hay algo nuevo, simple y eficaz en

ANTICOAGULACIÓN

Disponible en CASMU



- ◆ 1 comprimido al día
- ◆ Sin interacciones con alimentos
- ◆ Sin monitoreo del INR
- ◆ Más de 33 millones de pacientes tratados en el mundo

CONSULTE A SU MÉDICO

POR MAYOR INFORMACIÓN DEL PRODUCTO, CONSULTAR EL PROSPECTO DEL PRODUCTO O LLAMANDO AL ☎ 0800 2014.

Manual del paciente cardíaco

El corazón es el órgano central del aparato circulatorio, formado por vasos sanguíneos; arterias, venas y capilares. Late aproximadamente 100.000 veces por día, más de 30 millones de veces por año y su función principal, es bombear sangre a todo el cuerpo.

Tiene cuatro cavidades: dos aurículas, que reciben la sangre que ingresa al corazón, y dos ventrículos, que bombean sangre hacia el resto del organismo.

Las arterias coronarias son los vasos que llevan sangre con oxígeno al músculo cardíaco.

¿Qué es un accidente coronario?

En el accidente coronario agudo la placa aterosclerótica se rompe formándose un coágulo que tapa la arteria; si la obstrucción es parcial se produce el angor, en el caso de que la obstrucción sea total sobreviene el infarto lo que constituye un daño irreversible del músculo cardíaco.

El evento coronario es provocado y/o favorecido por los factores de riesgo cardiovascular.

No modificables:

- herencia
- sexo
- edad

Para tratar de evitar la progresión de la enfermedad es necesario la corrección de los factores de riesgo modificables, alimento fundamental para el vital funcionamiento del corazón.

Con el correr de los años las arterias van engrosando sus paredes por depósitos de grasa (colesterol) formando placas (como el sarro que se deposita en los caños) que provocan su oclusión progresiva.

Esta enfermedad arterosclerótica no afecta solamente al corazón sino a todas las arterias del cuerpo siendo responsable de la aparición de cuadros como accidente cerebrovascular, claudicación intermitente, etc.



Modificables:

- hipertensión arterial
- dislipemia
- diabetes
- tabaquismo
- sobrepeso - obesidad
- sedentarismo
- hiperuricemia
- stress



Hipertensión arterial

La HTA es uno de los factores de riesgo modificable más importante para desarrollar enfermedades cardiovasculares, así como para la enfermedad cerebrovascular y renal. Muchos de estos cambios anteceden en el tiempo a la elevación de la presión arterial y producen lesiones orgánicas específicas, por lo cual la hipertensión es conocida como el asesino silencioso.

En el 95% de los casos no existe una causa conocida para HTA pero hay factores que predisponen a su aparición: herencia, tabaquismo, sobrepeso-obesidad, exceso de consumo de sal, sedentarismo, stress emocional.

DIAGNÓSTICO

Una sola toma de presión arterial elevada no permite diagnosticar hipertensión, por eso se recomienda el control de PA en 2 o 3 oportunidades y si se constatan valores fuera de los normales se hace diagnóstico de HTA.

El valor máximo normal de la Presión Arterial en una persona adulta es de 130/80 mmHg

Se trata de una enfermedad asintomática, pues el dolor de cabeza, mareos o dolor de nuca son síntomas inespecíficos.

Se recomienda la toma de presión domiciliaria además del control realizado por el médico tratante, ya que esto ayuda a evaluar si es necesario algún ajuste en las dosis de la medicación.

¿CÓMO SE TOMA LA PRESIÓN ARTERIAL?

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- 1) Evitar ejercicio físico previo
- 2) Reposar sentado durante 5 minutos antes de tomar la presión.
- 3) Durante este reposo, no cruzar las piernas.



4) Evitar consumo de cafeína y tabaco por lo menos 15 minutos antes de tomar la presión.

Tratar la presión arterial no significa tratar un número, sino un órgano. Su buen control está asociado a una reducción de la incidencia de derrame cerebral de 35-40%, de infarto agudo de miocardio entre 20-25% y de insuficiencia cardíaca en más de 50%.

Varias acciones son muy útiles y necesarias para prevenir la aparición de la hipertensión arterial, evitar sus complicaciones y optimizar su control.

Eliminar hábitos dañinos asociados con el padecimiento, como consumo de alcohol y tabaco.

Eliminar el consumo de sal agregada, evitar alimentos enlatados, embutidos y lácteos con sal.

Modificar hábitos alimenticios: se incrementará el consumo de legumbres y alimentos ricos en fibras, como frutas y verduras. Reducir el consumo de carnes a 200 g diarios como máximo y aumentar el consumo de pescado.

Mantener un peso adecuado a su estatura cálculo del IMC, evitando el sobrepeso y la obesidad

Se limitará el tamaño de las porciones. Debe cumplirse con las cuatro ingestas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena).

Practicar una rutina de ejercicio adecuada a la edad (una hora diaria).

Se debe procurar una vida tranquila para mejor control. El control de la HTA requiere la visita en forma regular al médico, quien verá si es necesario el ajuste de las dosis en las medicaciones indicadas y solicitará periódicamente estudios de valoración (análisis de sangre, orina y ECG).

Monitorear su presión regularmente, sin obsesionarse, procurando que esta revisión sea en distintas horas del día y luego de haber tomado la medicación.

Tomar puntualmente la medicación que el médico recete, siguiendo estrictamente los horarios y dosis indicadas. Nunca se abandonará el tratamiento aunque los valores de la presión hayan vuelto a la normalidad.

En caso de padecer apnea obstructiva de sueño (AOS) es conveniente su control ya que se observan pequeñas disminuciones en la presión arterial.



Tabaquismo

Según la Organización Mundial de la Salud, el tabaquismo es una enfermedad crónica adictiva que evoluciona con recaídas.

El cigarrillo crea dependencia física, psicológica y social.

La nicotina es de las drogas más adictivas, aún más que la cocaína y la heroína, es rapidísima produciendo sus efectos, llega al cerebro del fumador en 8 a 10 segundos.

El tabaquismo es en el mundo la primera causa de enfermedad y mortalidad evitable.

Los productos del tabaco contienen y emiten en su combustión numerosas sustancias nocivas y agentes cancerígenos conocidos como peligrosos para la salud. Es causa de graves enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, ataque cardíaco), respiratorias como EPOC (enfermedad obstructiva crónica), enfisema, asma, cáncer de pulmón en el adulto, muerte súbita en el lactante, bajo peso en el feto al nacer.

Humo de tabaco

El tabaco daña tanto a los fumadores activos como pasivos. Un 30 % de las personas expuestas a ambientes contaminados de humo de tabaco (fumadores pasivos) padecen las mismas enfermedades que los fumadores. Mata al año 6 millones de personas de las que más de 600.000 son no fumadores expuestos al humo de tabaco ajeno. **NO HAY NIVEL SEGURO DE EXPOSICIÓN AL HUMO DE TABACO AJENO.**

En el humo del tabaco se han reconocido 5.000 compuestos químicos tóxicos, entre ellos por ejemplo: DDT (insecticida), propano, (combustibles para naves espaciales y propelente de aerosoles como en el antitranspirante), benceno, butano, arsénico y cianuro de hidrógeno, (gas utilizado por los nazis en las cámaras de gas) y al menos 70 sustancias que favorecen al desarrollo de cáncer.

Un fumador pasivo expuesto al humo de tabaco durante una hora inhala una cantidad equivalente a 2-3 cigarrillos.



El humo de segunda mano es la combinación del humo proveniente del extremo encendido del cigarrillo (corriente secundaria) y del humo exhalado por los fumadores (corriente principal).

El humo que inhalan los fumadores pasivos contiene hasta 3 veces más nicotina y alquitrán y 5 veces más monóxido de carbono.

Ni la ventilación ni la filtración, ni siquiera ambas combinadas, pueden reducir la exposición al humo de tabaco en espacios interiores a niveles aceptables.

Respirar aire limpio es un derecho humano. Las leyes sobre entornos sin humo, ayudan tanto a quienes quieren dejar de fumar como a los no fumadores.

En Uruguay, en marzo de 2008 se aprobó la Ley 18256 de control de tabaco. Después de establecida dicha ley el consumo de tabaco en los últimos años bajó 25%, se observó también una reducción del 17% de infartos agudos de miocardio y una

disminución de los ingresos por esta enfermedad del 22%. La contaminación del aire en espacios cerrados se redujo un 90%. El consumo de tabaco en los jóvenes disminuyó de 22,8% a 8,2 % entre 2006 y 2014.

TABACO – ENFERMEDAD

El tabaco es el único producto de consumo legal que mata hasta la mitad de sus usuarios cuando se utiliza de acuerdo a las indicaciones del fabricante.

Las enfermedades causadas por el tabaco determinan la pérdida de 10 a 15 años de vida.

Todos los tipos de tabaco son perjudiciales: cigarrillos light, puros, tabaco para armar y eléctricos.

Tabaco y sus consecuencias

Tabaco y patología respiratoria

El humo produce una reacción irritante en las vías respiratorias. La producción de moco y la dificultad de eliminarlo es la causa de la tos. Debido a inflamación continua se produce bronquitis crónica. También produce una disminución de la capacidad pulmonar, determinando al fumador mayor cansancio y disminución del rendimiento al ejercicio físico.

Tabaco y patología vascular

Las enfermedades del aparato circulatorio constituyen la primera causa de muerte en la sociedad occidental. Los dos componentes más importan-

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE TABACO

CARDIOVASCULARES	CÁNCER (SE DESTACAN LOS MÁS FRECUENTES)	OTRAS ENFERMEDADES
Infarto agudo de miocardio tres veces más chance de hacer un IAM. Si fuma + de 20 cig/día se incrementa a 5 veces el riesgo	Pulmón	Infertilidad
Accidente vascular encefálico, 20% más frecuente	Boca	Hipertrombicidad (favorece la formación de trombos o coágulos sanguíneos)
Arteriopatía de miembros inferiores	Faringe	Osteoporosis
Aumenta la reestenosis de stents y bypass	Laringe	
	Mama y cuello uterino	

tes son las enfermedades cerebrovasculares y coronarias.

Está demostrado que la mortalidad por enfermedades vasculares aumenta en los fumadores. El tabaco multiplica por cuatro la probabilidad de padecer una enfermedad coronaria o cerebrovascular.

En las enfermedades cardiovasculares la nicotina y el monóxido de carbono son los dos componentes más nocivos. La nicotina modifica la frecuencia cardíaca y el monóxido de carbono dificulta la oxigenación de los tejidos, la sangre transporta al corazón menos oxígeno con lo que se favorece al infarto de miocardio. Fumar un solo cigarrillo da a lugar a elevación del ritmo cardíaco, frecuencia respiratoria, presión arterial, y a nivel de las arterias coronarias produce un cierre de las mismas entre 10-15% de su luz.

El riesgo de morir a edad temprana por una enfermedad cardiovascular es 30% mayor en los fumadores.

El ataque al corazón es tres veces más común en fumadores y en aquellos que fuman más de un paquete por día se incrementa a cinco veces más.

Tabaco y embarazo

Durante el embarazo el tabaco multiplica su potencial dañino generando no solo, riesgos para la fumadora sino también para el bebé. Entre otros riesgos aumenta las probabilidades de embarazos ectópicos, hemorragias vaginales, alteraciones cardíacas y en el bebé riesgos de nacer con bajo peso, insuficiencia respiratoria, muerte súbita, infartos, leucemia infantil.

El abandono del cigarrillo:

- Mejora el estado general.
- Mejora la respiración y se produce menos cansancio.
- Disminución de la tos e infecciones.
- Mejora la piel y el rostro se recupera del envejecimiento prematuro.
- Se recupera los sentidos de gusto y olfato.
- Mejora el estado cardiocirculatorio.
- Disminuye reinfarto y muerte súbita en 20-50%.
- Dejar de fumar es más beneficioso que cualquier otro tratamiento médico o quirúrgico de la enfermedad coronaria

Estrategias para dejar de fumar

- Establecer la fecha.
- Prepararnos.
- Supresión total del tabaco. La suspensión abrupta del cigarrillo es más efectiva para lograr el abandono del hábito.
- Aumentar el ejercicio físico.
- Establecer un compromiso con las personas allegadas.
- Conocer el síndrome de abstinencia y saber que no dura siempre.
- Evitar situaciones de riesgo.
- No ceder nunca
- Cada hora que pasa es un éxito.
- Trabajar para prevenir la recaída, pero no hay que realizar tantos esfuerzos como en la fase de acción.

BENEFICIOS A MEDIANO Y LARGO PLAZO DE DEJAR DE FUMAR

Un año	Disminuye 50% el riesgo de infarto agudo de miocardio
Dos años	Disminuye el riesgo de accidente cerebrovascular
Cinco años	Disminuye 50% el riesgo de cáncer de boca, esófago, vejiga El riesgo de enfermedades cardiovasculares se iguala con el de los no fumadores
Diez años	Disminuye 50% el riesgo de cáncer bronco pulmonar

Tratamiento

Recuerde que lo más importante para lograr la cesación del tabaquismo es la voluntad que se tenga para obtenerlo. De cualquier forma existen las policlínicas de cesación con apoyo médico, psicológico y medicaciones que también pueden colaborar con usted.



Policlínicas de cesación detabaquismo CASMU, Bvar. Artigas, Agraciada, Parque Batlle, Centro Médico La Blanqueada y Solymar. Solicite día y hora por el tel. 144.



¿Qué es la diabetes?

La diabetes afecta entre el 5 y el 10% de la población general; esta variación depende de los estudios consultados. Debe tenerse en cuenta que se estima que por cada paciente diabético conocido existe otro no diagnosticado

Es un trastorno frecuente que afecta el modo en que el cuerpo procesa y utiliza la glucosa, que es el combustible más básico para el cuerpo. La insulina es el factor más importante en este proceso. Durante la digestión se descomponen los alimentos para crear glucosa, ésta pasa a la sangre, donde la insulina la transporta y le permite entrar en las células.

¿CÓMO SE CLASIFICA LA DIABETES?

Hay dos tipos principales de diabetes:

Tipo I, dependiente de la insulina, en este caso el páncreas no produce insulina. Ocurre, de preferencia, en la infancia o la juventud.

Menos del 10% de los afectados por la diabetes padecen el tipo I.

Tipo II, en él se dan dos mecanismos:

Se produce la cantidad normal de insulina pero existe una resistencia a la misma.

Hay una disminución de insulina circulante por agotamiento del páncreas.

Suele ocurrir principalmente en personas a partir de los cuarenta años de edad.

FACTORES DE RIESGO QUE PREDISPONEN AL DESARROLLO DE DIABETES TIPO II

La posibilidad de tener diabetes aumenta con la edad, particularmente en personas mayores de 45 años.

El sobrepeso y la obesidad están asociados fuertemente con el desarrollo de la enfermedad.

La falta de actividad física.

Historia familiar de diabetes tipo 2.

Estados prediabéticos previos.

Hipertensión arterial

Dislipemia, fundamentalmente con triglicéridos elevados .

El antecedente de haber tenido diabetes gestacional.

¿QUÉ COMPLICACIONES TRAE LA DIABETES?

La glicemia elevada en forma crónica produce daño en órganos blanco.

Es la primera causa de ceguera y deterioro funcional renal (insuficiencia renal).

Produce enfermedad cardiovascular de 2 a 4 veces más que en la población normal.

Produce daño en los vasos sanguíneos, nervios y es causa de amputaciones a nivel de miembros inferiores.

LA IMPORTANCIA DE UN BUEN CONTROL DE LA DIABETES

No existe una cura para la diabetes. Por este motivo se debe controlar los niveles de glucosa en la sangre y mantenerlos lo más cerca posible a lo normal (100 mg).

Un análisis de sangre llamado Hemoglobina Glicosilada permite evaluar el control de la glicemia ya que hace un promedio de las glicemias que se han tenido a lo largo de los últimos 20 días.

Control médico con diabetólogo cada tres meses, y con podólogo.

Un buen control de los niveles de azúcar es posible mediante un cambio de estilo de vida ya sea en:

Una alimentación planificada (desayuno, almuerzo, merienda, cena y colaciones).

Actividad física regular.

Toma correcta de la medicación.

Chequeos frecuentes del nivel de azúcar en la sangre.(automonitoreo).

La persona que sufre de diabetes no puede simplemente tomar hipoglucemiantes o insulina por la mañana y olvidarse de su condición el resto del día.

El descontrol en la dieta, el sedentarismo, el nivel de estrés u otros factores, pueden afectar el nivel de azúcar en la sangre.

Es importante prevenir o reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes, por ejemplo, se estima que con un cuidado correcto de los pies, (se podría prescindir del 75% de todas las amputaciones en personas con diabetes).

Ser líderes brindando un servicio humano y profesional.



En SECOM nos preocupamos día a día por brindarte el mejor servicio. Por eso, desde hace más de 26 años, nuestros Acompañantes Calificados se preparan bajo la supervisión de médicos especialistas, psicólogos y enfermeros en la Escuela de Capacitación más completa, avalada por el MEC y de mayor carga horaria del país.

Consultá por nuestros planes a medida y comenzá a vivir con el respaldo del servicio de compañía líder.

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DEL URUGUAY Y DEL MUNDO

0800 4584 | secom.com.uy



Sedentarismo

La falta de ejercicio se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardíaca y la mortalidad cardiovascular.

Una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir hipertensión arterial, arteriosclerosis, diabetes, cáncer (mama y colon).

Sedentarismo:

es la falta de actividad física regular, se define como menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de tres días a la semana.

El sedentarismo es un factor de riesgo modificable por lo que adoptar un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico reducirá dicho riesgo.

Actividad física:

es cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto de energía.

Ejercicio:

es un tipo de actividad física que persigue como fin la mejora de la capacidad funcional del individuo.

Debe ser:

- Planificada
- Progresiva
- Permanente
- Placentera
- Repetitiva

Deporte:

Es la realización de ejercicio físico sometido a reglas de juego y realizado en forma sistemática de cara a un objetivo que es sin duda la competición.

Beneficios del ejercicio

- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial y ayuda al control de la misma.
- Disminuye el riesgo de padecer diabetes y mejora el control de la glucosa en quienes ya la padecen.
- Aumenta el colesterol bueno (HDL) y disminuye el colesterol malo (LDL).
- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Ayuda a controlar y bajar de peso.
- Ayuda a combatir los síntomas de ansiedad, stress.
- Mejora el equilibrio, ayuda a evitar la osteoporosis.



El ejercicio debe realizarse en forma diaria y con una hora de duración

¿Cuál es el tipo de actividad física que se recomienda?

- Caminar
- Andar en bicicleta
- Nadar, hidrogimnasia
- Bailar
- Caminador y/o bicicleta fija

Recomendaciones antes de iniciar el ejercicio

Consultar con cardiólogo tratante para efectuar una valoración de las capacidades físicas y de trabajo, del nivel de tolerancia al esfuerzo y de la respuesta cardiovascular para dosificar el ejercicio.

Detalles a tener en cuenta

- Elegir la hora del día y destinar un tiempo específico al ejercicio
- No comer por lo menos 2 horas antes
- Usar ropa cómoda y zapatos deportivos adecuados (con suela acolchada)



- Hidratación: es importante ingerir suficiente cantidad de líquido

Beneficios del ejercicio en el agua

- Disminuye la sensación del peso corporal y facilita el movimiento de las articulaciones
- Alto gasto energético con baja agresión osteoarticular y muscular
- Ideal en obesos, adultos mayores y personas que tengan dificultad en movilidad articular (rodilla, columna y cadera)

Un desfibrilador
CERCA
puede salvar
una vida



La aplicación CERCA localiza desfibriladores (DEAs) en Uruguay



Descargala gratis y
ayúdanos a localizar más DEAs

www.cardiosalud.org



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

¿Qué es el estrés?



Conjunto de cambios físicos, psicológicos y de conducta que se producen en el organismo frente a situaciones de amenaza. Esta respuesta del cuerpo al cambio, es algo individual por lo que una situación que para alguien es estresante, para otra persona puede no ser relevante.

Existen 2 tipos de estrés:

- Positivo: es aquel que frente a diferentes estímulos externos nos permite una respuesta adecuada.
- Negativo: es aquel que provoca una respuesta inadecuada y perjudicial para nuestro organismo.

Lo importante es reconocer que el estrés puede afectar nuestra calidad de vida y ser el detonante de muchas enfermedades y/o alteraciones de nuestro organismo, como por ejemplo: arritmias cardíacas, picos de hipertensión arterial, cefaleas tensionales, úlceras digestivas.

Cómo controlar el estrés

- Determinar qué es esencial para usted en la vida: lo que le gustaría ser y lo que le gustaría llevar a cabo.
- Aprenda a organizar su tiempo: planificar la semana con un diario. Si algo le impide completar una actividad, no se preocupe.
- Debe tratar de delegar sus responsabilidades o compartirlas.
- Asegúrese de dejar un tiempo cada día solo para usted.

Los efectos del estrés		
En el cuerpo	Estado de ánimo	Comportamiento
Dolor de cabeza Tensión muscular o dolor Dolor de pecho Fatiga Cambio en el deseo sexual Malestar estomacal Los problemas del sueño	Ansiedad Inquietud La falta de motivación o el enfoque Irritabilidad o ira Tristeza o depresión	Comer en exceso Enojo abrupto Abuso de drogas o alcohol y de consumo de tabaco Aislamiento social

¿Qué es dislipemia?

LOS TÉRMINOS DISLIPEMIA O DISLIPIDEMIA, sirven para mencionar alteraciones del metabolismo de las grasas del organismo.

La elevación de los lípidos o grasas que circulan por la sangre, hará que se depositen en las paredes de las arterias en forma de placas. Si no son tratadas, estas placas aumentarán progresivamente provocando el endurecimiento de las paredes de las arterias, la oclusión del vaso afectado y favoreciendo la aparición de trombos (coágulos) que obstruirán más y más rápido, la luz de la arteria.

La hipercolesterolemia puede tener una causa alimentaria (dietas ricas en grasas) y también otra de base genética (como la forma familiar) y en cualquiera de sus formas puede y debe tratarse.

Las grasas son insolubles en agua y para circular por la sangre van unidas a proteínas, el complejo resultante son las lipoproteínas; las de baja densidad o LDL, (el temido "colesterol malo"), y las de alta densidad o HDL (el "colesterol bueno"). Sus variaciones, tanto el aumento del LDL y la baja de HDL, constituyen un potencial riesgo para la salud.

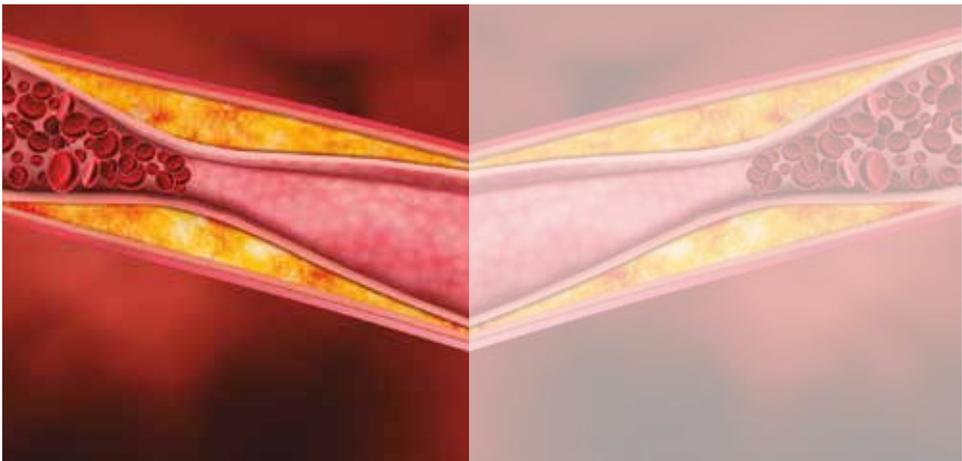
Las concentraciones del colesterol total (CT) y de triglicéridos (TG), así como de las fracciones HDL y LDL, son muy variables por la interacción entre el ambiente y los genes. La concentración de lípidos en sangre viene determinada en gran medida por la dieta y el estilo de vida .

Diversos estudios han evidenciado que el riesgo coronario se eleva de forma exponencial a partir de cifras de colesterol total de 200mg/dl y de forma muy particular con la fracción LDL o colesterol malo alta, más de 100 mg/dl.

Estos valores sirven de referencia, pero en cada caso hay que estudiarlo de forma individual. Además, su significado como factor de riesgo cardiovascular varía si está asociado o no a otros, como el tabaquismo, la edad, las cifras de tensión arterial, la asociación con diabetes, y a otras variables.

PREVENCIÓN

La prevención de la enfermedad cardiovascular implica una estrategia para identificar a las personas según sus situaciones de riesgo. No se recomiendan las campañas masivas de exploración



pero sí las detecciones ocasionales en el paso por la consulta médica.

El tratamiento de las dislipemias, a excepción de las formas graves, es una labor del médico de familia.

Si se detecta alguno de los valores del Perfil Lipídico fuera de los límites normales, hay que repetir la prueba a los 2 o 3 meses.

TRATAMIENTO

Establecido el nivel de riesgo, se marca el tratamiento, que se fundamenta en actividad física (caminatas de una hora diaria), medidas dietéticas y farmacológicas.

Aunque el paciente no perciba la hipercolesterolemia como una enfermedad molesta y dolorosa, debe tomar conciencia de los riesgos que la misma conlleva para lograr cambios perdurables del estilo de vida.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

Tanto para reducir el nivel de colesterol como para prevenir la arteriosclerosis en la población general, es aconsejable:

- Llevar una dieta variada con abundancia de cereales, verduras y frutas.
- Disminuir el consumo de carnes rojas, huevos, leche entera y derivados (helados, manteca, quesos grasos, yogures enteros...).
- Consumir aceite crudo (oliva, alto oleico, canola, etc.) por ejemplo como aderezo de ensaladas y pastas.
- Aumentar el consumo de pescado.
- Reducir el peso con una dieta baja en calorías.
- Evitar el consumo de alcohol o consumirlo muy moderadamente.
- No fumar.
- Practicar ejercicio físico regular.



VALORES DESEABLES PARA LA POBLACIÓN EN GENERAL:

COLESTEROL TOTAL menos	200 MG/ML
LDL (malo) menos	100 MG/ML
HDL (bueno) más	45 MG/DL
TRIGLICÉRIDOS menos	150 MG/DL

YO



TRIBUFF

Protección cardio y cerebro vascular



UN COMPRIMIDO DIARIO

TRIBUFF 100 mg.
30 y 60 comprimidos
TRIBUFF 325 mg.
14 y 28 comprimidos

www.urufarma.com.uy



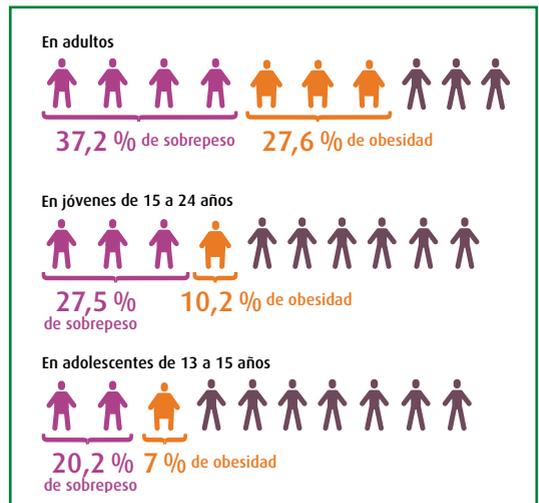
Urufarma



Obesidad en el adulto

Conceptualmente la obesidad se define como una enfermedad caracterizada por un exceso de grasa corporal. Puede ser diagnosticada típicamente en términos de salud midiendo el índice de masa corporal (IMC), pero también en términos de su distribución de la grasa a través de la circunferencia de la cintura o la medida del índice cintura cadera.

Más allá del IMC, la distribución de la grasa modifica el riesgo para la salud del individuo. Si el tejido adiposo se acumula en la mitad superior del cuerpo, en especial aquella que se deposita en el abdomen, se asocia con mayor frecuencia de riesgo de diabetes o de enfermedad cardiovascular, incluso en individuos que no son obesos por su IMC.



En nuestro país cada 10 adultos, 4 padecen sobrepeso y 3 obesidad, afectando cada vez más a niños y adolescentes.

La obesidad tiene un origen multifactorial: factores genéticos, metabólicos, endocrinológicos y ambientales, aunque la principal causa de la misma es por la alimentación excesiva (obesidad exógena).

Causan exceso de grasa corporal:

- Mayor ingesta calórica de lo que el cuerpo necesita.
- Menor actividad física (sedentarismo).

Se enfatiza en lograr una pérdida de peso realista, adecuada y pactada con el paciente, haciéndolo partícipe de su tratamiento, con cambios de hábito permanentes.

En el tratamiento de la obesidad se busca no solo perder peso, se orienta a mejorar o eliminar las enfermedades asociadas a la misma y disminuir el impacto de las futuras complicaciones relacionadas al exceso de peso.

Las medidas que se implementan incluyen cambios de estilo de vida: plan de alimentación, actividad física y modificación de la conducta alimenticia.

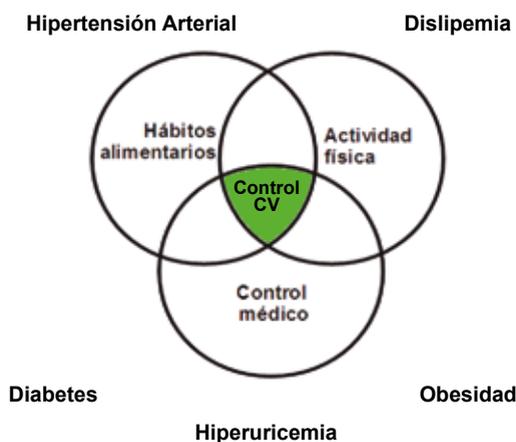
Se hace hincapié en:

- la disminución de las grasas totales y de alimentos con alto contenido de azúcar y aumentar el consumo de alimentos ricos en fibras, como frutas, verduras y cereales integrales, consumir lácteos descremados y carnes magras.
- Realizar las cuatro comidas principales del día (desayunar siempre).
- Reducir el tamaño de las porciones, evitar el picoteo entre comidas.
- Incluir todos los grupos de alimentos.
- Evitar la ingesta de bebidas alcohólicas.
- Acompañarlo de actividad física.
- No centrar la atención en la balanza, control de peso una vez cada 15 días.



Alimentación saludable

Controlemos la enfermedad cardiovascular y sus factores de riesgo, con hábitos alimentarios saludables, actividad física regular y un adecuado control médico.



Es necesario aclarar y tomar conciencia de que no es lo mismo alimentarse que nutrirse.

La alimentación es un acto voluntario y consciente; concurrimos a determinado lugar a comprar el alimento, lo elegimos, lo cocinamos y lo comemos, dependiendo siempre de la decisión de cada uno de nosotros; así se constituyen nuestros hábitos alimentarios, que sin duda son de los más influyentes en nuestra salud. Éstos se inician desde edades tempranas y pueden modificarse a lo largo de nuestra vida.

En cuanto a la nutrición, es un acto totalmente involuntario e inconsciente, que sucede en nuestro organismo cuando ingerimos un alimento (procesos metabólicos).

Los hábitos alimentarios son un importante determinante del riesgo cardiovascular.

Es posible reducir el riesgo de padecer otro evento cardiovascular si se realiza una dieta baja en grasas (limitando principalmente las grasas "malas", que son las "saturadas" y las "trans"), sin sal

agregada a los alimentos y aumentando el consumo de vegetales y frutas.

Debemos aprender a seleccionar los alimentos de mejor calidad nutricional y a consumirlos en cantidades adecuadas. Utilizar los métodos de cocción más convenientes de los mismos (hervidos, al vapor, a la plancha, a la parrilla, en microondas).

Es por esto que hemos elaborado y adaptado recetas, que demuestren que se puede disfrutar de las comidas. Muchas de ellas, que presentamos en este material, son conocidas y lo único que hemos hecho fue modificar la forma de preparación y algunos de sus ingredientes, evitando todo aquello que no se adaptara a la patología tratada.

En cada una se detalla la cantidad de calorías que aporta la porción de la preparación, la cantidad de sodio (sal) y el colesterol.

Una aclaración que no es menor, es que con la ingesta diaria de alimentos no se deben sobrepasar los 200 mg diarios de colesterol y los 1000 mg de sodio. No es necesario su agregado en las preparaciones. Los alimentos contienen las cantidades necesarias que nuestro organismo necesita.

Por tal motivo, también es fundamental aprender a interpretar la información nutricional (que aparece en el rótulo) e identificar los nutrientes que posee cada alimento, que a continuación explicaremos en el presente material.



Cambiamos los hábitos para una alimentación saludable

GABA (Guía Alimentaria Basada en la Alimentación)

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN CARDIOSALUDABLE

- Realice una alimentación variada, incluyendo alimentos de todos los grupos de la GABA.
- Coma con moderación para mantener un peso saludable.
- Realice las cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
- Incluya diariamente en todas sus comidas verduras y frutas de estación.
- Volver a la comida casera y evitar alimentos ultraprocesados, (ya que contienen mayor cantidad de azúcar, sal y grasas).
- Disminuya o evite (si es diabético o tiene sobrepeso) el consumo de azúcar, bebidas azucaradas, dulces, golosinas y productos de repostería.
- Controle el consumo de carnes (siempre cortes magros) y evite consumir fiambres y embutidos. Aumente a 2 veces por semana el consumo de pescado.



- Evite el consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas y trans.
- No consuma sal y alimentos que la contengan (fiambres, quesos, snacks, enlatados, salsa de soja, caldos concentrados, etc.).
- No se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas ni azucaradas.
- Beba abundante líquido, prefiera siempre el agua a otras bebidas. Limite los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas artificialmente.



ALIMENTOS CONTRAINDICADOS:

- Leche y yogur enteros, quesos grasos.
- Cortes grasos o con grasas visibles de carne vacuna, de cerdo, de pollo, de cordero, y vísceras.
- Fiambres (jamón, paleta, salame, mortadela, leonesa, etc.)
- Embutidos (chorizos, frankfurters, etc.).
- Hamburguesas industrializadas.
- Patés, corned beef, panceta.
- Manteca, margarina, crema doble.
- Chocolate, dulce de leche.
- Helados a base de crema.
- Productos de panadería y/o repostería (alfajores, masitas, bizcochos, etc.).
- Panes, galletas y masas preelaboradas con grasa o margarina.
- Snacks, productos de copetín.

APRENDAMOS A INTERPRETAR LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE UN ALIMENTO, PARA UNA BUENA SELECCIÓN

Primero que nada es importante saber que todos los alimentos que consumimos a diario aportan a nuestro organismo cantidades específicas de nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales).

Información Nutricional

Tamaño por porción 1/2 taza (114 g)
 Contiene 4 porciones

Cantidad por porción

Calorías: 160 Calorías de grasa: 120

% Valor diario

Grasa total: 13 g 20%

Grasa saturada: 5 g 25%

Colesterol: 30 mg 10%

Sodio: 660 mg 28%

Carbohidrato total: 31 g 11%

Fibra dietaria: 0 g 0%

Azúcares: 5 g

Proteína: 5 g

Vitamina A: 4% Vitamina C: 2%

Calcio 15% Hierro: 4%

Estos son los nutrientes que debe consumir en menor cantidad. Compare entre 2 o más alimentos y escoja los que contengan menor cantidad de estos nutrientes.

Tenga siempre en cuenta la cantidad de azúcares simples que aporta la porción del alimento:

Cada alimento posee cantidades diferentes de estos componentes de manera que, si conocemos su composición, podremos mejorar nuestros hábitos alimentarios.

Escoja alimentos que tengan menos calorías por porción y menor cantidad de estos nutrientes:

- grasa total
- grasas saturadas
- colesterol
- sodio
- azúcar

Como ya se mencionó con anterioridad, éstos son los nutrientes que debemos controlar su consumo.

Es de importancia saber que hay distintos tipos de grasa. Algunas son beneficiosas para la salud, las encontramos por ejemplo en aceites crudos y en el pescado (W3, W6 y W9) si se consumen en cantidades pequeñas. Pero otras no lo son, las grasas saturadas y las trans. Estas últimas son las que obstruyen nuestras arterias, aumentando el riesgo de aterosclerosis, enfermedades coronarias, accidentes cerebro vasculares (ACV), entre otras, además de conllevar al sobrepeso y obesidad.

La sal aparece como "sodio" (Na) en la etiqueta de información nutricional. Las palabras "sal" y "sodio" a menudo se usan como sinónimos.

CONDIMENTOS PERMITIDOS PARA:

CARNES

Adobo, ajo, azafrán, pimienta, laurel, perejil, comino, tomillo, albahaca, salvia, pimentón, mostaza en polvo, curry en polvo, Morrón verde y/o rojo, romero.

VEGETALES COCIDOS

Ajo, perejil, tomillo, pimienta, nuez moscada.

VEGETALES CRUDOS EN ENSALADAS

Perejil, jugo de limón, vinagre, albahaca, sésamo.

CEREALES

Azafrán, perejil, curry en polvo, ajo, cebolla, Morrón rojo y/o verde.

SOPAS

Laurel, perejil, orégano, tomillo, apio, albahaca, puerro.

PICKLES

Vinagre, pimienta, laurel.

PANES

Azafrán, orégano, ajo, sésamo, amapola, cebolla, Morrón rojo.

REPOSTERÍA

Anís, canela, jengibre, nuez moscada, vainilla, sésamo, semillas de amapola, ralladura de naranja o limón, esencia de almendras o de frutas.

POSTRES DE LECHE

Clavo de olor, vainilla, cáscara de naranja o de limón, canela, esencia de almendras o frutas.



Recetas

Vegetales

Puede descargar más recetas desde casmu.com.uy

BUDÍN DE BRÓCOLI CON SALSA BLANCA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 kg de brócoli
- 2 rodajas de jamón desgrasado picado (reducido en sodio)
- 2 manzanas verdes medianas ralladas
- 2 vasos de leche descremada
- 6 cucharadas de almidón de maíz
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 claras de huevo
- 1/2 cebolla
- 1/2 morrón

Preparación:

Se hierve y se desmenuza el brócoli y por otro lado se cocina en agua la cebolla y el morrón

Se incorporan al brócoli, junto con la manzana rallada.

Aparte se hace la salsa blanca con la leche descremada y el almidón de maíz, y se le agrega el brócoli junto con el queso rallado, mezclando todo.

Por último se le agregan las claras batidas a nieve y se coloca en fuente de horno aceitada.

Se cocina hasta que esté dorado.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
309,6	55	311,1

SOUFFLÉ DE ZAPALLITOS, ZANAHORIAS Y PUERRO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 zapallitos medianos, con cáscara y sin semillas.
- 3 zanahorias chicas
- 2 puerros enteros
- 4 claras
- 1/2 vaso de leche descremada
- 3 cucharadas de queso rallado
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

Se cortan las verduras en cubos o en rodajas y se hierven juntas hasta que estén tiernas.

Se cuelean y se les agrega la leche descremada, el queso rallado, el polvo de hornear y las claras batidas a nieve.

Se coloca en fuente de horno aceitada y se cocina hasta que esté dorado.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
170,3	20,2	93,6

BUDÍN TRICOLOR

Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 papas medianas cortadas en cubos
- 1/2 atado de espinaca, picada fina y cocida
- 2 zanahorias chicas cocidas y ralladas grueso
- 1/3 cebolla
- 1/2 morrón
- 3 claras de huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

Se cocinan las papas en cubos al horno en

fuente aceitada y se mezclan con la espinaca y la zanahoria cocida.

Se le incorpora la cebolla y el morrón cocido en agua, y por último el queso rallado y las claras batidas a punto nieve.

Se llevan en fuente de horno aceitada hasta dorar.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
233,8	4,7	277,6

BUDÍN DE SÉMOLA Y ESPINACA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 200 g de sémola
- 1 l de leche descremada
- 1 atado de espinaca
- 2 fetas de jamón desgrasado, reducido en sodio
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 claras de huevo
- ½ cebolla
- ¼ morrón
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

Se cocina la sémola con la leche y se le agrega el jamón y la mitad del queso rallado.

Aparte se cocina la espinaca, se escurre, se pica y se mezcla con la cebolla y el morrón cocidos previamente en agua.

Por último se incorporan las claras batidas a nieve.

Se coloca en capas intercalando la sémola y la espinaca, en una fuente aceitada.

Se espolvorea con el resto del queso rallado y se lleva al horno a gratinar.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
480,1	16,7	436

CAZUELA DE VERDURAS Y CARNES

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 bife de carne chico (magro)
- 1 zanahoria grande
- ½ cebolla mediana
- ½ morrón chico rojo
- 2 zapallitos medianos
- 2 papas medianas
- 2 tomates chicos, sin cáscara y licuados
- Cantidad suficiente de pimentón
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

Cocinar, primero, en agua, la cebolla, la zanahoria y el morrón, con una hoja de laurel.

Agregar en cubos pequeños, los zapallitos, las papas y la carne, e incorporar el tomate y hierbas aromáticas.

Cuando las papas estén cocidas, agregar el aceite y apagar el fuego y dejar reposar.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
236,3	88,5	43,4

ARROZ CON PUERROS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 taza de arroz crudo
- 1 puerro entero
- caldo de verduras, cantidad suficiente
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

Se pone el arroz crudo en la cacerola en seco y se deja tostar algo, revolviendo.

Luego se cubre con caldo y se le agrega el puerro bien picado.

Se sigue agregando caldo, si es necesario, hasta que esté cocido.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
257,1	-	30

BUDÍN DE PESCADO Y ZAPALLITOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 600 gr de pescado (4 bifes)
- 3 zapallitos medianos sin semilla y con cáscara
- 1 puerro entero
- 1 tronquito de apio
- ½ Morrón
- 2 claras
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- Cantidad suficiente de nuez moscada
- Cantidad suficiente de orégano
- 1 cucharadita al ras de almidón de maíz
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

Hervir apenas el pescado en el agua con un chorro de vinagre, colarlo y cortarlo en trozos.

Rallar en crudo los zapallitos, picar finamente el apio, el Morrón y el puerro, y mezclárselos al pescado desmenuzado.

Batir el huevo y las claras con el queso rallado, la nuez moscada, el orégano y el almidón de maíz, y agregárselos a la preparación anterior. Colocar todo en una fuente de horno aceitada.

Cocinar a temperatura moderada durante 45 minutos.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
264,1	138,9	272,6

SOUFFLÉ DE PESCADO Y ZANAHORIA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 bifes de merluza
- 3 zanahorias medianas y cocidas
- 2 claras
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- ¼ cebolla
- ¼ Morrón
- 1 cucharadita de ajo y perejil picados
- 1 cucharada de almidón de maíz

Preparación:

Se hierve el pescado, se cuele y se guarda el caldo resultante (se puede hervir con una hoja de laurel).

Se desmenuza fino el pescado y se mezcla con la zanahoria cocida.

Se le agrega la cebolla y el Morrón previamente cocidas en agua, el perejil, el ajo y el huevo entero mezclado.

Por último se le incorporan las claras batidas a nieve.

Se coloca en fuente de horno aceitada.

Aparte se hace una salsa Velouté con el caldo de cocción del pescado y el almidón de maíz, y se cubre con ello el soufflé, se espolvorea con el queso rallado y se hornea hasta que esté dorado.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
225,7	158,4	309,18

PESCADO ARROLLADO CON MANZANA Y QUESO MAGRO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 bifes de pescado grandes
- 1 manzana verde chica rallada
- ½ taza de zanahoria rallada
- 4 rodajas finas de queso magro sin sal
- Cantidad suficiente de perejil
- ½ taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

Se mojan los bifes de pescado con la mitad del jugo de limón y se untan con una mezcla

hecha con la zanahoria rallada, la manzana verde rallada y el perejil.

Se coloca sobre cada bife una feta de queso magro sin sal y se arrollan.

Se colocan en una fuente de horno aceitada y se bañan con el resto del jugo de limón.

Cocinar en horno moderado durante 20 minutos.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
336,5	135,9	155,8

POLLO CON MANZANAS AL GRATÍN

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 pollo
- 3 manzanas verdes peladas y ralladas
- ½ cebolla mediana
- ½ morrón mediano
- 2 cucharadas de perejil picado

Para la salsa blanca dietética:

- 700 cc de leche descremada (3/4 tazas)
- 4 cucharadas de almidón de maíz
- 2 cucharadas de queso rallado
- 1 cucharada de aceite

Preparación:

Cocinar el pollo al horno sin piel, dejar enfriar y desmenuzar.

Blanquear en agua la cebolla, el morrón, el ajo y el perejil. Agregarlo al pollo.

Incorporar y mezclar las manzanas y ¼ de salsa blanca.

Colocar la preparación en asadera aceitada y luego verter por encima el resto de la salsa blanca.

Gratinar en horno moderado durante 30 minutos.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
295,5	97,4	208,6

SUPREMA DE POLLO CON SALSA DE VERDURA

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 pollo
- 2 zapallitos (con cáscara y sin semillas)
- ½ morrón
- 1/3 cebolla
- 1 puerro fino entero
- 2 zanahorias chicas
- Cantidad suficiente de apio
- Cantidad suficiente de almidón de maíz
- 2 cucharadas de aceite

Procedimiento:

Quitarle la piel al pollo, desgrasarlo bien y cortarlo en octavos.

Pasarlo por almidón de maíz y rehogarlo en una pequeña cantidad de agua hirviendo como para cubrir el fondo de la cacerola.

Se agregan luego las verduras cortadas en juliana. Agregarle caldo de verduras o agua para que no se seque, y el aceite al final de la cocción, debe quedar de consistencia cremosa.

Sugerencia:

Puede acompañarse con arroz blanco o papas hervidas.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
241,7	95,5	135,7

BUDÍN DE POLLO CON ESPINACA Y RICOTA

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 pechuga de pollo (sin piel, cocida y picada)
- 100 gr de ricota sin sal
- 2 huevos
- 1 vaso de leche descremada
- ½ atado de espinaca (picada fina cruda)
- 1 rodaja de cáscara de limón
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada al ras de almidón de maíz
- 2 cucharadas de aceite
- Cantidad suficiente de pan rallado
- Cantidad suficiente de nuez moscada

Preparación:

Se mezclan todos los alimentos en un recipiente, salvo los huevos que se incorporan al final batidos.

Se aceita y se espolvorea con pan rallado una fuente de horno, se coloca la mezcla presionándola para que quede compacta y se espolvorea por arriba con pan rallado.

Se cocina al horno hasta que quede dorado.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
326,1	144,2	203,2

NIÑOS ENVUELTOS DE BIFECITOS DE LOMO

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 bifecs de lomo finos (de 150 g cada uno).
- 1 rodaja de queso magro (sin sal) de 100 g cortada en 4 tiras finas
- 4 tiras finas de morrón rojo
- 4 ciruelas pasas (sin carozo) cortadas a la mitad
- 1 zanahoria rallada gruesa
- Cantidad suficiente de orégano
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

Se extienden los bifecitos y se les coloca las tiras de queso magro, el morrón y un pedacito de ciruela. Se espolvorea con la zanahoria rallada y el orégano, y se arrollan. Se pinchan con mondadientes o se envuelven con hilo de coser, para que mantengan su forma.

Se pasan luego por plancha caliente o sartén de teflón para dorar y se terminan de cocinar en una salsa de tomate dietética, a fuego moderado.

El aceite se utiliza en la salsa.

Sugerencia:

Se pueden servir con pasta, arroz o papa.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
374,4	91,7	128,9

CAZUELA DE POROTOS

Ingredientes (para 4 porciones):

- 400 g de cuadril magro cortado en cubos
- 250 g de porotos frutilla (1 taza y 1/2)
- 1 cebolla
- 2 tomates pisados, sin cáscara y sin semillas
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
- pimentón a gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

Remojar los porotos durante 2 horas. Luego cocinarlos en agua con laurel hasta que estén tiernos. Colar y reservar el jugo de cocción.

Cocinar la cebolla y el ajo en una cacerola con agua. Bajar el fuego, e incorporar la carne. Agregar el puré de tomates y los porotos, y condimentar a gusto.

Incorporar un poco de agua de la cocción de los porotos. Tapar la cacerola y cocinar 10 – 15 minutos más.

Cuando el guiso tenga buena consistencia, apagar el fuego y servir acompañando con arroz blanco.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
330	59	124,6

PASTEL DE CARNE Y ZAPALLO

Ingredientes (para 8 porciones):

- 800 gr de carne picada magra
- 1 kg de zapallo pelado, cocido, y hecho puré
- 1/3 cebolla picada fina
- 1/2 morrón
- 1 huevo
- 3 claras
- 4 ciruelas pasas picadas (sin carozo)
- 3 cucharadas de queso rallado
- Cantidad suficiente de orégano
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

Se cocina la carne con la cebolla y el morrón en

una cacerola con un fondo de agua. Luego se le agregan las ciruelas, el huevo entero y el orégano, y se pone en una tortera aceitada.

El puré de zapallo se mezcla con las claras batidas a punto nieve y el queso rallado, y se coloca encima de la carne.

Se lleva al horno a gratinar.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
327,3	95,4	168,4

PAN DE NARANJA

(para 30 porciones)

En licuadora:

Mezclar:

- ½ taza de jugo de naranja
- 2 huevos
- 2 cucharadas de ralladura de naranja
- 1 y ½ taza de azúcar
- 1 taza de yogur natural
- ¾ taza de aceite

Mezclar:

- 4 y ½ taza de harina
- ½ taza de almidón de maíz
- ¼ cucharadita de sal
- 4 cucharaditas de polvo de hornear

Se mezclan ambas partes.

Colocar en 2 moldes y se lleva a horno moderado por 45 minutos.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
171,1	15	15,2

PAN DE ZAPALLO

(para 30 porciones)

Mezclar:

- 2 tazas de puré de zapallo brasileiro
- 1 y ¼ taza de azúcar
- ¾ tazas de aceite
- 1 cucharadita de vainilla

Mezclar aparte:

- 4 y ½ tazas de harina
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de bicarbonato

Unir las dos mezclas y colocar al horno 40 minutos.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
155,8	-	1

PAN DE NUECES

(para 20 porciones)

Mezclar:

- 2 tazas de harina
- ¾ tazas de azúcar
- ¼ taza de nueces
- 3 cucharaditas de polvo de hornear

Agregarle batidos:

- 1 y ¼ taza de leche descremada
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite

Poner en horno moderado 45 minutos.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
151,5	22,8	13,7

PAN DE MERMELADA

(para 20 porciones)

Batir:

- 2 huevos
- ¾ tazas de azúcar
- ½ taza de aceite

Agregar:

- ¾ tazas de leche descremada
- ½ taza de mermelada
- 2 cucharadas de vinagre

Se mezclan las 2 preparaciones con:

- 2 y ½ taza de harina
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 cucharada de bicarbonato
- Ralladura de limón o de naranja

Se coloca en molde aceitado y se lleva al horno 45 minutos.

Información nutricional por porción:

Kcal	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
119,5	22,7	10,9

10 Recomendaciones para cuidar su corazón

Las enfermedades cardiovasculares se encuentran dentro de las principales causas de morbilidad en el mundo, con tendencia a predominar en los países en vías de desarrollo.

Este conjunto de enfermedades comparte con otras patologías de elevada mortalidad en nuestra población, como ser las enfermedades cerebro vasculares y ciertas neoplasias, algunas características en común, relacionadas con el estilo de vida.

Tener presente, las siguientes recomendaciones contribuirán a mejorar la calidad de vida.

1- Adquiera el hábito de una alimentación cardiosaludable, equilibrada y variada.

Las frutas, verduras, hortalizas, pescado, aceite de oliva, carnes magras, cereales y lácteos desnatados no deben faltar en tu cocina. Recuerde: sal, azúcares y alcohol no son recomendables.

2- Dedique por lo menos 30 minutos diarios de ejercicio. En los pacientes cardiovasculares se indica una hora de ejercicio diario.

Elija el ejercicio que más se adapte a su condición física: caminar, bailar, correr, etc.

3- No fume.

El tabaco en todas sus formas es uno de los más potentes factores de riesgo. Si es fumador, debe abandonar el tabaco lo antes posible, antes de que sea tarde. Si no puede solo, acuda a su médico, el le aconsejará sobre cómo conseguirlo.

4- Controle su peso.

Mida su Índice de Masa Corporal (IMC). Para realizarlo, obtenga el cociente entre su peso en kilos y la altura en metros elevada al cuadrado. Si el resultado es mayor de 25 kg/m² se considera sobrepeso. Por encima de 30 kg/m² es obesidad. La



obesidad está asociada al desarrollo de la diabetes, hipertensión arterial y dislipemia.

5- Vigile la grasa acumulada en el abdomen, ya que es aterogénica.

Mida su perímetro abdominal a nivel del ombligo. En la mujer debe estar por debajo de 88 cm y en los hombres por debajo de 102 cm.

6- Compruebe su presión arterial.

Si es una persona sana controle periódicamente su presión arterial para confirmar que sus cifras están por debajo de 140/90 mmHg. Si es hipertenso debe mantenerse por debajo de estas cifras. Si ya ha sufrido un problema cardiovascular, cerebrovascular, renal o es diabético, su presión arterial tiene que estar por debajo de 130/80 mmHg. En estos últimos casos, los controles y medidas preventivas han de ser de mayor continuidad.

7- Revise sus niveles de colesterol y glucosa.

La mejor manera de mantenerlos a raya es seguir una dieta sana y hacer ejercicios en forma permanente. Si tras un análisis en ayunas sus cifras están por encima de 200 mg/dl de colesterol total y 100 mg/dl de glucosa, será necesario la orientación profesional en la búsqueda de asesoramiento para corregir los valores.

8- Conozca su riesgo cardiovascular y cuál debe ser su estilo de vida.

El médico general o especialista (cardiólogo) lo orientará acerca de los riesgos de desarrollar una enfermedad cardiovascular. También es necesario contar con los antecedentes familiares y evacuar todas las dudas que posea en referencia síntomas que lo pueden preocupar.

9- Comparta sus dudas e infórmese.

En su prestador de salud de los servicios que este le brinda para obtener una vida saludable. El asesoramiento y la orientación debe ser suministrada por un profesional en forma personal.

10- Aprenda a controlar su estrés y ansiedad.

La ansiedad y el stress se ven incrementados en la sociedad moderna en donde los tiempos y la más diversas situaciones ejercen diferentes formas de presión sobre nuestras vidas. Resulta importante

reservarnos espacios de tiempo para reflexionar sobre nuestra vida, mejorar los vínculos con quienes nos rodean, sea en el trabajo o en la familia, así como, ordenar nuestros horarios para poder realizar ejercicios físicos y destinar parte de nuestro tiempo a la recreación y actividades placenteras. Debemos intentar mantener los equilibrios en nuestras actividades y en la administración de los tiempos. El estrés y la tensión permanente sin control están relacionados con las enfermedades cardiovasculares.

La importancia de saber

Algunas enfermedades como la hipertensión o la diabetes pueden "no ser hereditarias" pero sí condicionan una predisposición en los hijos. Es importante conocer las enfermedades de tus padres ya que es más frecuente la enfermedad coronaria cuando el padre la padeció antes de los 55 años o la madre antes de los 65 años.

SABÍAS que los socios CASMU pueden realizar diversas gestiones desde la APP CASMU Cerca o desde la web: www.casmu.com.uy

Prevención Secundaria cardiovascular. Teléfono interno 4900

En CASMU contamos con Policlínicas para la cesación del Tabaquismo en diferentes puntos de la capital y en el Interior. Puede solicitar hora a través del 144 opción 2 o directamente en el lugar dónde se realicen.

Centro Médico Bulevar - Dr. Jorge Bouton
Bvar. Artigas 1305 esq. Guaná Tel.: 2401 4035

Centro Médico Parque Batlle - Dr. Tito Pais
Cataluña 3140 casi Ricaldoni Tel.: 2622 1429

Centro Médico Agraciada Avda. Agraciada 3691 y Valentín Gómez Tel.: 2309 8315

Centro Médico La Blanqueada - Dr. Julio García Otero Av. Luis Alberto de Herrera 2421 / Teléfono 2487 0822

Pacientes revascularizados cardíacos

Preguntas frecuentes

Relaciones sexuales

Se podrá reanudar las relaciones sexuales una vez que su médico lo indique, o cuando ha logrado realizar caminatas de 20 minutos sin presentar síntomas.

Conducción de vehículos

En general se aconseja volver a manejar luego de 4 a 6 semanas posteriores al infarto, consulte a su cardiólogo.

Reintegro al trabajo

Será nuestro cardiólogo quien decida cuándo es el momento más adecuado, luego de evaluar las lesiones, evolución de la enfermedad, las características y exigencia física del empleo.

Esta Guía

cuenta con anexo impreso y actualizado de todos los servicios cardiológicos

- Policlínicas
- Policlínicas especiales
- Cardiólogos consultantes
- Cardiólogos infantiles
- Listado completo de cardiólogos de Montevideo e interior
- Estudios cardiológicos

Puede solicitar el anexo, en el Centro Médico de su barrio o descargarlo desde la web www.casmu.com.uy

Desde tu celular
o desde la PC
Informate a través
de www.casmu.com.uy

INCLUIDOS EN EL VADEMECUM DEL casmu

LIPORVA 20

Atorvastatina 20 mg
x30 comprimidos ranurados

Hipolipemiente

NOVOBLOCK 5 y 10

Bisoprolol 5 y 10 mg
x30 comprimidos ranurados

Betabloqueante
Cardio selectivo

TEMISAR 40 y 80

Telmisartan 40 y 80 mg
x30 comprimidos ranurado

Antihipertensivo

Representa y Distribuye

Laboratorios 
Novophar-Quimfa

Juncal 1355/504 - Tel. 2915 0565/68 - Montevideo - Uruguay
novophar@novophar.com.uy - www.novophar.com.uy

1727 Emergencias para estar tranquilo

La EMERGENCIA de CASMU es 1727, he aquí las razones porque las que entendemos que es la mejor.



RAZONES MÉDICAS

Porque en 1727 EMERGENCIAS, más de 300 médicos especialistas altamente calificados, ingresados por concurso y más de 200 funcionarios, enfermeros, choferes y radio operadores trabajan para Ud. y su familia los 365 días. del año.

Porque el personal de CASMU 1727, se capacita permanentemente en Emergencias y coopera con el entrenamiento comunitario de Resucitación Cardiopulmonar, cumpliendo de este modo con la Ley 18360.

Porque 1727 EMERGENCIAS cuenta con modernos móviles de Alta Complejidad, para la atención de Emergencias y Urgencias de niños y adultos, bajo supervisión satelital.

Porque en 1727 EMERGENCIAS, luego de ser atendido en su domicilio, puede coordinar consulta con su médico de zona para continuar el tratamiento.

Porque 1727 EMERGENCIAS puede coordinar su ingreso a Puerta de Emergencias de ser necesario así como el ingreso al Programa de Puerta virtual (PGU) y a los servicios de Internación Domiciliaria o a cuidados de Enfermería Domiciliaria.

Contamos además con una línea telefónica médica que está disponible todo el año y a toda hora para responder sus dudas.

1727 ha sido depositaria de la confianza de todos los grupos musicales nacionales y extranjeros que han convocado a decenas de miles de uruguayos en sus recitales en los últimos 10 años.

RAZONES ECONÓMICAS

Porque 1727 le cuesta menos, además, al asistirle, si es necesario podemos solicitar los análisis básicos de Urgencia en sangre y orina, indicados por nuestros médicos, y estarán prontos sin costo en 24 horas para ser vistos por su médico de cabecera.

RAZONES ADICIONALES

Porque 1727 brinda asistencia médica al viajero en cualquier parte del mundo a través de Universal Assistance por un pequeño costo adicional.

Todas estas razones, son más que suficientes para que si Ud es socio CASMU y aún no se ha afiliado a 1727 EMERGENCIAS, se comunique con nuestro Departamento Comercial al tel. 144 opción 4 o al 2481 1727 / 2481 7466 donde gentilmente estaremos esperando su llamada para informarlo sobre los beneficios de ingresar ya mismo.

También puede ingresar a nuestra página web www.casmu.com.uy donde encontrará información adicional.

Una segunda oportunidad la importancia de saber RCP

Cuando hablamos de muerte súbita, entendemos se trata de un suceso inesperado en una persona que previamente no presentaba síntomas de una enfermedad.

La causa más frecuente son los problemas cardíacos y dentro de ellos los vinculados a enfermedad de las arterias del corazón: las arterias coronarias.

Distintos factores como la edad, la hipertensión arterial, alteraciones de los lípidos en la sangre, el tabaquismo y también causas genéticas provocan que se altere la estructura normal de la pared de las arterias, apareciendo placas de ateroma.

Esta situación puede permanecer asintomática durante mucho tiempo. Los síntomas aparecen cuando ocurre la formación de un trombo sobre esas placas de ateroma, que terminan obstruyendo total o parcialmente su luz, determinado que una zona del corazón quede sin oxígeno y, según el grado, dará una isquemia o una necrosis de esa zona del corazón.

Esto es lo que conocemos como síndrome coronario

En el transcurso de un síndrome coronario pueden ocurrir alteraciones en el ritmo del corazón.

Las más graves son la fibrilación ventricular, en la cual ocurre una contracción cardíaca muy desordenada que impide que la sangre circule, y la taquicardia ventricular en la que la frecuencia cardíaca es tan rápida que también puede llegar a producir un gasto cardíaco no efectivo.

Tanto la fibrilación ventricular como la taquicardia ventricular producen la muerte de la persona si no son tratadas a tiempo.



El único tratamiento efectivo en estos casos es un choque eléctrico dado por un desfibrilador.

Hasta hace poco tiempo este choque eléctrico era administrado exclusivamente por un médico especializado, utilizando los desfibriladores convencionales

En el año 2008, en Uruguay, se promulgó la Ley 18.360 que autoriza al público en general, que haya recibido una capacitación breve y sencilla, dictada por Instructores avalados por el Consejo Nacional de Resucitación, al uso de los Desfibriladores Externos Automáticos (DEA).

Desde entonces los desfibriladores se han multiplicado en nuestro país y también se han multiplicado las personas que tuvieron una segunda oportunidad

Atento a lo que indica la reglamentación de esa Ley 18.360, CASMU ha comenzado el entrenamiento de su personal en Reanimación Cardiopulmonar Básica y uso del DEA, colocando un DEA en cada una de las Policlínicas.

AUTO-TEST

Este autoanálisis no sustituye la consulta con su médico de confianza

Test de riesgo cardiovascular

- 1) ¿Fuma?
a- No
b- >15 cigarrillos al día
c- +16 cigarrillos al día
- 2) ¿Cómo está su peso?
a- Ideal
b- +10k del ideal
c- +25k del ideal
- 3) ¿Actividad física?
a- Buena
b- Media
c- Nula
- 4) Antecedentes familiares
a- Sin antecedentes
b- Padre o madre
c- Madre y Padre o hermanos
- 5) Presión Arterial Sistólica
a- 110/150
b- 151/180
c- +180
- 6) Valores de Glucosa (mg%)
a- Normal
b- Diabético/a tratado
c- Diabético/a no tratado
- 7) Valores de Colesterol en sangre (mg%)
a- Normal
b- 260 a 280
c- +280

Resultados del test de riesgo cardiovascular

- 1) ¿Fuma?
a- 1
b- 2
c- 3
- 2) ¿Cómo está su peso?
a- 1
b- 2
c- 3
- 3) ¿Actividad física?
a- 0
b- 1
c- 1 pero su eb la respuesta 1 o 2 eligió opción b
sume 2 y 3 si eligió c
- 4) Antecedentes familiares
a- 0
b- 2
c- 3
- 5) Presión Arterial Sistólica
a- 1
b- 2
c- 3
- 6) Valores de Glucosa (mg%)
a- 1
b- 1
c- 3
- 7) Valores de Colesterol en sangre (mg%)
a- 0
b- 2
c- 3

Sume sus resultados:

Menor a 5 - Ud. tiene bajo riesgo cardiovascular..

Entre 6 y 9 - Ud. tiene riesgo moderado. Realice controles periódicos.

Mayor a 9 - Debe consultar a su médico de confianza y apegarse al tratamiento.

LANZAMIENTO

NATRIXAM[®]

Indapamida SR 1,5 / Amlodipina 5, 10

EL ANTIHIPERTENSIVO PARA EL
ADULTO MAYOR



EFA LABORATORIOS | 

 SERVIER

EL DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA DE CASMU BRINDA UNA AMPLIA RED DE ATENCIÓN CARDIOLÓGICA AL SERVICIO DEL USUARIO

- Más de cien profesionales dedicados al estudio y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares.
- Una red descentralizada de cardiólogos distribuidos en los diferentes Centros Médicos.
- Policlínicas de alta prioridad para resolver en forma rápida valoraciones preoperatorias.
- Policlínicas de cardiología pediátrica.
- Cuidados críticos cardiológicos, atendidos por la Unidad de Cuidados Cardiológicos y cardiólogos especializados en emergencia.
- Coordinación con los IMAEs para una rápida resolución de las patologías cardiovasculares que lo requieran.
- Servicio de ecocardiografía con equipos de última generación.
- Servicio de estudios de cardiología no invasiva centralizada.
- Servicio de electrofisiología, para el implante de marcapasos, cardiodesfibriladores, estudios electrofisiológicos y ablaciones.
- Servicio de Prevención Secundaria, en convenio con el Fondo Nacional de Recursos, para la atención y asesoramiento de los pacientes que han padecido enfermedades coronarias.
- Coordinación con 1727 Emergencias.