

# Guía del paciente Cardiológico 2023

| La guía más completa para los pacientes cardiológicos



 **casmu**  
DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA



# PRÓLOGO

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 abonados del CASMU, el conjunto de los servicios cardiológicos que brinda la Institución y 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.

Dra. Marianela Méndez Guerra  
Jefe del Dpto. de Cardiología CASMU IAMPP

Dr. Osvaldo Barrios  
Magister en Dirección de Servicios de Salud  
Gerente Comercial CASMU IAMPP

[www.casmu.com.uy](http://www.casmu.com.uy)  
Teléfono 144

 **casmu**

# CÓMO EVITAR LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

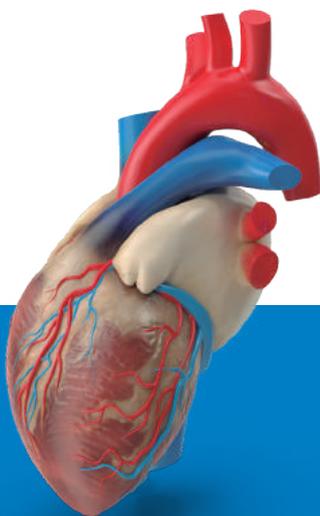
Para ello necesitamos saber cuáles son los factores de riesgo cardiovascular. Dijo Descartes hace 2300 años. "Más agradece el enfermo la pastilla que lo cura, que el consejo que le preserva la salud". Nosotros trataremos de que comprendan que controlando los factores de riesgo evitamos y/o detenemos 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 sobriedad libre de síntomas entre 12 y 15 años más de lo esperado para quien no cumpla lo anteriormente expresado.

# Manual

# DEL PACIENTE

# CARDÍACO



**E**l 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.

## ¿QUE 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 dolor en el pecho, en el caso de que la obstrucción sea total sobreviene el infarto lo que constituye un daño irreversible del músculo cardíaco, si no es tratado a tiempo. El evento coronario es provocado y/o favorecido por los factores de riesgo cardiovasculares:

No modificables: herencia, sexo y edad.

Modificables: Hipertensión arterial, dislipemia, diabetes, tabaquismo, alcohol, sobrepeso / obesidad, sedentarismo, hiperuricemia, stress y dieta.

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 arteriosclerótica

no afecta solamente al corazón sino a todas las arterias del cuerpo siendo responsable de la aparición de cuadros como accidentes cardiovasculares, accidentes cerebrales, claudicación intermitente de miembros inferiores, etc.

Fundamental para el vital funcionamiento del corazón, debemos corregir los factores de riesgo cardiovasculares evitando así la progresión de la enfermedad.

# 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

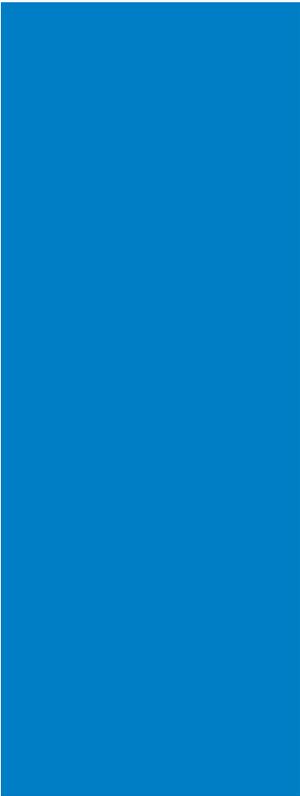
el dolor de cabeza, mareos o dolor de nuca son síntomas inespecíficos. Se recomienda la toma de presión domiciliaria además del control realizado por el médico tratante, ya que esto ayuda a evaluar si es necesario algún ajuste en las dosis de la medicación.

## ¿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 (SAOS) 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 reingresos 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.

## ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE TABACO

### CARDIOVASCULARES

- 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.
- Accidente vascular encefálico, 20% más frecuente

-Arteriopatía de miembros inferiores

- Aumenta la reestenosis de stents y bypass

### CÁNCER (SE DESTACAN LOS MÁS FRECUENTES)

-Pulmón

-Boca

-Faringe

-Laringe

-Mama y cuello uterino

### OTRAS ENFERMEDADES

-Infertilidad

-Hipertrombicidad (favorece la formación de trombos o coágulos sanguíneos)

-Osteoporosis

## TABACO Y PATOLOGÍA VASCULAR

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

#### LE RECORDAMOS CUALES SON LOS SÍNTOMAS Y SIGNOS DE ABSTINENCIA.

- Tener antojos de fumar
- Sentirse desanimado o triste
- Tener dificultad para dormir
- Sentirse irritable, nervioso de mal humor
- Tener dificultad para pensar con claridad y concentrarse
- Sentirse inquieto y ansioso
- Tener frecuencia cardíaca más lenta
- Tener apetito o aumentar de peso

## 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.

#### **Policlínica Centralizada Cesación de Tabaquismo**

Local: Centro Médico LA BLANQUEADA (ex Sanatorio N° 4)

Dirección: Av. Luis Alberto de Herrera 2421.

Teléfono: 2487 0822, Int. 4023.

Días y Horarios: Lunes a Viernes de 8 a 20 hs.

Citas: Personalmente en mostradores de Neumología.

# ¿QUÉ ES LA DIABETES?



La diabetes afecta entre el 5 y el 10% de la población general según estudios internacionales 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. Aparece generalmente, en la infancia o la juventud.

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

Tipo II, en él existen dos mecanismos:

1. Se produce cantidad normal de insulina, pero existe una resistencia a la misma.
2. 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

La posibilidad de tener diabetes aumenta con la edad. El sobrepeso y la obesidad están asociados fuertemente con el desarrollo de la enfermedad. Así como la falta de actividad física, la historia familiar de diabetes, la hipertensión arterial dislipemia, diabetes gestacional.

## ¿QUÉ COMPLICACIONES TRAE LA DIABETES?

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

Es la primera causa de ceguera, de insuficiencia renal de accidentes cerebrales y cardiacos.

## LA IMPORTANCIA DE UN BUEN CONTROL DE LA DIABETES

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

Debemos controlarnos con diabetólogo, con podólogo pues las lesiones de piel y las úlceras en miembros inferiores se ven con más frecuencia en este tipo de paciente. Se estima que, con un cuidado correcto de los pies, puede llegar a disminuir en un 75% las amputaciones en personas con diabetes.

Un buen control de los niveles de azúcar es posible mediante un cambio de estilo de vida ya sea, realizando una alimentación saludable, actividad física regular. Tomar correctamente la medicación. Chequear frecuentemente el 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.

Controlar nuestros niveles de glicemia en sangre, mejora nuestra calidad de vida.

Seguridad y Eficacia en Anticoagulación

# Roxaban<sup>®</sup>

Rivaroxabán

INDICADO EN LA PREVENCIÓN DE:

↓  
Eventos  
tromboembólicos  
venosos (TEV)

↓  
ACV y embolias sistémicas  
en pacientes con fibrilación  
auricular no valvular

↓  
Trombosis venosa  
profunda (TVP) y embolia  
pulmonar (EP)



- Inhibidor oral directo del Factor Xa
- Dosis fija, 1 comprimido al día
- Mayor seguridad sin necesidad de monitorización de la coagulación

[www.urufarma.com.uy](http://www.urufarma.com.uy)

Urufarma



# SEDENTARISMO

## SEDENTARISMO

Es la falta de actividad física regular.

Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de tres días a la semana.

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.

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).

## 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.

## ¿CUAL ES EL TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE SE RECOMIENDA?

- Caminar, andar en bicicleta, nadar, hidro gimnasia, bailar, usar caminador y/o bicicleta fija.

## RECOMENDACIONES ANTES DE INICIAR EL EJERCICIO

- Consulte a su cardiólogo el realizará 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 CUANTA

- 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.
- Es ideal para obesos, adultos mayores y personas que tengan dificultad en movilidad articular (rodilla, columna, cadera)

## REALIZAR EJERCICIO MEJORA CALIDAD DE VIDA



# ¿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.



## 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.
- Asegurarse de dejar un tiempo cada día solo para usted.

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, etc.

## LOS EFECTOS DEL ESTRÉS

### EN EL CUERPO

Dolor de cabeza, tensión muscular o dolor, dolor en el pecho, fatiga, cambio en el deseo sexual, malestar estomacal, insomnio.

### ESTADO DE ÁNIMO

Ansiedad, inquietud, falta de motivación, falta de concentración, irritabilidad, ira, tristeza o depresión.

### COMPORTAMIENTO

Comer en exceso, enojo abrupto, abuso de drogas, alcohol y consumo de tabaco, aislamiento social.

DEBEMOS APRENDER POR NUESTRA SALUD A CONTROLAR EL ESTRÉS.

# ¿Qué es la **DISLIPEMIA?**



**D**ISLIPEMIA O DISLIPIDEMIA, se define como las alteraciones del metabolismo de las grasas del organismo.

La elevación de los lípidos o grasas que circulan en la sangre, si no son tratadas, se depositan en las paredes de los vasos formando placas, endureciéndolas y favoreciendo la aparición de trombos (coágulos) que obstruirán 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, la hipertensión, la diabetes, etc.

## 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:

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



# 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).

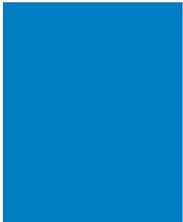
### CAUSAN EXCESO DE GRASA CORPORAL:

- 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 participe 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**

**E**s 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.

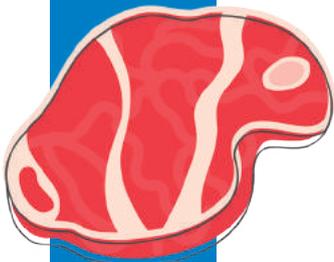
Una aclaración que no es menor, es que con la ingesta diaria de alimentos no se deben sobrepasar los 200 mg diarios de colesterol y los 1000 mg de sodio. No es necesario su agregado en las preparaciones. Los alimentos contienen las cantidades necesarias que nuestro organismo necesita.

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.

# CAMBIEMOS LOS HÁBITOS



para una alimentación  
saludable



## CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN CARDIO- SALUDABLE

- Realice una alimentación variada, incluyendo alimentos de todos los grupos de alimentos (lacteos, carnes, vegetales, frutas, cereales, etc)
- 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 CONTRA-INDICADOS:

- 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.

## ESCOJA ALIMENTOS QUE TENGAN MENOR CANTIDAD DE ESTOS NUTRIENTES:

- grasa total

- grasas saturadas

- colesterol

- sodio

- azúcar

## CONDIMENTOS 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.



# Recetario saludable

## SALSAS Y ADEREZOS:

### LACTONESA

Ingredientes (8 porciones): ½ taza de aceite, ¼ taza de leche descremada, condimentos o hierbas a gusto

#### Preparación:

Colocar en mixer o licuadora el aceite e ir incorporando la leche descremada hasta conseguir una consistencia cremosa. Agregar los condimentos o hierbas que desee, conservar en heladera.

### MAYONESA DE ALBAHACA:

Ingredientes: 1 taza de hojas de albahaca, 3 cdas de aceite, 1 diente de ajo, 1 papa chica, condimentos a gusto.

#### Preparación

Colocar en una licuadora o mixer las hojas de albahaca, el aceite, el ajo, la papa hervida.

Licuar durante 3-5 minutos.

## ÑOQUIS DE ESPINACA.

Ingredientes:

2 tazas de espinaca, 1 huevo, 200 gr de queso blanco descremado, 250 gr de harina, pimienta, nuez moscada.

Salsa. 1 kg de tomates, 1 cebolla, ajo, hierbas a gusto.

Procedimiento:

Licuar el huevo con la espinaca cortada en fina juliana, colocar en un bowl con el queso blanco, condimentar con pimienta y nuez moscada. Incorporar la harina cernida, y formar los ñoquis, cocinar en abundante agua durante 2 min.

### MAYONESA DE REMOLACHA:

Ingredientes:

2 remolachas, 1/4 taza de aceite 1/2 jugo de limón, ajo a gusto.

**Más Sabor Sin Sal**

**Tu secreto de buen gusto**

Monte Cudine  
CONDIMENTO VERDE  
Mezcla de especias deshidratadas  
70g

Monte Cudine  
CONDIMENTO VERDE  
TEMPERO VERDE  
Mezcla de especias deshidratadas  
70g

## PESCADO ARROLLADO CON ZUCCHINI Y QUESO MAGRO

Ingredientes (4 porciones)

4 bifes de pescado grandes de merluza (700gr)

1 zucchini grande

4 rodajas finas de queso magro sin sal

cantidad suficiente de ajo y perejil

2 cucharadas de aceite

### Preparación:

Se cocina previamente el zucchini (en laminas finas en horno o plancha)

Se condimentan los bifes de pescado con ajo y perejil, se coloca sobre cada bife una feta de zucchini y queso magro, se arrolla. Se colocan en una asadera previamente aceitada.

Cocinar a horno moderado durante 20 minutos aprox.

## HAMBURGUESAS DE POLLO NAPOLITANA

Ingredientes:

300 gr de supremas de pollo, 1 cebolla de verdeo, 1/2 morrón, 2 dientes de ajo, 1 clara, perejil, rodajas de tomate, queso magro sin sal, orégano.

Procedimiento:

Picar la cebolla, morrón, ajo, y el pollo en cubos, procesar todo junto, poner la mezcla en un recipiente, agregar 1 clara cruda, condimentar con perejil, pimienta y mostaza.

Dejar reposar unos minutos.

Separar la mezcla en 4, darle forma de hamburguesas (se puede usar un molde), cocinar en un sartén, previamente rociado con spray vegetal, al darles vuelta, agregar una rodaja de tomate, queso magro (rallado o en fetas) y orégano.

## WRAPS DE POLLO.

Procedimiento.

Masa:

200 gr de harina de trigo, 100 ml de agua templada, 2 cdas de aceite.

Formar una masa lisa, dividir en bollos, dejar descansar 15 min, estirar fino.

Cocinar en sartén caliente sin materia grasa.

Apilar y tapar

Opciones de rellenos:

Pollo en cubos (al horno o a la plancha) acompañado con:

Lechuga, zanahoria rallada, morrón asado, berenjenas en laminas

Salsa de mostaza (en polvo), queso crema y semillas

Puede ser todos los vegetales cocidos (berenjena, zapallito o zucchini, repollo, zanahoria, morrón, carne de pollo o cerdo (solomillo).

## PAN DE CARNE.

Ingredientes:

1 kg de carne picada magra, 2 pancitos, 3 claras de huevo, 1 huevo, tiras de morrón, 2 zanahorias hervidas, 1 cda de mostaza (en polvo), pimienta, condimentos a gusto.

Procedimiento:

Mezclar la carne con las migas del pan remojada en leche, agregar las claras batidas y la mostaza.

Condimentar, y amasar los ingredientes hasta obtener una masa compacta.

Volcar la mitad de la carne en una placa de horno, colocar las zanahorias en el centro de la preparación, huevo duro en rodajas, tiras de morrón, agregar el resto de la carne y darle forma de pan, cocinar en horno moderado.

## BUDÍN TRICOLOR:

Ingredientes: 3 papas medianas cortadas en cubos, 1 atado de espinaca, 2 zanahorias, 1/2 cebolla, 1/2 morrón, 2 huevos, 2 cdas de aceite, condimentos a gusto.

## LASAÑA DE BERENJENAS:

### Ingredientes:

6 berenjenas, 1 taza de zanahorias rallada, 2 tazas de ricota magra, 150 grs de queso magro sin sal en fetas, 1/2 taza de queso rallado magro, albahaca, pimienta, nuez moscada, 3 tomates, 2 tazas de pulpa de tomate sin sal.

### Procedimiento.

Cortar las berenjenas en rodas y cocinar en horno o plancha por 1 minuto.

Mezclar la zanahoria, con la ricota, pimienta, nuez moscada, 2 cdas de queso rallado magro y la albahaca.

Acondicionar en una asadera una capa de berenjenas, luego una capa de la mezcla de ricota, tomates cortados en rodajas (o salsa de tomate), fetas de queso magro, otra capa de berenjenas, finalizar con salsa de tomate

## MUFFINS

### Ingredientes:

2 tazas de harina, 1 cucharada de polvo de hornear, 4 cdas de sucralosa en polvo, 2 huevos,  $\frac{3}{4}$  tazas de leche descremada, 80 cc de aceite neutro, vainilla

### Procedimiento:

Precaentar el horno a 200 °, pintar con aceite un molde para 8 muffins

Tamizar la harina con 4 cucharadas de sucralosa y el polvo de hornear.

Mezclar en otro bowl los huevos, la leche y el aceite y añadirlos a la mezcla seca

Hornear durante 20-25 min

Se puede agregar ralladura de naranja, limón, cacao sin azúcar

## PAN DE NARANJA:

### Ingredientes:

2 huevos, 2 y 1/2 cucharadas de sucralosa, 1 taza y  $\frac{1}{4}$  de harina, 1 taza de queso blanco descremado, 2 cucharaditas de polvo de hornear, ralladura de 1 naranja, vainilla.

### Procedimiento:

Batir los huevos junto a la sucralosa hasta obtener una crema espesa, agregar de a poco el queso blanco, harina, polvo de hornear y al final la vainilla y la ralladura de naranja.

Mezclar bien, poner en un molde forrado con papel manteca.

Cocinar en horno moderado a 200°

## TARTA DE FRUTILLAS SIN AZÚCAR

Para la masa; 180 gr de harina, 1/2 cucharadita de polvo de hornear, 1 huevo, vainilla, 4 cdas de edulcorante en polvo apto para cocción

30 ml de aceite, ralladura de limón, agua c/n

Mezclar los ingredientes secos y agregar los húmedos, añadir el agua de a poco hasta formar una masa tierna, dejar descansar unos minutos.

Estirar y forrar una tartera de 26 cm, pinchar y llevar al horno pre calentado hasta que este dorado

Dejar enfriar

Para la crema pastelera: 250 ml de leche descremada, 2 cdas de sucralosa, 2 yemas, 20 gr de almidón de maíz.

Calentar 200 cc de leche, en otro recipiente, colocar 2 yemas, los 50 cc de leche restante, mezclar bien, agregar el almidón, el edulcorante y vainilla a gusto

Verter la leche caliente, sobre la preparación de yemas y almidón, siempre revolviendo bien

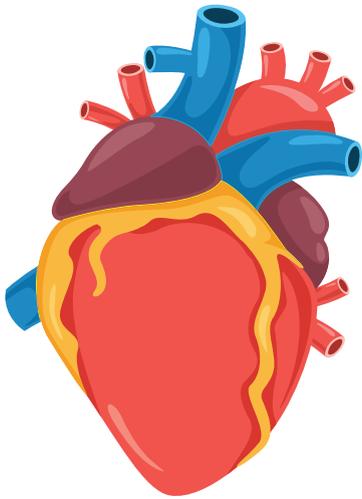
Volver al fuego hasta espesar, siempre revolviendo.

Dejar enfriar

Para cubrir

Utilizar frutillas, pincelar con mermelada de frutillas sin azúcar.

# 10



## Recomendaciones para cuidar su corazón

Las enfermedades Cardiovasculares se encuentran dentro de las principales causas de morbimortalidad 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 cerebrovasculares 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 HABITO DE UNA ALIMENTACIÓN CARDIO – SALUDABLE, 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 alcoholes, no son recomendables.

## 2. DEDIQUE POR LO MENOS 30 MINUTOS DIARIOS DE EJERCICIOS. EN LOS PACIENTES CARDIOVASCULARES SE INDICA 1 HORA DE EJERCICIOS DIARIOS.

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, él le aconsejará de 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 elevado al cuadrado.

Si el resultado es mayor de 25 kg/m<sup>2</sup> se considera sobrepeso.

Por encima de 30 kg/m<sup>2</sup> 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 ATEROGENICA.

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 los 102 cm.

## 6. COMPRUEBE SU PRESIÓN ARTERIAL.

Si es una persona sana compruebe 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 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 CUAL DEBE SER SU RIESGO 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 puedan 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 LA ANSIEDAD.

La ansiedad y el estrés se ve incrementado 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 permanentes 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 los 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.

## 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.

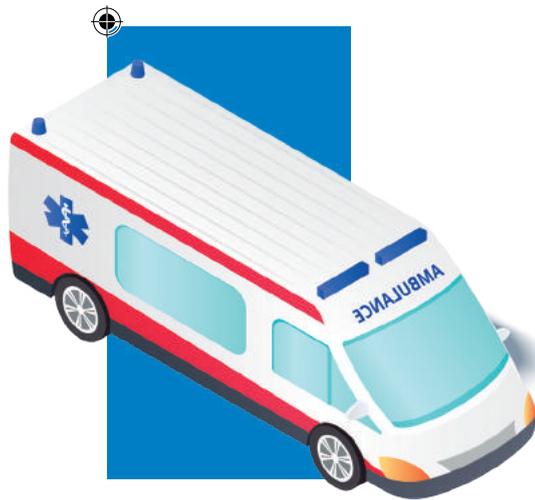
Conducción de vehículo, en general se aconseja volver a manejar luego de 4 a 6 semanas posteriores al infarto, consulte a su cardiólogo.

Reintegro al trabajo será el cardiólogo quien decida cuando es el momento más adecuado, luego de evaluar las lesiones, evolución de la enfermedad, las características y exigencia física del empleo.

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 donde se realicen.

# 1727



# EMERGENCIAS

## 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 en 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 Cuidado de Enfermería Domiciliaria.

Contamos además con una línea telefónica y medica 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 convocados 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 estará pronto sin costos en 24 hs 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.

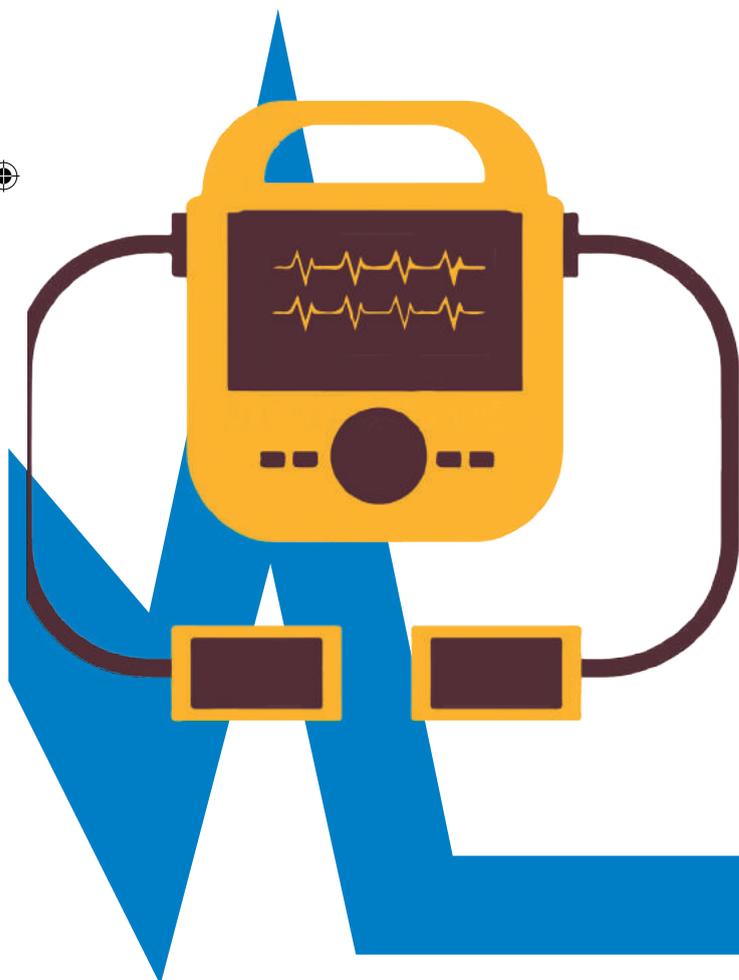
Todas estas razones, son mas que suficientes para que si usted es socio CASMU y aún no se ha afiliado a 1727 EMERGENCIAS, se comunique con nuestro Departamento Comercial al Tel: 144 opción 4 o al 24811727 / 24817466 donde gentilmente estaremos esperando su llamada para informarlo sobre los beneficios de ingresar ya mismo.

También puede ingresar a nuestra pagina WEB: [www.casmu.com.uy](http://www.casmu.com.uy) donde encontrara información adicional.

# Caminemos juntos a un país cardio-seguro

Departamento de Cardiología  
Lic. Marianela Corbo

# RCP



**E**n Uruguay se estima que 15 uruguayos por día sufren una muerte súbita de origen cardíaco. Esto quiere decir que nosotros mismos, un familiar o alguien que camina en la calle junto a nosotros, puede padecerlo y que todos podemos enfrentarnos a esta situación.

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.

La reanimación cardiopulmonar, o RCP, es una técnica de

emergencia que se utiliza cuando nos encontramos ante una víctima inconsciente y sin respiración. Esta técnica está destinada a asegurar la oxigenación de los órganos vitales cuando la circulación de la sangre de una persona se detiene.

### “Una población capacitada en uso del desfibrilador automático (DEA) y RCP salva vidas”

No es necesario ser médico o personal de salud para ayudar. Todos podemos hacer algo y si lo hacemos en forma inmediata al haber presenciado dicho evento, la persona tendrá chances de sobrevivir o resucitar.

1. El llamado a la emergencia móvil es fundamental y solicitar un DEA
2. Luego comenzaremos con compresiones en el medio del pecho del paciente de forma ininterrumpida a una frecuencia de unas 120 compresiones por minuto.
3. Si está entrenado en dar respiraciones boca a boca y está dispuesto a hacerlo, hágalo, esto le dará mayores chances de sobrevivir al paciente en paro. Si no está dispuesto a hacerlo o si no sabe cómo, simplemente se dedicará a realizar las compresiones en el

medio del pecho y no deberá detenerse hasta que llegue el servicio de emergencia o le traigan el DEA y pueda operarlo. Debe intentar comprimir el pecho de la víctima no menos de 5 cm y no más de 6 cm, comprimiendo y dejando que el tórax regrese a su posición normal. Esto permite que cierto flujo de sangre fluya principalmente hacia el corazón, el cerebro y los pulmones de la víctima.

En resumen, brindando asistencia a la víctima cualquier persona entrenada en resucitación es capaz de mantener vivo al paciente hasta que llegue la ambulancia. Se deberá utilizar un DEA si hay uno disponible en el lugar. El DEA analiza el ritmo cardíaco y determina si el choque está indicado o no. Dicho análisis lo hará cada dos minutos. Nos tendremos simplemente que abocar a escuchar las instrucciones del DEA, (que le habla no bien Ud. lo encienda), realizar de forma efectiva las compresiones y las ventilaciones en caso de hacerlas. No deben detenerse las maniobras hasta que llegue la emergencia móvil o hasta que la víctima resucite.

Nuestro país desde el año 2008 cuenta con una ley de «Acceso Público a la Desfibrilación” (Ley N° 18.360).

Esta ley prevé que en lugares donde la circulación media diaria de personas mayores de 30 años supera las 1000, debe de haber un desfibrilador de acceso público.

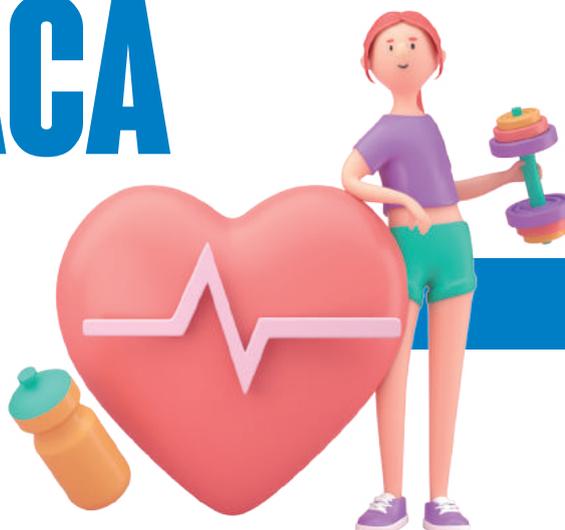
Uruguay fue el primer país de América Latina en contar con una ley de Acceso Público a la Desfibrilación. También contamos con un Consejo Nacional de Resucitación, quien avala los instructores que capacitan a la población, una aplicación llamada “CERCA” para teléfonos inteligentes que muestra dónde se encuentra el DEA más cercano y está disponible para los teléfonos celulares. Desde 2017 una ONG llamada HELPERS cuenta con un formato de aplicación y una red de voluntarios capacitados para salvar vidas en caso de emergencia.

Atento a lo que indica el reglamento de la ley 18.360 y comprometido con nuestra población CASMU mantiene el entrenamiento en reanimación cardio pulmonar básica a su personal y ha colocado DEA en todos sus policlinicas .

# REHABILITACIÓN CARDÍACA

Dr. Gerard Burdiat  
Cardiólogo Deportólogo

Dra. Marianela Méndez Guerra  
Jefe Departamento de Cardiología



*“Conjunto de actividades necesarias para asegurar a los enfermos cardíacos una condición física, mental y social óptima, que les permita ocupar por sus propios medios un lugar tan normal como les sea posible en la sociedad” (OMS, 1964)*

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de morbimortalidad a nivel mundial y en particular en el mundo occidental, determinando aproximadamente un tercio de las muertes anuales, según datos de la OMS (Organización Mundial de la Salud)

En las últimas décadas se ha observado un espectacular avance de la cardiología que ha permitido empezar a revertir la tendencia sobre la mortalidad cardiovascular. Sin embargo, los cuidados del paciente que presenta una enfermedad cardíaca, fundamentalmente en lo que se refiere a los programas de rehabilitación cardíaca (también llamada rehabilitación cardiovascular)

han quedado algo fuera de este crecimiento. Su implementación en los distintos servicios de cardiología del mundo es de vital importancia para una más rápida recuperación.

Esta disciplina cardiológica, que incluye programas de asistencia integrales, multidisciplinarios, ha demostrado ser muy eficaz, segura y de gran impacto en el abatimiento de las reinternaciones y reinfarto en más del 30 % y de la mortalidad entre 39-40 % a largo plazo. No hay una intervención más eficiente tras un evento cardiovascular que la inclusión del paciente en un programa de rehabilitación cardíaca (RC), dada la clara mejoría en la reducción de la mortalidad global y cardíaca.

Las personas que se benefician de estos programas son: los que presentan múltiples factores de riesgo cardiovascular:

- Hipertensión arterial  
diabetes  
Dislipemias  
Fumadores  
obesos,
- Quiénes padecen dolor cardíaco (ángor o angina de pecho), enfermedades coronarias (post infarto, angioplastia con implante de stent o sin ellos y quienes tienen bypass coronario),
- Insuficiencia cardíaca, arritmias cardíacas, recambio de válvulas, implante de marcapasos y de cardiodesfibrilador

Estos beneficios son debidos a múltiples factores, entre ellos:

Educación en el control de los factores de riesgo,

Modificación del estilo de vida,

Orientación psico-laboral post-evento

Interacción en las relaciones sociofamiliares y sexuales

Mejoría de los aspectos fisiológicos y psicológicos producidos por el entrenamiento físico que, de por sí solo, es responsable de entre un 15-20 % en la disminución del riesgo de reinfarto.

Las actuales guías de rehabilitación cardíaca enfatizan asimismo la importancia de lograr la difusión de esta disciplina y su aplicación en la mayoría de los centros médicos con la consiguiente educación del personal a cargo y la disminución de las barreras para su instrumentación.

## ASPECTOS DESTACADOS DE UN PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDÍACA

- Evaluación médica. El equipo de atención médica realizará una evaluación inicial para verificar las capacidades físicas, limitaciones médicas y otras afecciones que se puedan

tener. Las evaluaciones periódicas pueden ayudar al equipo a realizar un seguimiento del progreso a lo largo del tiempo.

- Educación: la orientación a una alimentación saludable para reducir los niveles de colesterol sanguíneo, el control del peso y de la diabetes y a la regulación de la presión arterial. Debe enseñar la importancia de la toma regular de la medicación y para qué sirve cada medicamento.
- Apoyo psico-emocional: ayuda a manejar mejor las situaciones que causan tensión emocional y tener mejor control sobre nuestra propia vida. Sentirnos bien anímicamente nos ayudará a mejorar las condiciones del corazón. Es frecuente la depresión en el paciente cardíaco. No debe ignorarse y se debe dar aviso a los profesionales para recibir ayuda. Si bien puede ser difícil comenzar un programa de rehabilitación cardíaca cuando uno no se siente bien, lo beneficiará a largo plazo. La rehabilitación cardíaca puede guiarnos en el miedo y la ansiedad a medida que se vuelve a un estilo de vida activo, con más motivación y energía, para hacer lo que nos hace disfrutar. Se debe orientar especialmente en los aspectos sexuales del paciente.

- Ejercicio físico: mejora la capacidad de contracción muscular, da más energía y fuerzas. Los ejercicios de equilibrio o balance mejoran la coordinación de los movimientos al aumentar la base de sustentación (apoyo) y se logra mayor independencia al deambular, evitando las frecuentes caídas en el adulto mayor. El ejercicio aeróbico aumenta la frecuencia cardíaca y mejora la circulación de la sangre rica en oxígeno a todas las partes del cuerpo. El entrenamiento con pesas (adecuados a cada paciente), aumenta la fuerza muscular y su tolerancia. La actividad física también nos permitirá regresar al trabajo y otras actividades más pronto y mejor preparados. Además, ayuda a retrasar el deterioro cognitivo observado con la edad.
- Cesación de tabaquismo: los servicios de RC nos pueden ayudar a dejar de fumar. Dejar de fumar reduce el riesgo de padecer de enfermedades tales como el cáncer de pulmón, enfisema, y bronquitis. También reduce la probabilidad de tener ataques cardíacos, ataques cerebrales y otros problemas cardíacos y de los vasos sanguíneos.
- Costo-seguridad y costo-beneficio: la RC es segura, eficaz y su costo es adecuado a las prestaciones beneficiosas que brinda.

Las metas de un programa de rehabilitación cardíaca son diferentes para cada paciente en particular. Cuando se instrumentan estas metas, se considera su salud general, su enfermedad cardíaca específica, los factores de riesgo, las recomendaciones de su médico y, por supuesto, las preferencias personales. Estas acciones multidisciplinarias tienden a lograr el apego a un estilo de vida saludable que ha de devolver la confianza y mejorar la calidad de vida del paciente.

## DURANTE LA REHABILITACIÓN CARDÍACA

Las primeras etapas de la mayoría de los programas

de rehabilitación cardíaca, por lo general, duran alrededor de tres meses, pero algunas personas seguirán el programa por más tiempo. La frecuencia de las sesiones es de 3 veces por semana mínimo, pero cuánto más días a la semana se practique ejercicio físico, mayor será el beneficio.

El trabajo físico será con aumentos progresivos de intensidad controlando clínicamente al paciente. En general incluye: calentamiento inicial, trabajo en cintas rodantes y bicicletas fijas con tiempo de duración variable según el paciente y la enfermedad que padezcan. A ello se le agregan minutos de gimnasia general que involucran diferentes músculos y ejercicios de estiramientos.

## DESPUÉS DE LA REHABILITACIÓN CARDÍACA

Después de que el programa finalice, por lo general, se deberá continuar con la dieta, el ejercicio físico y otros hábitos de estilo de vida saludables que se ha aprendido durante el resto de la vida para mantener los beneficios para la salud del corazón. El objetivo es que al final del programa tengamos las herramientas que necesitamos para hacer ejercicio por nuestra cuenta y mantener un estilo de vida más saludable.



## REHABILITACIÓN CARDÍACA... APRENDER A CUIDARSE DE POR VIDA

# SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



Consultá por **Nuestros Planes a Medida**  
y comenzá a vivir con el respaldo del **Primer**  
**Servicio de Compañía.**

**MONTEVIDEO:**

Colonia 851 / Tel.: 0800 4584

**MONTEVIDEO:**

Bv. Artigas 1495 / Tel.: 0800 4584

**CANELONES:**

Treinta y Tres 329 / Tel.: 4333 2835

**CARMELO:**

Uruguay 502 / Tel.: 4542 0989

**CIUDAD DE LA COSTA:**

Av. Giannattasio Km 21.400,  
Local 3 / Tel.: 2683 2826

**COLONIA:**

Alberto Méndez 161 / Tel.: 4522 5257

**DURAZNO:**

Manuel Oribe 451 / Tel.: 4363 4343

**LAS PIEDRAS:**

Av. de las Instrucciones del Año XIII 629 /  
Tel.: 2365 7599

**MALDONADO:**

Florida 671, Local 1 / Tel.: 4223 6045

**MERCEDES:**

Rodó 893 / Tel.: 4533 3186

**MINAS:**

Domingo Pérez 519 / Tel.: 4443 7169

**PANDO:**

Av. Artigas 1198 / Tel.: 2292 4584

**SAN JOSÉ:**

Peatonal Asamblea 649 / Tel.: 4342 2350

**TACUAREMÓ:**

Ituzaingó 248 / Tel.: 4634 6474

**0800 4584** | [secom.com.uy](http://secom.com.uy)

# CASMU CADA DÍA MÁS CERCA



## Ahora lleva la cardiología a su domicilio

### PREVENCIÓN CARDÍACA - ANTECEDENTES

Las enfermedades cardiovasculares son en Uruguay la principal causa de mortalidad, por lo tanto, la prevención es el principal aliado en poner foco.

Debemos tener presente que, para evitar secuelas graves, irreversibles e incluso la muerte por enfermedades cardiovasculares, es primordial la atención oportuna. Realizar controles, seguimiento y contar con el acompañamiento de los especialistas ayudará a mejores resultados. Hasta el 90% de las personas infartadas logran sobrevivir cuando reciben tratamiento a tiempo.

Tras haber contraído COVID el riesgo de ataque cardíaco aumenta un 63%. Esta alarmante cifra, nos mueve a instrumentar un sistema de atención flexible, a distancia y con exámenes autogestionados por el mismo paciente; esto le permitirá administrar su tiempo y dar la prioridad que la atención a su salud merece, atendiendo la masiva cantidad de pacientes afectados por la pandemia.

### CONOCÉ TU CORAZÓN

CASMU lleva la Cardiología a su domicilio mediante el estudio cardiológico MiECG7 (mi electrocardiograma, y siete por los días de la semana mínimos a realizar el monitoreo), para que usted mismo

pueda realizarse sentado, en reposo y con asistencia a distancia, on line, todos los electrocardiogramas que desee durante 7 días.

Hoy en CASMU creamos el Centro de TeleCardiología Domiciliaria, o sea en su casa, trabajo, auto o avión, pueda hacerse el estudio cardiológico domiciliario MiECG7.

En esa línea de prevención, CASMU apuesta a disminuir los sucesos cardíacos y así reducir drásticamente las secuelas graves en paciente con insuficiencia cardíaca.

Todos los socios CASMU y no socios CASMU cuentan, a partir de ahora con tecnología de vanguardia para el diagnóstico, monitoreo y control de su corazón, a través de la

tecnología de BambusLife, utilizando el dispositivo médico alemán (CardioSecur) para domicilio, que permite realizar electrocardiograma (ECG) de 15 derivadas a distancia, en forma muy simple, desde el celular y manteniendo informado sobre posibles hallazgos a su médico de confianza.

Los registros de ECG que realiza el paciente (ECG de control) en su domicilio, se ven reflejados en el sistema médico de CASMU y se incorporan en la historia clínica del paciente, para ser vistos y evaluados por el médico de cabecera o emergencia.

## FUNCIONALIDADES A DESTACAR:

El uso del dispositivo por parte del paciente es muy simple, y en el momento obtiene un resultado sencillo de interpretar, a través de un sistema de semáforo, donde cada color es el nivel de alerta según la situación cardíaca en la que se encuentra el paciente. Todos los ECG, con o sin cambios, se almacenan en la historia clínica del paciente en CASMU.

En caso de cambios en el ECG de control, se notifica la magnitud del desvío, por color amarillo o rojo, a la entidad médica y a familiares previamente seleccionados por el paciente.

La alerta amarilla es de pocos cambios del ECG de control, CASMU coordinará una consulta con su cardiólogo para los siguientes días.

La alerta roja es de cambios considerables del ECG de

control, deberá dirigirse a puerta de emergencia de su servidor de salud o llamar a la emergencia médica que sea socio. Como respaldo, dicho evento rojo es recibido automáticamente por coordinador de 1727 quien enviara un móvil para su asistencia

Independientemente del resultado de la medición con el dispositivo CardioSecur, se recomienda al paciente acudir de inmediato a un médico si las molestias continúan en los siguientes minutos.

Esto también se aplica cuando el resultado de la medición muestra cambios leves o inexistentes con respecto al ECG de referencia.

Al finalizar los siete días, el Departamento de Cardiología recibe una notificación, revisa los electrocardiogramas y realiza el informe final de todo el estudio. Si no hay ninguna alerta amarilla o roja, el paciente coordina fecha y hora para consulta en policlínica con su médico cardiólogo para definir los pasos a seguir y recomendaciones a tener en cuenta.

El Departamento de Cardiología de CASMU, su Jefatura Dra. Marianela Méndez y equipo integrado por más de 90 médicos cardiólogos, es quien realiza el soporte del Centro de TeleCardiología Domiciliaria con cobertura en todo el país.

## CAMINANDO POR MI ECG

CASMU lleva la cardiología cerca de su domicilio, instalando equipos médicos de registro de electrocardiogramas en los barrios, en lugares de fácil acceso, para que usted pueda realizarse un ECG en el momento, con informe de un cardiólogo, ya sea por prevención, por exigencias de salud y principalmente si siente molestias y quiera recibir un diagnóstico y recomendaciones a seguir.

En el sitio [www.bambus.life](http://www.bambus.life) están los lugares en los que se realizan los ECG, para cualquier persona, socia o no socia CASMU, con los horarios de consulta. Simplemente paga en esa página web y luego se presenta en cualquiera de los lugares habilitados y presentando su número de cédula, se procede a realizarle el registro de ECG.

Ese registro lo recibe el equipo de cardiólogos del Departamento de Cardiología de CASMU, a distancia y proceden a realizar el Informe de Diagnóstico el cual usted recibe en el mail que defina, además lo integramos en su Historia Clínica Nacional para que su médico tratante, de su mutualista pueda luego acceder a revisar.

Para coordinar el estudio comunicarse al teléfono 092.595.959

Tanto socios como no socios que deseen obtener más información sobre este servicio pueden comunicarse al teléfono fijo 2487 3710 WhatsApp al 092 135 254/ 094 672 648. o mail a [caventadeservicios@casmu.com](mailto:caventadeservicios@casmu.com) .

# Programa de **PREVENCIÓN SECUNDARIA CV**

## ¿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.**

La enfermedad cardiovascular constituye la primera causa de muerte a nivel mundial y es determinada por una serie de afecciones que involucran el corazón y los vasos sanguíneos. Se puede manifestar como enfermedad coronaria (infarto de miocardio), enfermedad cerebro vascular (accidente vascular encefálico) y/o arteriopatía de miembros inferiores.

A pesar de los avances tecnológicos y farmacológicos se observan dificultades para alcanzar los objetivos de control de esta enfermedad por ello se han implementado los programas de prevención

secundaria CV cuyo fin es el control de los factores de riesgo vascular, por medio de cambios de estilo de vida dirigidos a reducir la enfermedad, la recurrencia de eventos coronarios y mortalidad cardiovascular.

### **PROGRAMA DE PREVENCIÓN SECUNDARIA CV (PSCV)**

Desde diciembre del año 2004 CASMU es la única institución médica privada de Montevideo que cuenta con un programa de prevención secundaria cardiovascular en convenio con el FNR, el cual está dirigido a pacientes portadores de cardiopatía isquémica de hasta 70 años inclusive que recibieron tratamientos con angioplastia o bypass coronario.

Es un programa educativo que promueve hábitos de vida saludables, adherencia al control médico y al tratamiento farmacológico contribuyendo a la reinserción social y laboral precoz.

Nuestro equipo está formado por destacados profesionales:  
Coordinadora: Dra. Marianela Méndez  
Dra. Lilian Bruzzone  
Dra. Verónica Pérez  
Dra. Raquel Pages  
Lic. en Enf: Giovanna Zabelowicz  
Lic. en Nutrición: Natalia Barbero  
Administración: Laura Acosta

Las actividades constan de una entrevista individual realizada por cada uno de los profesionales del equipo y talleres grupales en los que participan pacientes y familiares. Los temas que se tratan van desde generalidades de la enfermedad, así como contenidos referentes a nutrición, diabetes, tabaquismo, ejercicio, etc. Durante los dos primeros años asisten cada tres meses y posteriormente una vez por año.

Sanatorio 1 (Segundo piso)  
2487 3545 int. 4900



# ECOHOME

## ecografías en la comodidad de su hogar

**E**ste innovador sistema cubrirá una necesidad hasta el momento no satisfecha de nuestros usuarios

Mediante EcoHome, los afiliados CASMU tienen la posibilidad de hacerse ecocardiograma en domicilio. Los estudios se realizan con Cardiólogos con ecógrafos portables de excelente calidad.

En menos de una semana el especialista concurre al hogar del paciente entregando informe en papel y en formato digital.

Todos sabemos la dificultad que tienen muchos pacientes para desplazarse al Sanatorio y al Policlínico. Requiriendo en ocasiones contratar transporte ambulancia, acompañantes.

No es menor el hecho que familiares deben ausentarse de sus trabajos para acompañar al paciente.

El tiempo es nuestro bien máspreciado.

EcoHome viene a cubrir esa demanda que tantos pacientes reclaman.

Para coordinar el estudio comunicarse al teléfono  
092 179 179

Quienes deseen obtener más información sobre este  
servicio pueden comunicarse al teléfono fijo  
2487 3710

WhatsApp al 092 135 254 / 094 672 648  
o mail a [caventadeservicios@casmu.com](mailto:caventadeservicios@casmu.com)  
[www.ecohome.com.uy](http://www.ecohome.com.uy)

# Programa de

# INSUFICIENCIA

# CARDÍACA

## ¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA CARDÍACA?

Es una enfermedad crónica en la cual el corazón ya no puede bombear sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo, pudiendo sufrir acumulación de líquidos en pulmones, piernas o abdomen y padecer sensación de cansancio o fatiga.

Se trata de un proceso lento, que empeora con el tiempo.

Síntomas más comunes:

- Hinchazón de los tobillos, piernas e incluso de la barriga.
- Sensación de fatiga, falta de energía, mareos.
- Despertares bruscos por falta de aire que obligan a sentarse o
- levantarse de la cama.
- Inapetencia.

## FACTORES QUE DESCOMPENSAN LA I.C.

- Enfermedades de las arterias coronarias.
- Ingesta de alimentos con sal agregada.
- Abandono de la medicación.
- Infecciones (gripe, resfrío, neumonía).
- El uso indiscriminado de ciertos medicamentos: corticoides, calmantes, antiinflamatorios.
- Anemia.

## HÁBITOS DE VIDA

- No fume, evite la ingesta de alcohol e intente controlar el estrés.
- Realice ejercicios, como subir escaleras, caminar en lo llano o nadar en agua templada, de forma regular.

- Siempre consulte antes a su equipo médico.
- Desayune una hora antes de iniciar el ejercicio o 2 horas si se tratara del almuerzo.
- Puede llevar una actividad sexual normal, al lograr estabilidad en su enfermedad.

## AUTOCONTROL

- Controle su peso, presión y pulso y anótelos en su carné de I.C.
- Estos datos ayudarán a guiar el tratamiento en las sucesivas consultas.
- Recomendaciones en la alimentación:
- Coma alimentos ricos en fibra. Coma verduras, cereales, legumbres, frutas y alimentos integrales.
- No agregue sal ni sustitutos de la sal, como sal marina o sales con ajo

- a los alimentos, porque contienen sodio y pueden perjudicarlo.
- Puede usar vinagre, limón, pimienta o hierbas aromáticas.
- Consuma pescados y carnes blancas.
- Evite embutidos y enlatados.
- Cocine alimentos al vapor, al horno o microondas, evite las frituras.
- Limite el consumo de excitantes: café, mate o té.

## MEDICACIÓN

- Los medicamentos prescritos deben tomarse tal cual fueron indicados.

- No tome fármacos o productos de herboristería sin consultar previamente.
- Los medicamentos pueden tener efectos secundarios, antes de tomarlos debe consultar a su médico.

## RECUERDE QUE:

Su calidad de vida, depende del cumplimiento del tratamiento fijado por su equipo médico.

## SIGNOS DE ALARMA:

- Aumento de peso: más de 1 Kg. en un día o más de 2 Kg. en 2-3 días.
- Disminución de la cantidad de orina a lo largo del día.

- Hinchazón de pies, tobillos, piernas o abdomen.
- Mareos o pérdida de conocimiento.
- Empeoramiento de ahogo y cansancio.
- Palpitaciones.
- Tos seca mantenida al acostarse.
- Necesidad de aumentar el número de almohadas para dormir.
- Levantarse bruscamente de la cama por falta de aire o ahogo repentino.
- Si usted presenta algunos de estos síntomas, debe consultar a su médico.



**Insuficiencia Cardíaca**  
POLICLÍNICA CASMU

Contacto: 095 514 600  
Lunes a Viernes de 09:00 a 14:00 H

**casmu**  
estamos para cuidarte

**0727**  
EMERGENCIA MÓVIL

**MÉDICO**  
TU SALUD A OTRO NIVEL

# 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 si en la respuesta 1 o 2 eligió opción b sume 2, y 3 si eligió c.

### 4) ANTECEDENTES FAMI- LIARES

- 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 COLESTE- ROL 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.



## ¿AGENDASTE CONSULTA PARA TU CHEQUEO ANUAL?

Es importante que visites a tu médico y que vean juntos tus resultados. La mejor protección comienza cuando tu médico te conoce y entiende lo que es realmente importante para ti y tu familia.



## POR MÁS MOMENTOS COMPARTIDOS

Gracias a la confianza que tu médico deposita en nuestros productos originales, mundialmente estudiados y aprobados. La misma confianza que le entregas para que te cuide.



# 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, cardio-oncología, cardio-obstetricia y policlínica de prevención de arritmias graves en jóvenes.
- Policlínica de cardiología de adultos con cardiopatía congénita.
- Policlínica de hipertensión pulmonar.
- Unidad de cuidados cardiológicos (UCC). Certificada en el sistema de gestión de la calidad, norma UNIT ISO 9001-2015.
- 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.