

Factores de riesgo cardiovascular

PREVENCIÓN SECUNDARIA

DE SALUD CARDIOVASCULAR

DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA

FACTORES DE RIESGO



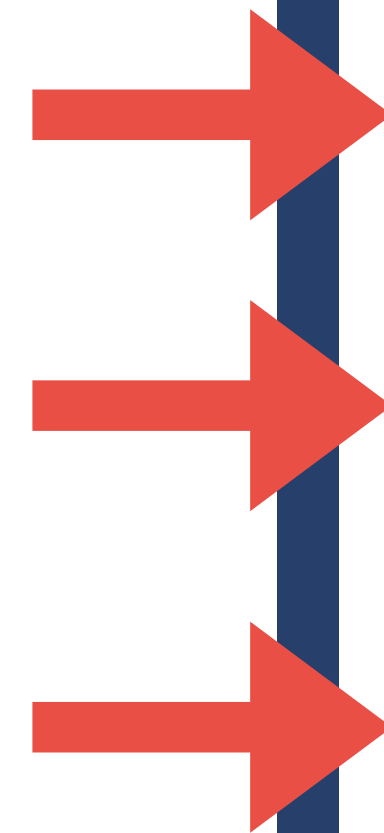
FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

- Tabaquismo.
- Hipertensión Arterial.
- Diabetes.
- Colesterol y triglicéridos elevados.
- Obesidad.
- Sedentarismo.
- Stress.



OBJETIVOS

- HTA
- DIABETES
- COLESTEROL



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

PILARES DEL TRATAMIENTO



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EN CANTIDAD Y CALIDAD



COMPLETA



RESPETANDO 4 TIEMPOS DE COMIDAS



¿TODAS LAS GRASAS SON MALAS?



GRASAS

SATURADAS

- En su mayoría de origen animal.
- Sólidas a temperatura ambiente.
- Mayor riesgo aterogénico.

MONO Y POLI INSATURADAS

- En general son de origen vegetal.
- No tienen colesterol.

SATURADAS (MALAS) BUENAS



SODIO / CLORURO DE SODIO

Cualquiera de estos ejemplos contiene el equivalente a media cucharita de sal, o sea la mitad de lo recomendado como máximo para todo un día.



4 fetas de jamón, salame o mortadela



1 chorizo



3 rebanadas de queso semiduro



1 bolsa de 120g de papitas, palitos u otros snacks salados



1 cucharada de salsa de soja



1 taza de sopa instantánea



1/2 cubito de caldo

SAL PRESENTE EN ALIMENTOS



CLORURO DE SODIO



DISMINUIR LA FRECUENCIA DE LAS EXCEPCIONES



BENEFICIOS DEL EJERCICIO

- MEJORA LOS NIVELES DE
 - Presión arterial
 - Glicemia
 - Colesterol
 - Peso
- MEJORA LA FUNCIÓN
 - Corazón
 - Músculo esquelético
 - Actividad cerebral
 - Estado de ánimo

