

# Factores de riesgo cardiovascular

# PREVENCIÓN SECUNDARIA

# DE SALUD CARDIOVASCULAR

DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA

# FACTORES DE RIESGO



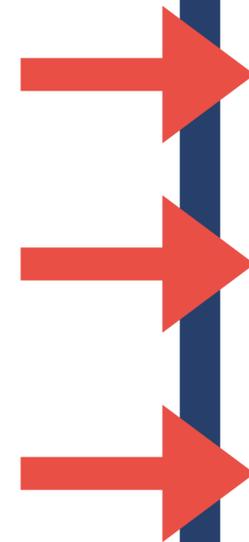
# FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

- 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

