

Factores de riesgos Cardiovascular

PREVENCIÓN SECUNDARIA

DE SALUD CARDIOVASCULAR

DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA

Dra Veronica Perez

Lic Enf Giovanna Zabelowicz

Lic Nta Natalia Barbero

Adm Laura Acosta

FACTORES DE RIESGO: SON LOS CAUSANTES DE LA ENFERMEDAD VASCULAR

NO MODIFICABLES:

HERENCIA

EDAD

SEXO

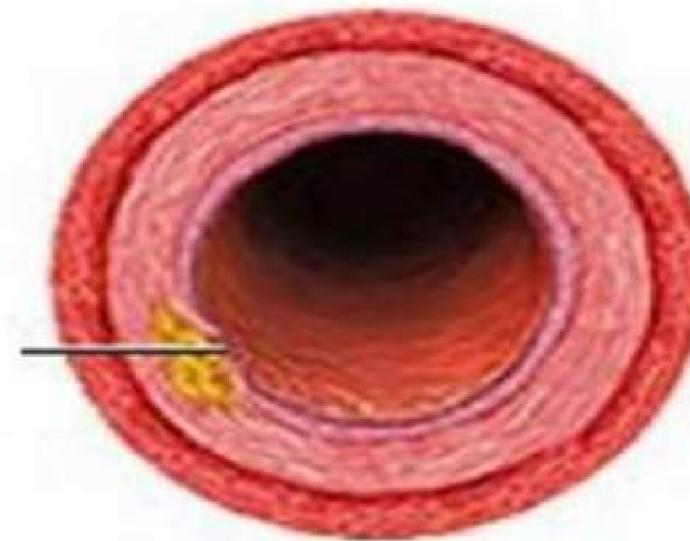
MODIFICABLES:

- HTA
- DIABETES
- DISLIPEMIA
- SOBREPESO U OBESIDAD
- SEDENTARISMO
- TABAQUISMO
- STRESS

**CORTE DE UNA
ARTERIA NORMAL**



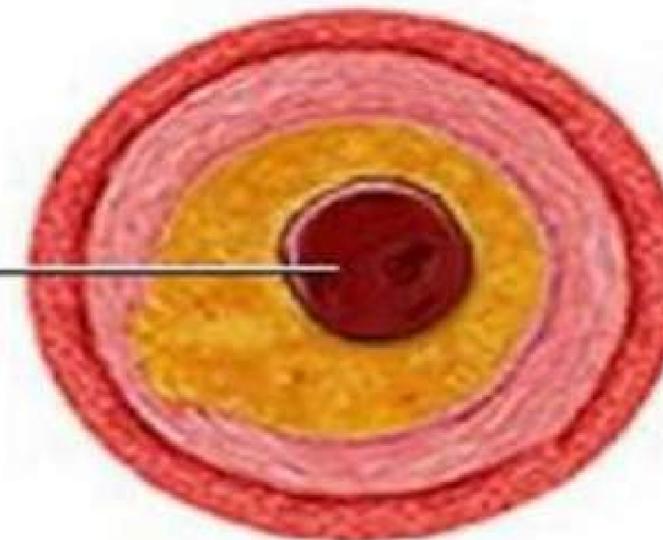
**DESGARRAMIENTO
DE LA PARED ARTERIAL**

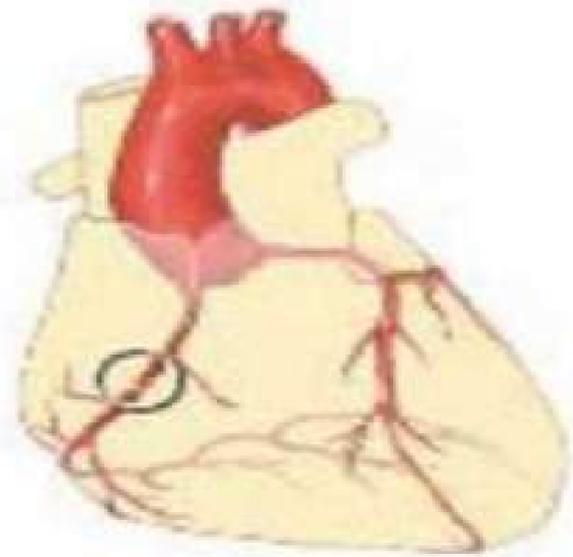


**EL MATERIAL
GRASO SE
DEPOSITA EN
LA PARED
VASCULAR**



**BLOQUEA LA
ARTERIA
ESTRECHA
UN COAGULO
SANGUINEO**

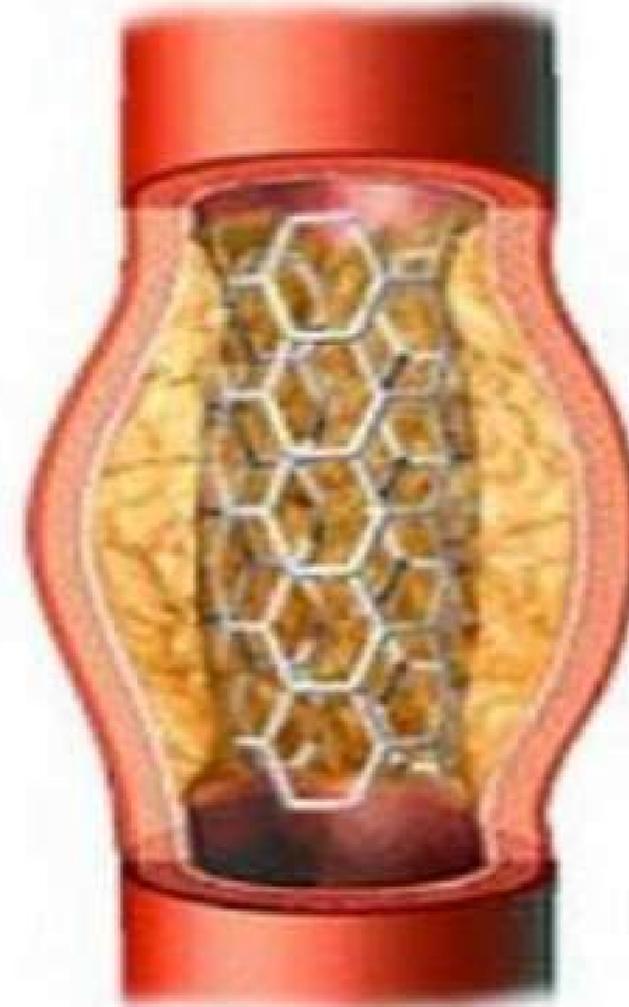


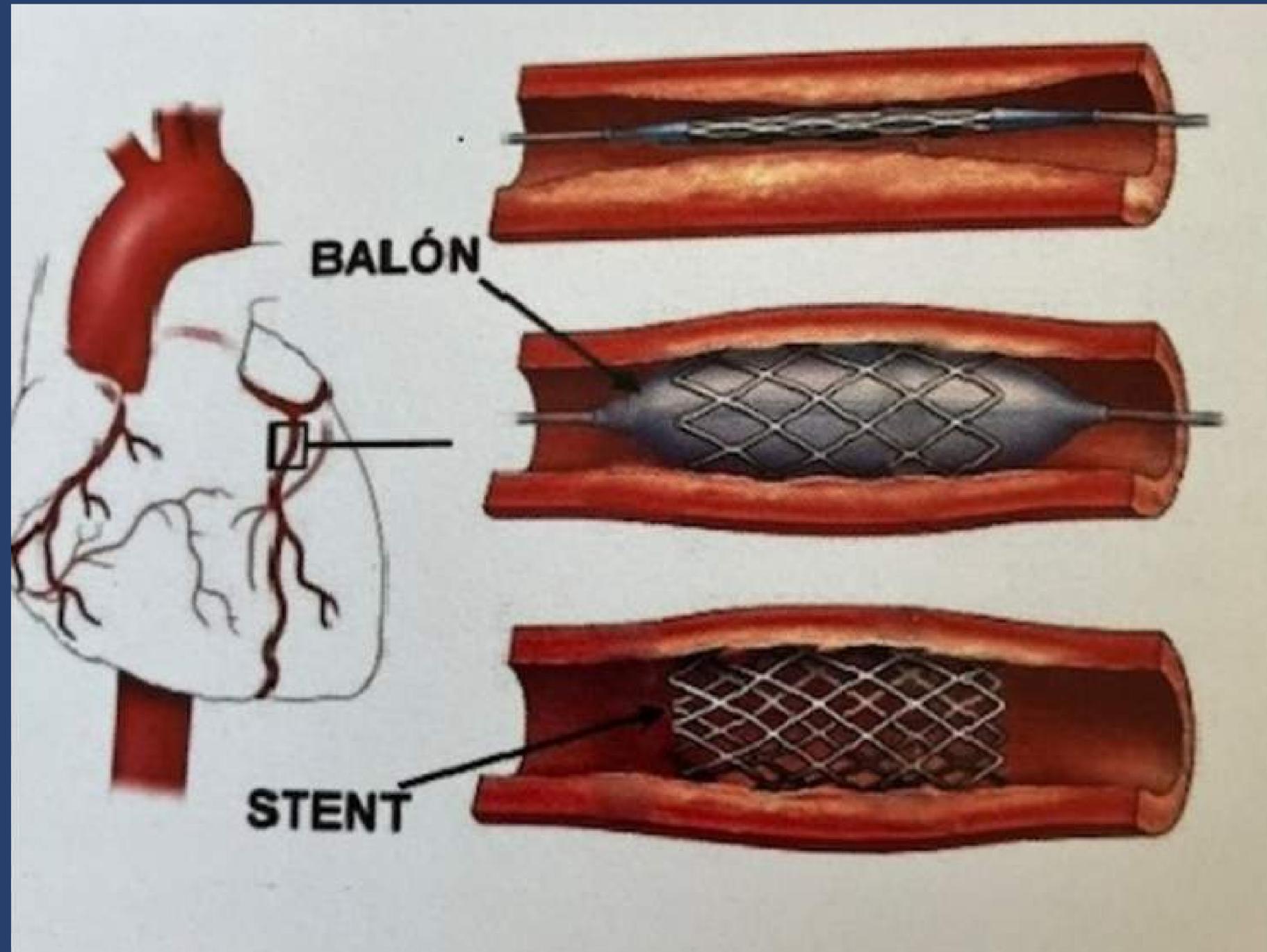


ANTES

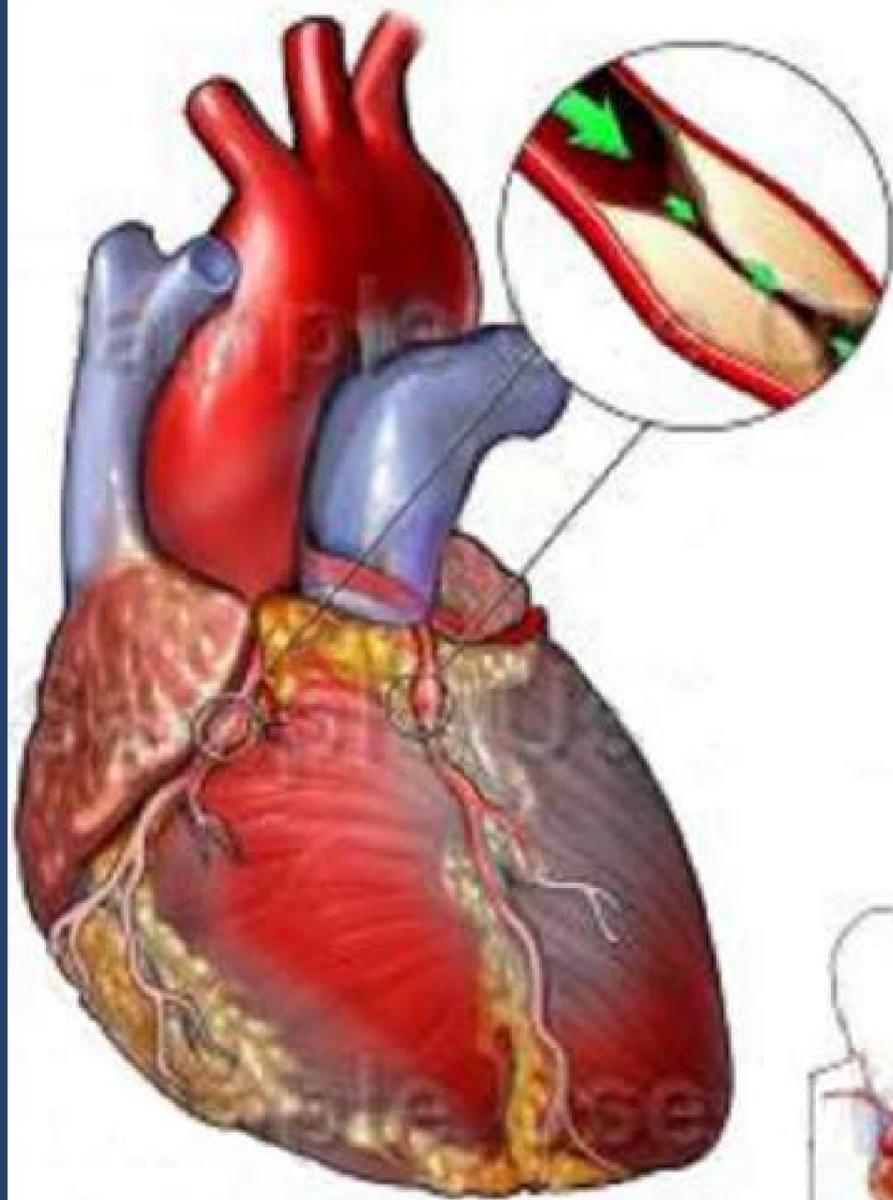


DESPUES

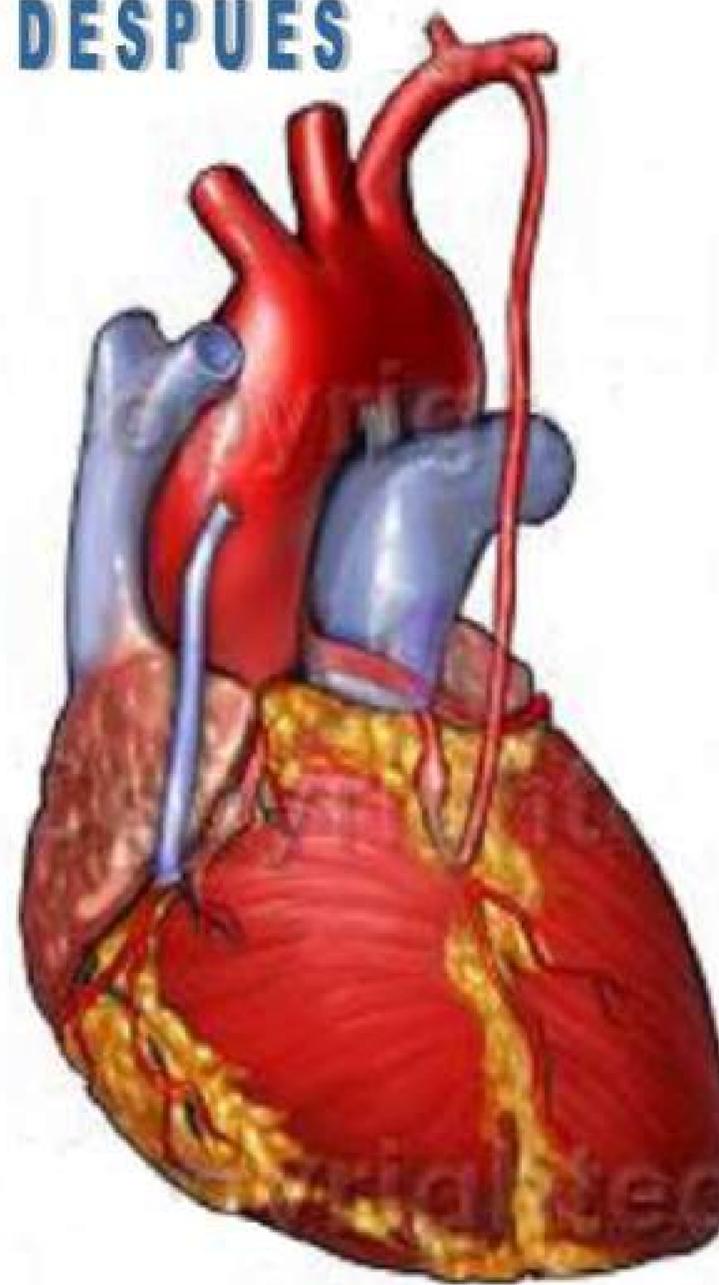




ANTES

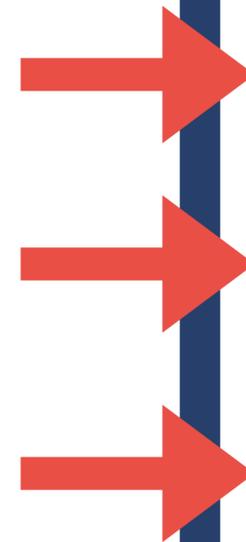


DESPUES



OBJETIVOS

- HTA
- DIABETES
- DISLIPEMIA



- PA 130/80
- HbA1c 7%
- COLESTEROL LDL < 70 mg/dl
- COLESTEROL HDL = > 45 mg/ dl
- TRIGLICERIDOS < 150 mg/dl

OBJETIVOS

- OBESIDAD

- ACTIVIDAD FÍSICA

- TABAQUISMO

- STRESS



- IMC < 30 kg/ m²

- 1 HS DIARIA

- ABANDONO DEL HÁBITO DE TABACO

- CONTROL

ALIMENTACIÓN CARDIOVASCULAR



¿TODAS LAS GRASAS SON MALAS?



GRASAS SATURADAS:

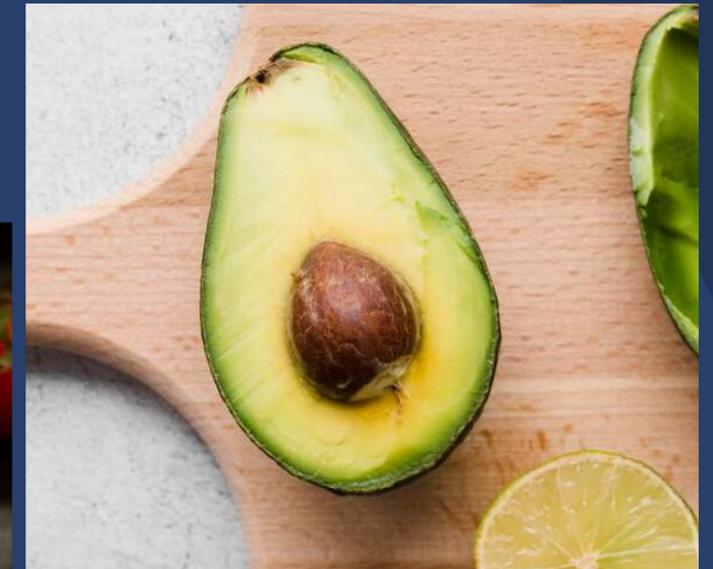
- DE ORIGEN ANIMAL
- SÓLIDAS A TEMPERATURA AMBIENTE
- MAYOR RIESGO ATEROGÉNICO

GRASAS MONO Y POLI INSATURADAS:

- EN GENERAL SON DE ORIGEN VEGETAL
- LÍQUIDAS A TEMPERATURA AMBIENTE
- APORTAN W3, W6, W9

GRASAS MONO Y POLI INSATURADAS

EXCESO
GRASAS
SATURADAS
MSP



CLORURO DE SODIO / SAL



MÉTODOS DE COCCIÓN



Plancha



Vapor



Frito



Parrilla



Al horno

AZÚCARES

- Evitar consumo de refrescos, repostería, golosinas, galletas dulces.



- Aportan calorías.



- Aumentan los valores de triglicéridos en sangre.

MODERAR CONSUMO DE HARINAS



INCREMENTAR EL CONSUMO DE VEGETALES

- Vegetales y frutas de estación.
- Crudas y cocidas.
- Ensaladas, tartas, soufflé, budines, sopas.



EJERCICIO

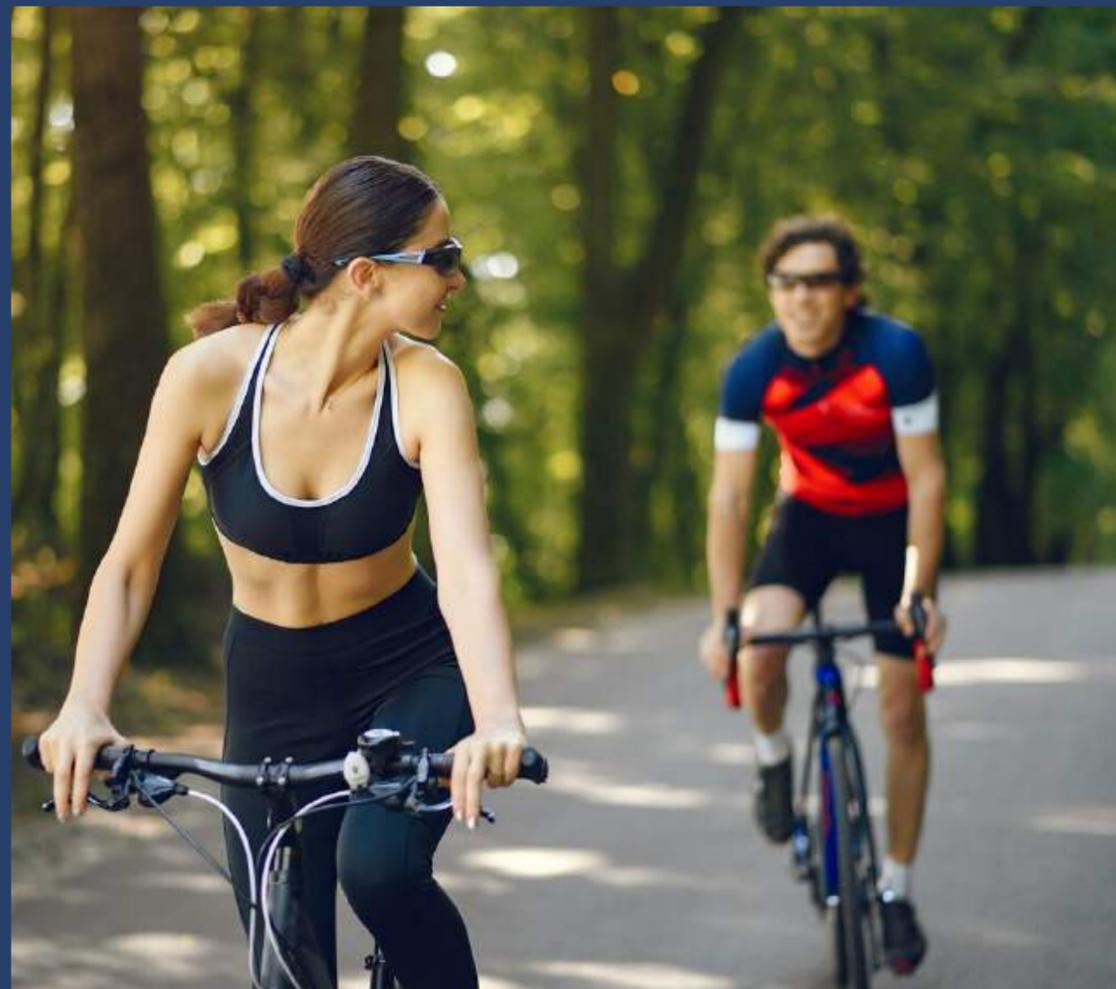


PROGRAMADO INDICADO POR EL MÉDICO



ELECCIÓN DEL EJERCICIO

EJERCICIOS INDICADOS



EJERCICIOS NO RECOMENDADOS

