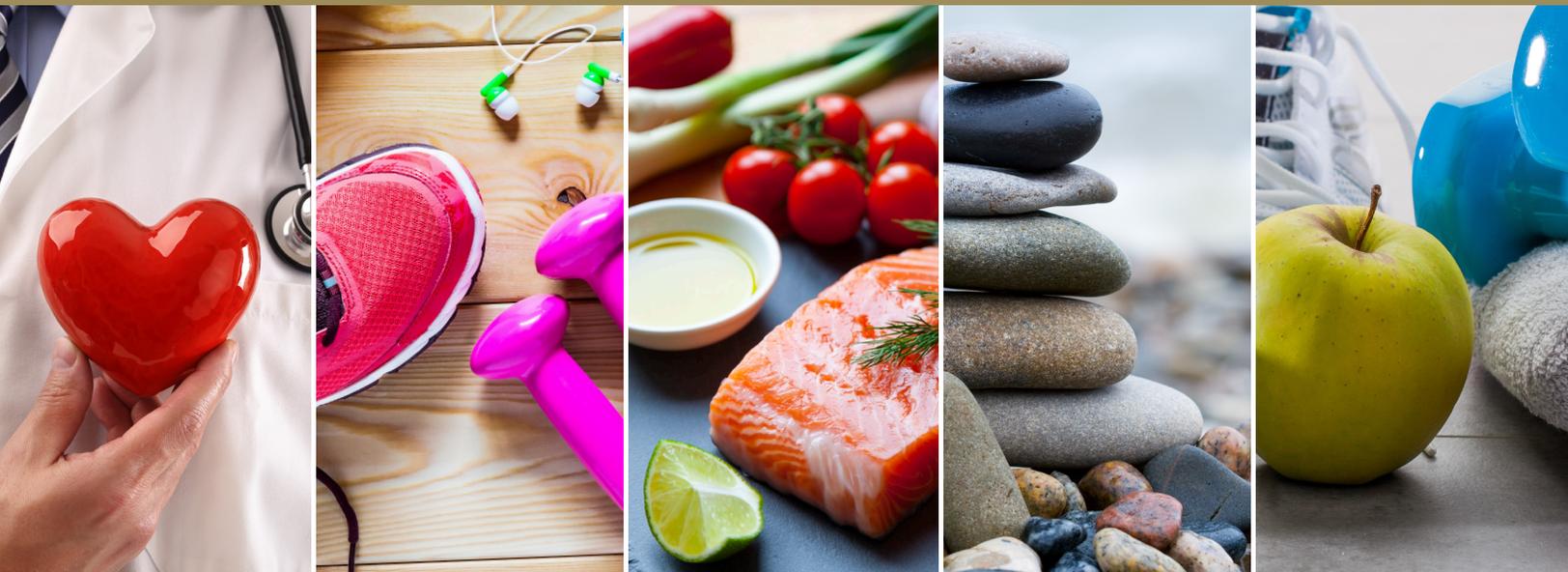


# Un manual para ayudar a personas con enfermedades cardiovasculares a vivir mejor

**Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program  
(Programa de Prevención y Rehabilitación Cardiovascular)**





## Programa de Prevención y Rehabilitación Cardiovascular (Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program)

Dr. Paul Oh, Director médico  
Nicole Sandison, Líder de Prácticas Avanzadas  
Valerie Skeffington, Gestora del Programa  
Crystal Aultman, Gestora de proyecto, Health e-University  
Gabriela Melo Ghisi, Coordinadora de investigación

### Autores

Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE  
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK  
Sylvia Maksymiu, BPHE  
Fatim Ajwani, RD, BSc  
Regan Leader, MSW, RSW  
Jaan Reitav, Ph. D., C. Psych, CBSM  
Maria Ricupero, R.D., CDE, MHSc  
Dr. Rajni Nijhawan, MD  
Diane Nixon, RN

### Colaboradores

Kelly Angevaare, R. Kin, MSc  
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT  
Margaret Brum, R.D., CDE, BA Sc  
Tracey Colella, IA, ACNP, PhD  
Daryl Dooks, BSc  
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE  
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin  
Samantha Kobylnik, MSW, RSW  
Renee Konidis, R. Kin, BA  
Phyllis Mancini, MA  
Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD  
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP

Veronica Rouse, MAN, R.D., CDE  
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE  
Farrah Schwartz, MA Promotion de la santé  
Ellen Silaj, BSc PT  
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

### Lenguaje sencillo (2016)

Tina Papadacos, MA(Ed)  
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT

### Ilustraciones

Kristin Foster  
Adam Latuns

### Pacientes y familias

Agradecemos a todos nuestros pacientes y familias que colaboraron con su tiempo y esfuerzo para la elaboración y evaluación de este manual. Un agradecimiento especial a Jennifer Carling por la dedicación y las importantes contribuciones. Nuestro programa y nuestros pacientes agradecen las numerosas horas que dedicó a darle a este manual una edición y diseño claros.



# Contenido



**Cómo funciona el corazón y los problemas cardíacos frecuentes**



**Estudios y tratamientos frecuentes para enfermedades cardíacas**



**Sus medicamentos para el corazón**



**Cómo manejar los síntomas**



**Actividad física para un corazón sano**



**Comer bien para mantener un corazón sano**



**Cómo manejar el estrés para mantener el corazón sano**



**Relaciones saludables e intimidad sexual**

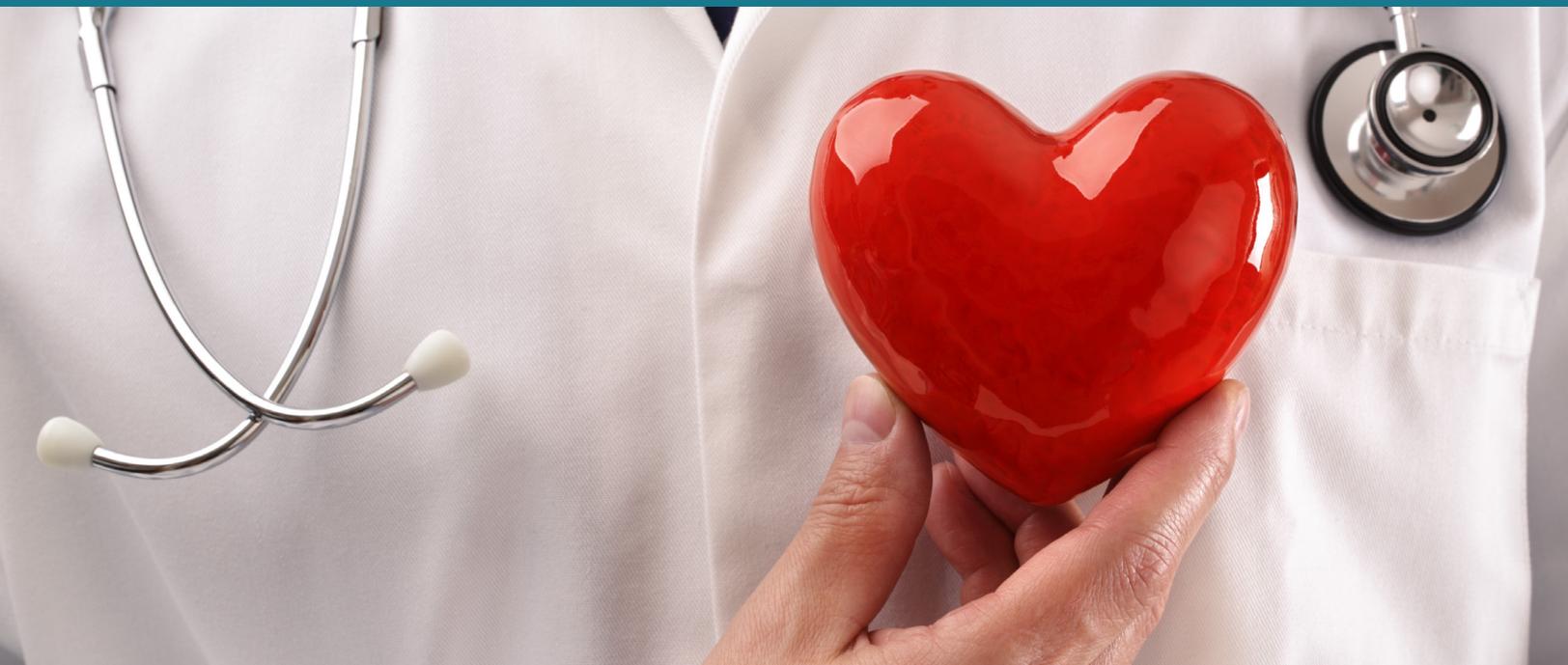


**Objetivos para mantener sano al corazón**



Tratar las enfermedades cardíacas

# Cómo funciona el corazón y los problemas cardíacos frecuentes





# Cómo funciona el corazón y los problemas cardíacos frecuentes

Dirigido a personas que viven con enfermedades cardíacas y a sus cuidadores.

Lea este cuadernillo para informarse sobre:

- las diferentes partes del corazón;
- cómo funciona el corazón;
- problemas cardíacos frecuentes;
- causas comunes de problemas cardíacos.

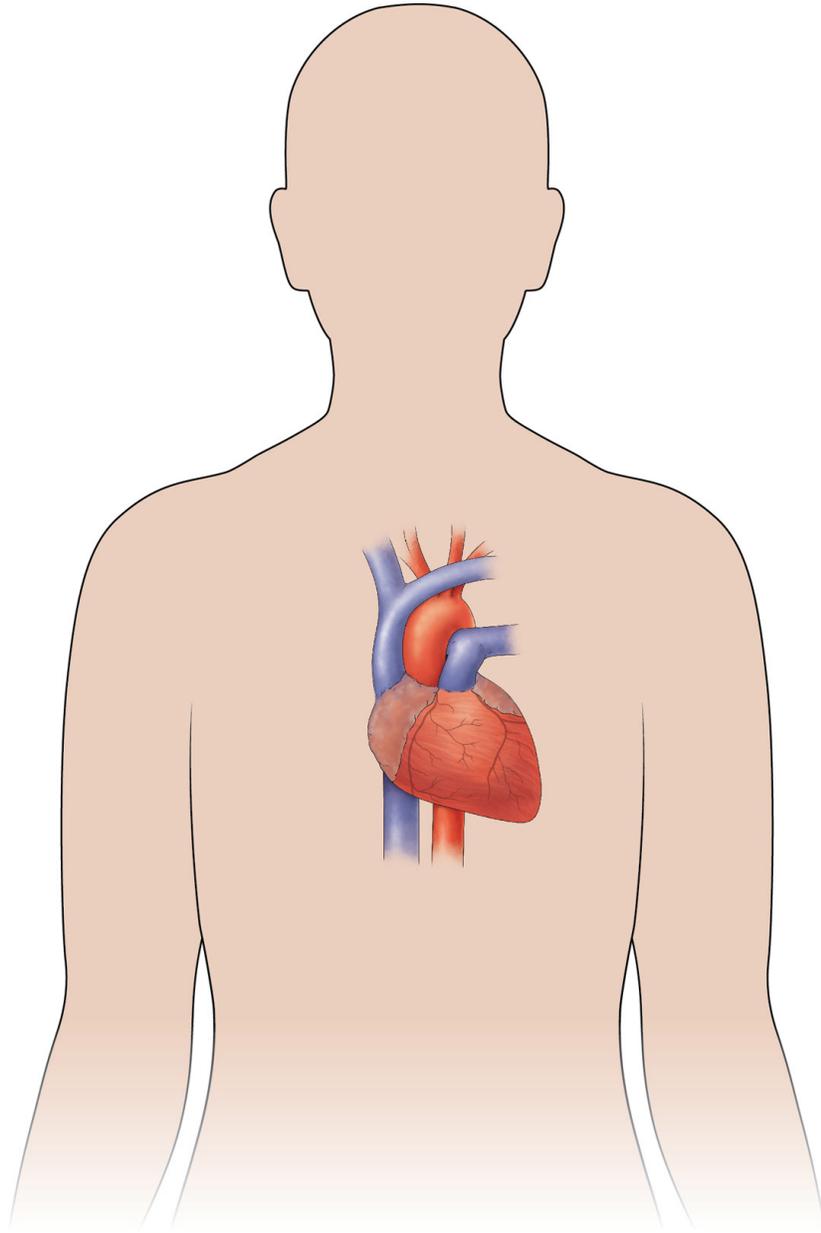


# Contenido

<b>Sobre el corazón .....</b>	<b>1</b>
Las diferentes partes del corazón .....	2
Cómo funciona el corazón .....	2
<b>Enfermedades cardíacas .....</b>	<b>5</b>
Tipos de problemas cardíacos .....	5
– Enfermedad de las arterias coronarias .....	5
– Insuficiencia cardíaca .....	5
– Enfermedades valvulares .....	6
– Arritmias .....	8
– Trastornos de conducción .....	8
Causas frecuentes de la enfermedad de las arterias coronarias .....	8
Conozca sus factores de riesgo .....	11
Consejos — Inactividad física (no ejercitarse o moverse lo suficiente durante el día) .....	14
– Consejos — Nutrición .....	17
– Consejos — Estrés .....	19
– Consejos — Fumar .....	22
– Consejos — Presión arterial .....	25
– Consejos — Diario de presión arterial .....	27
– Consejos — Niveles de colesterol y triglicéridos .....	28
– Consejos — Glucemia (azúcar) .....	31
– Consejos — Circunferencia de la cintura .....	33
<b>Para más información .....</b>	<b>37</b>



# Sobre el corazón



© UHN Patient Education

### Cómo funciona el corazón

El corazón es un músculo que tiene el tamaño aproximado de la mano empuñada de cada persona. Está ubicado levemente a la izquierda del centro del pecho. Cada vez que se contrae, el corazón lleva sangre y oxígeno a todo el cuerpo.

El corazón tiene:

- un sistema de bombeo;
- un sistema eléctrico;
- una reserva de sangre.

### ¿Cómo late el corazón?

El sistema de bombeo del corazón está compuesto por 4 cámaras y 4 válvulas.

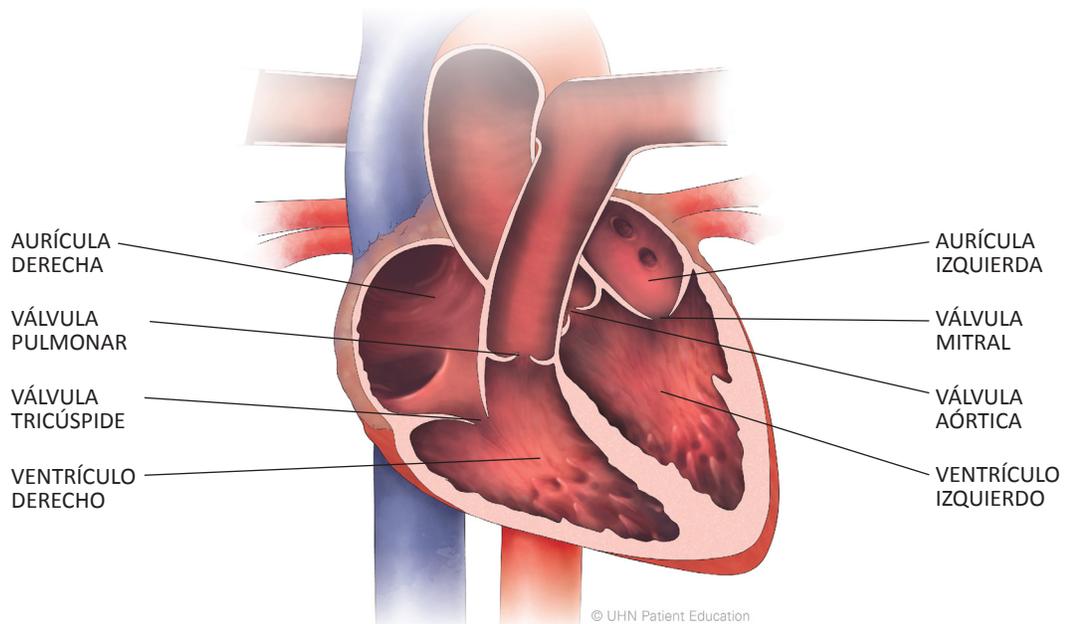
Las 4 cámaras:

- Dos cámaras superiores del corazón (las aurículas).
- Dos cámaras inferiores del corazón (los ventrículos).
- Las cámaras se llenan de forma alterna de sangre cuando están en reposo (diástole) y bombean sangre hacia el resto del cuerpo cuando se contraen (sístole).

Las 4 válvulas:

- Válvulas tricúspide, pulmonar, mitral y aórtica.
- Abren y cierran cuando el corazón late.
- Mantienen el flujo de la sangre a través del corazón siempre en un mismo sentido.

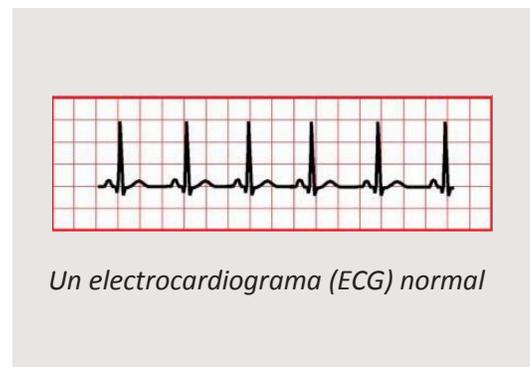
La sangre es bombeada a través de estas cámaras y válvulas. El ventrículo izquierdo es la bomba principal y envía sangre rica en oxígeno al cerebro y al cuerpo.



Cada vez que el corazón se contrae, bombea sangre hacia las arterias. Cuando usted se toma el pulso, lo que siente es el flujo de la sangre pasando por las arterias.

### ¿Qué hace latir al corazón?

Los latidos del corazón son controlados por señales eléctricas. Estas señales hacen que el corazón se contraiga y bombee sangre hacia todo el cuerpo. Mientras la señal eléctrica pasa por el corazón, puede quedar registrada en un electrocardiograma. A esto se le llama ritmo cardíaco.

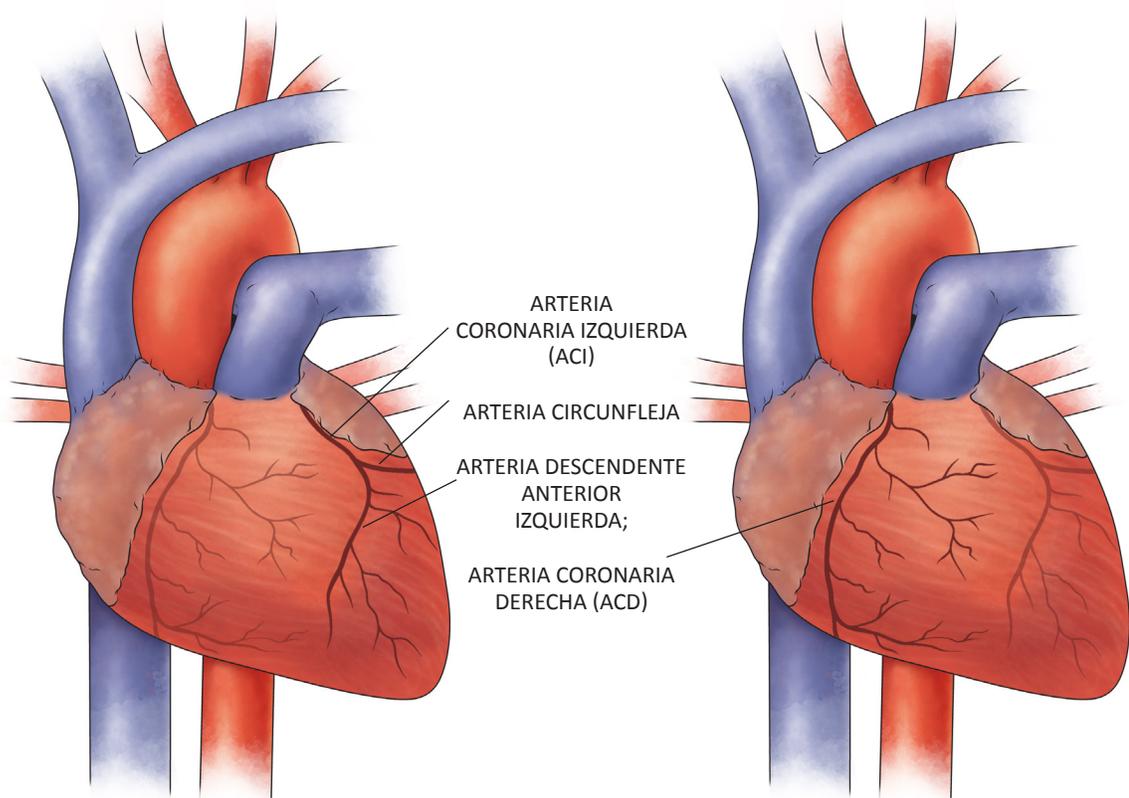


### ¿Cómo fluye la sangre hacia el corazón?

El corazón es un músculo, de modo que necesita un suministro propio de sangre para poder contraerse. La sangre rica en oxígeno llega al corazón por las arterias coronarias.

Existen 4 arterias principales:

- arteria coronaria derecha (ACD);
- arteria coronaria izquierda (ACI) que se divide en dos (2) ramas:
  - arteria descendente anterior izquierda;
  - arteria circunfleja.



# Enfermedades cardíacas

## Tipos de problemas cardíacos

Una enfermedad cardíaca puede significar muchos tipos de problemas del corazón. Estos problemas pueden afectar la manera en que el corazón late y la manera en que la sangre se mueve hacia y desde el corazón.

Ejemplos de enfermedades cardíacas:

- enfermedad de las arterias coronarias;
- enfermedades valvulares;
- arritmias (problemas con el ritmo cardíaco);
- trastornos de conducción (problemas “eléctricos” del corazón);
- insuficiencia cardíaca.

## Enfermedad de las arterias coronarias

### ¿Qué significa enfermedad de las arterias coronarias?

La enfermedad de las arterias coronarias es el tipo más común de enfermedad cardíaca. La enfermedad de las arterias coronarias ocurre cuando la placa, una sustancia compuesta de grasa, colesterol y calcio, con el tiempo se acumula en las arterias coronarias (los vasos sanguíneos que llevan sangre y oxígeno al corazón). Al acumularse, la placa puede reducir el diámetro de las arterias coronarias, impidiendo que la sangre y el oxígeno lleguen al corazón. La placa puede empezar a acumularse ya desde la infancia.

## Insuficiencia cardíaca

### ¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

La insuficiencia cardíaca es un tipo de enfermedad cardíaca que ocurre cuando el músculo del corazón está dañado.

Cuando el músculo del corazón está dañado:

- El corazón no puede bombear sangre y oxígeno suficientes hacia el resto del cuerpo.
- El cuerpo no recibe la sangre y el oxígeno que necesita para funcionar adecuadamente.
- El corazón no puede relajarse completamente para permitir que la sangre regrese del resto del cuerpo hacia él.
- Se acumula líquido en los pulmones y en otras partes del cuerpo, como pies, tobillos y piernas.

### Enfermedades valvulares

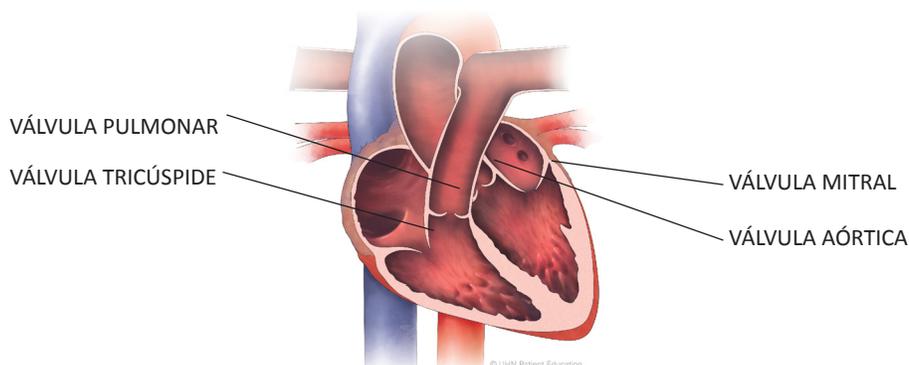
#### ¿Qué es una enfermedad valvular?

Existen 4 válvulas en el corazón: la tricúspide, la pulmonar, la mitral y la aórtica. Cuando funcionan bien, las válvulas son como puertas que aseguran que la sangre fluya siempre en un mismo sentido por las cámaras del corazón.

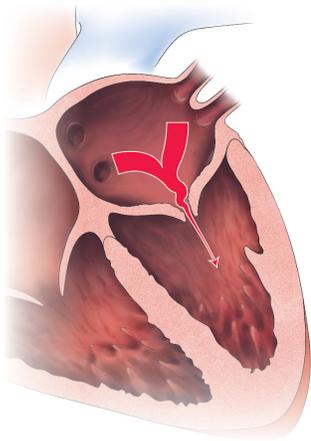
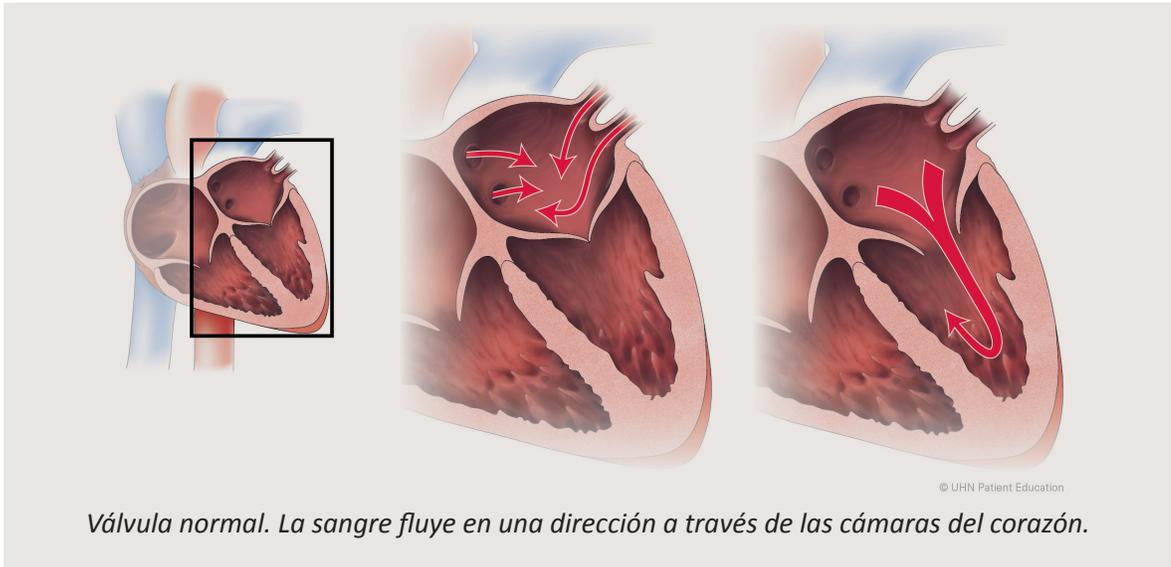
Si usted tiene una enfermedad valvular:

- El corazón puede necesitar hacer un esfuerzo mayor.
- Las válvulas pueden no ser capaces de controlar el flujo de sangre a través del corazón.

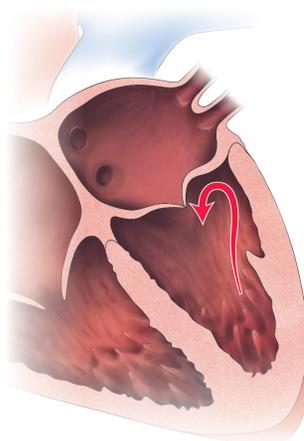
Hay 3 tipos de enfermedades valvulares.



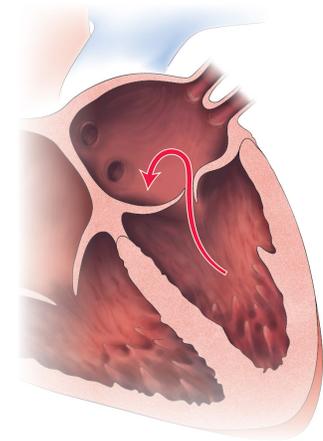
## ¿Cuáles son los diferentes tipos de problemas valvulares?



**Estenosis o estrechamiento.**  
La válvula no puede abrirse correctamente. Si la válvula se estrechó, el corazón debe hacer más esfuerzo para bombear la sangre.



**Prolapso (no cierra correctamente).**  
Si la válvula está prolapsada, los pliegues (valvas) de la válvula no cierran perfectamente.



**Regurgitación.**  
Si usted tiene regurgitación, la válvula no queda completamente sellada al cerrarse, permitiendo filtraciones.

### Arritmias

#### ¿Qué es una arritmia?

El latido normal del corazón es regular —una pulsación tras otra. Cuando usted se toma el pulso, está contando la frecuencia cardíaca y siente el ritmo del corazón. Anteriormente en este capítulo aprendió sobre las señales eléctricas que producen los latidos del corazón. Cuando hay un problema en el modo en que la señal eléctrica se inicia o atraviesa el corazón, este puede latir muy lento, muy rápido o antes de tiempo.

#### ¿Cuáles son los diferentes tipos de arritmias?

Hay 3 tipos de arritmias:

- latidos lentos;
- latidos rápidos;
- latidos antes de tiempo.

### Causas frecuentes de la enfermedad de las arterias coronarias

#### ¿Cuáles son las causas o factores que se pueden controlar y los que no se pueden controlar?

Causas de la enfermedad de las arterias coronarias que usted puede controlar:

- no ejercitarse lo suficiente;
- alimentarse de manera poco saludable;
- fumar;
- presión alta (hipertensión);
- colesterol alto;
- azúcar alto;
- baja calidad del sueño;

- depresión, estrés, ansiedad;
- gran circunferencia de cintura.

Si usted se encarga de controlar estos los factores de riesgo modificables, reducirá el riesgo. Cuantos más factores de riesgo tenga una persona, mayor riesgo tiene de sufrir enfermedad de las arterias coronarias.

Causas de la enfermedad de las arterias coronarias que no se pueden controlar:

- edad;
- sexo;
- antecedentes familiares;
- etnia;
- genética.

Si usted tiene 3 o más de los siguientes problemas (factores de riesgo) y no están controlados, padece de síndrome metabólico:

- presión alta (hipertensión);
- HDL (colesterol bueno) bajo;
- triglicéridos (un tipo de grasa que existe en la sangre) altos;
- glucemia en ayunas alta;
- circunferencia de cintura aumentada.

El síndrome metabólico aumenta el riesgo de desarrollar tanto enfermedades cardíacas como diabetes.

### **¿Hay nuevas investigaciones sobre las causas de las enfermedades cardíacas?**

Se han realizado muchos estudios para descubrir si existen otros factores de riesgo de las enfermedades cardíacas. Hay hechos y hábitos que parecen conducir a enfermedades, pero hacen falta más investigaciones para confirmarlo.

### **Proteína C reactiva (PCR)**

La proteína C reactiva (PCR) es un marcador de inflamación presente en la sangre. Si se tiene PCR en sangre, significa que algo dañino sucedió en el cuerpo (como un daño arterial) y ahora el cuerpo intenta solucionar el problema.

### **Infección**

Los virus y otros organismos que causan infecciones pueden dañar las arterias. Cuando las arterias están dañadas, la placa puede empezar a acumularse en la pared arterial. Infecciones desconocidas también pueden provocar insuficiencia cardíaca.

### **Periodontitis**

La periodontitis, una enfermedad de la encía, puede ocurrir debido a ciertos hábitos de vida. Esos mismos hábitos pueden provocar la enfermedad cardíaca.

### **Homocisteína**

La homocisteína es una sustancia encontrada en la sangre.

Cuando los niveles de homocisteína están elevados, pueden ocurrir 3 problemas:

- Puede acumularse placa en las arterias.
- Pueden formarse más coágulos en la sangre.
- Las arterias pueden volverse duras y rígidas.

Todos estos problemas dificultan el flujo de la sangre por las arterias.

### **Presencia de calcio en las arterias coronarias**

Las arterias coronarias llevan sangre y oxígeno al corazón. Si usted tiene una sustancia llamada calcio en las arterias coronarias, significa que hay placa en las arterias. Los niveles elevados de calcio en las arterias coronarias pueden significar que usted tiene mayor probabilidad de sufrir un infarto.

### **Antecedentes étnicos**

Las personas cuyas etnias se mencionan a continuación sufren enfermedades cardíacas con mayor frecuencia:

- personas del sudeste asiático;
- chinos;
- afroamericanos;
- comunidades aborígenes.

### **Lipoproteína (a)**

La lipoproteína (a) es una sustancia que se encuentra en la sangre que es como el LDL, el colesterol malo. Si se tiene un nivel elevado de lipoproteína (a), existe una mayor probabilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca temprana. La lipoproteína (a) también puede llevar a la formación de coágulos sanguíneos.

### **Menopausia temprana**

La menopausia ocurre cuando la mujer deja de tener ciclos menstruales (es decir, deja de menstruar). Las mujeres que entran en la menopausia antes de los 40 años tienen el doble de probabilidad de sufrir un infarto o derrame cerebral.

## **Conozca sus factores de riesgo**

El primer paso para manejar los factores de riesgo modificables es saber cuáles son. Una vez que sepa cuáles son sus factores de riesgo, su médico y el equipo de Rehabilitación Cardíaca podrán ayudarlo a implementar cambios en su estilo de vida para controlarlos. Utilice la herramienta de perfil de factores de riesgo para conocerlos.

### **Cómo utilizar la herramienta de perfil de factores de riesgo:**

1. Complete la herramienta de Perfil de factores de riesgo con su equipo de Rehabilitación Cardíaca y su médico.

## Enfermedades cardíacas

2. Observe qué factores de riesgo tiene.
3. Pregúntele a su médico de cabecera y al equipo de Rehabilitación Cardíaca cómo pueden ayudarlo a controlar sus factores de riesgo.
4. Lleve una copia de su herramienta de Perfil de factores de riesgo a las consultas con su médico.
5. Si usted siempre usa la herramienta de Perfil de factores de riesgo, verá cómo sus esfuerzos por cambiar lo ayudan a reducir el riesgo. Actualice su Perfil de factores de riesgo cada 3 a 6 meses.

Factor de riesgo modificable	Nivel deseado		Mi nivel	Mi nivel	Mi nivel
			Fecha:	Fecha:	Fecha:
Inactividad física	Una vida activa diariamente				
	Ejercicios aeróbicos	Intensidad moderada a intensa, 30 a 60 minutos 5 veces por semana			
	Ejercicios de entrenamiento de resistencia	Intensidad moderada, 10 a 15 repeticiones, 2 a 3 veces por semana			
Nutrición	<b>Grasa:</b> menos del 30 % de las calorías diarias (<7 % calorías de grasas saturadas; <1 % calorías de grasas trans)	<b>Sodio:</b> menos de 2000 mg/día	<b>Fibras:</b> 25 a 50 g/día		
Estrés	Lidiar bien con: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión</li> <li>• Apnea del sueño</li> <li>• Estrés psicosocial</li> <li>• Alteración del sueño</li> <li>• Estrés crónico</li> <li>• Situaciones significativas estresantes</li> <li>• Pérdida de la sensación de control</li> </ul>				
Fumar	Evite fumar y estar expuesto al humo (fumador pasivo).				

## Enfermedades cardíacas

Factor de riesgo modificable	Nivel deseado		Mi nivel	Mi nivel	Mi nivel
			Fecha:	Fecha:	Fecha:
<b>Presión arterial</b>	Inferior a 140/90 mmHg (14/9)				
	Con diabetes: inferior a 130/80 mmHg (13/8)				
<b>Colesterol y triglicéridos</b>	LDL	Inferior a 2,0 mmol/L (77,3 mg/dl) o reducción de 50 % o más			
	Relación colesterol/HDL	Inferior a 4,0 (154,7)			
	HDL	Superior a 1,0 mmol/L (38,7 mg/dl)			
	Triglicéridos	Inferior a 1,7 mmol/L (150,6 mg/dl)			
<b>Glucemia</b>	Glucemia en ayunas	Con diabetes: 4 mmol/L a 7 mmol/L (72 mg/dl a 126 mg/dl)			
	Hemoglobina glicosilada (A1c)	Con diabetes: Menos de 7 % para la mayoría			
<b>Circunferencia de la cintura</b>	Guía general	Hombres <102 cm (40") Mujeres <88 cm (35")			
	Individuos de, o con ascendentes de, Europa, África Subsahariana, Mediterráneo Oriental y Medio Oriente	Hombres <94 cm (38") Mujeres <80 cm (32")			
	Individuos de, o con ascendentes de, sur de Asia, China, Japón, Sudamérica y Centroamérica	Hombres <90 cm (36") Mujeres <80 cm (32")			

**CONSEJOS**

**Inactividad física (no ejercitarse o moverse lo suficiente durante el día)**

**Objetivo saludable**

<b>Diariamente</b>	Pasar menos tiempo sentado y moverse más durante el día
<b>Ejercicios aeróbicos</b>	Esfuerzo medio a intenso, 30 a 60 minutos, 5 veces por semana
<b>Entrenamiento de fuerza-resistencia</b>	Esfuerzo medio a intenso, 10 a 15 repeticiones, 2 a 3 veces por semana

**¿Qué quiere decir “inactividad física”?**

- El nivel de actividad se refiere a la cantidad de ejercicio que usted hace.
- Está inactivo si no hace al menos 30 minutos de ejercicio moderado (esfuerzo medio) todos o casi todos los días.
- Ser activo en su día a día y ejercitarse son dos cosas distintas.
- Ser activo no es necesariamente algo planificado. Es por ejemplo, caminar hasta la parada del autobús, hacer jardinería, bailar, caminar rápidamente, andar en bicicleta, etc.
- El ejercicio es planificado, estructurado, programado y tiene un objetivo definido. Es por ejemplo, caminar 5 km en 50 minutos en un recorrido medido o en una cinta, 5 veces por semana.
- Usted puede reducir su riesgo cardíaco planificando cuidadosamente una rutina de ejercicios y estando activo durante el día.

**¿Por qué la inactividad es un factor de riesgo?**

- Estar inactivo puede causar hipertensión, colesterol alto, diabetes y

obesidad. Estar inactivo puede hacer que se forme placa en los vasos sanguíneos, lo que puede disminuir el flujo sanguíneo. Todos estos problemas pueden derivar en una enfermedad cardíaca.

- El solo hecho de estar inactivo representa un riesgo tan alto de enfermedad cardíaca como fumar, tener hipertensión o colesterol alto.
- Pasar mucho tiempo sentado está relacionado con graves problemas de salud, como enfermedad cardíaca, diabetes y ciertos tipos de cáncer.
- Ser activo durante el día y realizar ejercicios planificados puede ayudarlo a manejar estos problemas de salud y mejorar la salud de sus vasos sanguíneos.

### **¿Qué acciones se pueden implementar?**

- Incluir tanto ejercicios aeróbicos (como caminar, andar en bicicleta, nadar) como entrenamientos de resistencia (con pesas de bajo peso o bandas elásticas de baja resistencia) en su programa de ejercicios.
- Ambos tipos de ejercicios pueden ayudar a: reducir la grasa corporal, aumentar la masa muscular, mejorar los niveles de glucemia (azúcar) y mejorar su estado físico.
- Elabore un plan para ambos tipos de entrenamiento usando el principio F.I.T.T. (más detalles en la siguiente sección).
- Aumente gradualmente sus niveles de actividad. Utilice la Escala de esfuerzo percibido.
- Diseñe un plan de acción que lo mantenga activo.
- Haga de la actividad física parte de su rutina diaria.
- No pase demasiado tiempo sentado. Intente pararse (durante 2 minutos) por cada 20 minutos que esté sentado.
- Pida ayuda al equipo de Rehabilitación Cardíaca para desarrollar un plan de ejercicios seguro.

### El Principio F.I.T.T.:

<b>Ejercicios aeróbicos</b>	<b>Ejercicios para entrenar la fuerza-resistencia</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Frecuencia: 5 veces por semana.</li><li>• Intensidad: Moderada. *</li><li>• Tiempo: 30 a 60 minutos de corrido (continuo) o dividido en sesiones más cortas de ejercicio (10 minutos cada vez).</li><li>• Tipo: actividad utilizando grandes grupos musculares, como caminar, andar en bicicleta, nadar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frecuencia: 2 a 3 veces por semana (días alternados, con un día de descanso entre ellos).</li><li>• Intensidad: empiece con 1 tanda de 10 a 15 repeticiones. *</li><li>• Intensidad: empiece con 1 tanda de 10 a 15 repeticiones. *</li><li>• Tipo: 8 a 10 ejercicios que activen todos los principales grupos musculares, usando pesas (mancuernas), bandas elásticas o aparatos.</li></ul>
<p>* Pídale al equipo de Rehabilitación Cardíaca orientación específica sobre el esfuerzo que debe hacer.</p>	<p>* Pídale al equipo de Rehabilitación Cardíaca orientación específica sobre el peso que debe utilizar.</p>

### CONSEJOS Nutrición

#### Objetivo saludable

<b>Consumo total de grasas:</b>	Menos del 30 % del total de calorías por día (<7 % de calorías de grasas saturadas y <1 % de calorías de grasas trans)
<b>Consumo de fibras:</b>	25 a 50 gramos por día
<b>Consumo de sodio:</b>	Menos de 2000 mg/día
<b>Azúcar agregado</b>	Mujeres: hasta 5 cucharaditas de postre por día Hombres: hasta 9 cucharaditas de postre por día

#### ¿Qué es una dieta para un “corazón sano”?

Una dieta para un corazón sano es una dieta que incluye:

- muchas verduras (3 porciones o más por día) y frutas (5 porciones o más por día);
- grasas saludables en todas las comidas en lugar de grasas saturadas (las que se encuentran en productos de origen animal) y grasas trans (las que se encuentran principalmente en alimentos procesados y vendidos ya preparados);
- cereales y granos integrales, frijoles y lentejas;
- pescados grasos (como el salmón) al menos dos veces por semana;
- un puñado de frutos secos (maní, almendra, marañón/anacardo) y semillas sin sal casi todos los días;
- lácteos bajos en grasa (2 a 3 porciones por día).

### **¿Qué significa “un consumo total de grasas de menos del 30 % del total de calorías”?**

Vea los ejemplos a continuación para entender qué significa un consumo total de grasas de menos del 30 % del total de calorías. Pregúntele a su médico cuántas calorías diarias debe consumir en comidas y bebidas.

Si usted es hombre y consume 1800 calorías diarias en comida y bebida:

El total de grasa diaria = 60 gramos, de los cuales 14 gramos (aproximadamente 3 cucharaditas de postre) son de grasas saturadas (grasas de productos animales).

Si usted es mujer y consume 1500 calorías diarias en comida y bebida:

El total de grasa diaria = 50 gramos, de los cuales 11 gramos (aproximadamente 2,5 cucharaditas de té) son de grasas saturadas (grasas de productos animales).

### **¿Por qué la mala alimentación es un factor de riesgo?**

Una mala alimentación puede llevar a:

- aumento de peso;
- hipertensión;
- colesterol alto.

### **¿Qué acciones se pueden implementar para tener una buena alimentación?**

- Intente hacer uno o dos cambios para empezar. Empiece lentamente y haga otros cambios con el tiempo.
- Jamás se salte una comida. Incluya al menos 3 comidas diarias. Empiece con el desayuno.
- Coma regularmente durante el día. Intente comer cada 4 o 5 horas.

Esto ayuda a evitar que se sienta hambriento.

- Incluya más alimentos de origen vegetal. Coma una fruta y/o verdura en cada comida o colación. Cocine legumbres y frijoles con más frecuencia.
- Elija cereales y granos integrales, como pastas y panes integrales y cereales con alto contenido de fibra.
- Sustituya la carne roja por pescado con mayor frecuencia.
- Limite alimentos con alto contenido de azúcar, como jugos, gaseosas no dietéticas, galletitas, tartas y productos panificados.
- Consulte a un nutricionista para obtener más orientación.
- Pida ayuda al equipo de Rehabilitación Cardíaca para desarrollar su plan de acción.

### CONSEJOS Estrés

#### Objetivo saludable

<b>Maneje bien los 7 factores de estrés cardíaco:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Depresión</li><li>• Apnea del sueño</li><li>• Estrés psicosocial</li><li>• Alteración del sueño</li><li>• Estrés crónico</li><li>• Situaciones significativas estresantes</li><li>• Pérdida de la sensación de control</li></ul>
---	--

#### ¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta de su cuerpo al cambio. Los factores estresantes son aquellos que traen cambios. El modo en que manejamos y reaccionamos ante el estrés determina cómo este afecta nuestro cuerpo.

### **¿Qué tipos de cambios (factores estresantes) pueden causar estrés?**

Los cambios relacionados con la salud, relaciones, trabajo, familia, amigos, estilo de vida o finanzas pueden conducir a estrés. Muchas veces estos cambios involucran pérdidas. Los niveles de estrés elevados o el estrés crónico pueden conducir a ansiedad y depresión. La ansiedad constante y la depresión son importantes factores estresantes. A través de la investigación médica se han resaltado siete factores que aumentan el nivel de estrés general. Los siete riesgos son:

1. Depresión.
2. Apnea del sueño.
3. Estrés psicosocial.
4. Alteración del sueño.
5. Pérdida de la sensación de control.
6. Estrés crónico en el trabajo o en casa.
7. Muchas situaciones significativas estresantes durante el año anterior.

### **¿Por qué el estrés es un factor de riesgo?**

La mayor parte del estrés no implica un problema inmediato. El estrés que perdura durante meses (llamado estrés crónico) es el que afecta a la salud. Cada vez que se siente estresado, su cuerpo libera hormonas (como el cortisol) y, a lo largo del tiempo, esto puede afectar negativamente su salud. Además, las situaciones estresantes repetidas elevarán su nivel de estrés general, y pueden aumentar su riesgo de tener un infarto.

### **¿Cómo saber si su nivel de estrés es alto?**

Quizás usted ya sepa que tiene altos niveles de algunos de estos factores estresantes del corazón. Para saber más, visite el sitio [www.HeartStressRisk.com](http://www.HeartStressRisk.com)

y responda una serie de preguntas para descubrir sus niveles de cada factor de estrés para el corazón. O solicite una cita con un psicólogo o trabajador social que podrán ayudarlo.

### **¿Qué acciones se pueden implementar para controlar el estrés?**

- Haga ejercicio 5 veces a la semana, incluyendo ejercicios aeróbicos (caminar, andar en bicicleta, nadar) y entrenamiento de resistencia (con pesas o bandas elásticas). Ejercitarse desactiva la respuesta negativa al estrés y reduce sus efectos dañinos.
- Preste atención a sus hábitos de alimentación. El estrés puede llevar a hábitos y elecciones de alimentación malas.
- Aprenda técnicas de relajación. Respiración profunda, relajación progresiva de los músculos, visualización y meditación. Infórmese más sobre esto en [www.helpguide.org](http://www.helpguide.org).
- Tome conciencia de los factores estresantes que ocurren repetidamente. Aprenda estrategias diferentes para lidiar con ellos.
- Conéctese con otras personas. Converse sobre sus preocupaciones y sobre qué lo hace feliz.
- Haga pequeños cambios en el modo como responde a las situaciones estresantes cotidianas en su vida.
- Distráigase. Escuche música, lea, mire televisión, disfrute de sus hobbies e intente tener sentido del humor.

Pida ayuda al equipo de Rehabilitación Cardíaca para desarrollar un plan de acción.

### CONSEJOS Fumar

#### **Objetivo saludable**

- 0 cigarrillos por día.
- No se exponga al humo (fumador pasivo).
- 0 goma de mascar de tabaco por día.

#### **¿Qué es fumar y qué es ser fumador pasivo?**

Fumar tabaco (cigarrillos, habanos o pipa) o mascar tabaco aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. Si usted ya tiene una enfermedad cardíaca, seguir fumando o ser fumador pasivo agravará su condición médica.

Uno puede ser fumador pasivo de dos maneras:

- 1) Inhalando el humo que sale de la punta de un cigarrillo, habano o pipa encendidos.
- 2) Inhalando el humo que exhala un fumador.

Ambas pueden aumentar su riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca o agravar su enfermedad cardíaca.

#### **¿Por qué fumar y ser fumador pasivo son factores de riesgo?**

El monóxido de carbono y muchas otras sustancias químicas presentes en el humo de cigarrillo causan problemas de salud, incluyendo daños a las arterias. Este daño puede hacer que la placa se acumule en las arterias, bloqueando el flujo sanguíneo. Fumar aumenta el riesgo de coágulos sanguíneos y reduce la cantidad de oxígeno en la sangre. Fumar también puede aumentar la presión arterial y obligar al corazón a hacer más esfuerzo.

La nicotina es una sustancia altamente adictiva que lleva al fumador a seguir buscando estar expuesto al humo dañino.

El fumador pasivo inhala las mismas sustancias químicas y está sujeto a los mismos impactos sobre la salud mencionados anteriormente. Un cigarrillo encendido siempre es una amenaza, a cualquier distancia.

### **¿Qué acciones se pueden implementar para controlar el hábito de fumar, los deseos o la exposición al humo?**

#### **Fumar**

- Empiece por pensar en dejar de fumar. Considere los costos de fumar en comparación con los beneficios.
- **Prepárese** para dejar de fumar. Entienda por qué fuma y comprométase a dejarlo.
- **Deje de fumar.** Establezca una fecha para hacerlo e identifique qué le hace querer fumar.
- No fume ni se exponga al humo del cigarrillo. Prepárese para tener recaídas.
- Pida ayuda a su médico o a otro profesional de la salud para obtener más información, acompañamiento y apoyo.

#### **Deseos de fumar**

Existen tres tipos de deseos:

- 1) Los síntomas de abstinencia de nicotina incluyen: irritabilidad, depresión, ansiedad, dolores de cabeza, ganas de comer (aumento del apetito).
- 2) Hábitos —el hábito de fumar puede producirse junto a otro hábito, como fumar mientras se maneja, al tomar alcohol o café, después de las comidas, al sentirse estresado.
- 3) Recuerdos —acordarse de lo estupendo que es relajarse con un cigarrillo.

Los deseos e impulsos vienen y van, pero con el tiempo desaparecerán.

- Recuerde que es pasajero.
- Cuando sienta deseos de fumar haga otra cosa, como ejercitarse.
- Respire profundamente.
- Evite hacer las cosas que solía hacer mientras fumaba.
- Pida ayuda a su médico o a otro profesional de la salud para obtener más información, acompañamiento y apoyo.

### **Exposición al humo (fumador pasivo)**

- Mantenga su casa y su coche libres de humo.
- Evite lugares donde esté permitido fumar.

Hable con sus familiares que fuman, y elaboren juntos un plan que respete el espacio de cada uno.

### CONSEJOS Presión arterial

#### Objetivo saludable

Inferior a 140/90 mmHg (14/9)	Si tiene diabetes: inferior a 130/80 mmHg (13/8)
-------------------------------	--

#### ¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la medida de la fuerza con la que el corazón bombea la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial se expresa con dos números, como por ejemplo 120/80 (o 12/8), y se mide en milímetros de mercurio (mmHg).

El número más alto (presión sistólica) es la fuerza de la sangre cuando los ventrículos se contraen y el número más bajo (presión diastólica) es la fuerza de la sangre cuando los ventrículos se relajan. Ambos números son importantes.

#### ¿Por qué la presión alta (hipertensión) es un factor de riesgo?

Es usual que la hipertensión arterial no tenga síntomas ni de avisos. Por eso, muchas veces se le llama “el asesino silencioso”. Con el tiempo, la hipertensión arterial puede dañar las paredes de las arterias. Este daño puede hacer que la placa se acumule en las arterias, bloqueando el flujo sanguíneo hacia el corazón. La hipertensión no tratada también puede llevar a una enfermedad renal, derrame y mal funcionamiento del corazón (insuficiencia cardíaca). Otros factores pueden elevar la presión arterial, entre ellos una dieta con mucha sal, el exceso de grasa corporal y el estrés.

### ¿Qué acciones se pueden implementar para controlar la presión arterial?

- Conozca su nivel de presión arterial. Mantenga un registro de sus valores anteriores en las consultas con su médico.
- Tome los medicamentos para la presión según la prescripción médica, aunque se sienta bien.
- Ejercítese 5 veces a la semana, incluyendo ejercicios aeróbicos (caminar, andar en bicicleta, nadar) y entrenamiento de resistencia 2 veces a la semana (con mancuernas o bandas elásticas). Con el tiempo, el ejercicio puede reducir su presión arterial.
- Mantenga un peso saludable.
- Aumente la ingesta de alimentos altos en potasio, calcio y magnesio, como frutas, verduras, hortalizas, frutos secos/semillas, granos integrales, frijoles y lentejas y lácteos bajos en grasa.
- Reduzca la cantidad de sodio en su dieta a menos de 2000 mg por día (menos de una cucharadita de postre). Una cucharadita de postre de cualquier tipo de sal contiene cerca de 2300 mg de sodio.
- Si bebe alcohol, limite la cantidad.
  - Hombres: como máximo 14 dosis de alcohol por semana y no más de 2 dosis de alcohol por día
  - Mujeres: como máximo 9 dosis de alcohol por semana y no más de 2 dosis de alcohol por día

Una dosis de bebida equivale a 17,2 ml de etanol, o:

  - 355 ml (12 oz) de cerveza con 5% de alcohol.
  - 44 ml (1,5 oz) de bebida destilada con 40% de alcohol (como vodka, ron, whisky y gin).
  - 148 ml (5 oz) de vino con 12% de alcohol.
- Si usted no consume alcohol, no empiece a hacerlo.
- Si se siente estresado, aprenda técnicas de relajación, como respiración profunda, relajación progresiva de los músculos, visualización y meditación.
- Pida ayuda al equipo de Rehabilitación Cardíaca para desarrollar su plan de acción.

Diario de presión arterial

Fecha	Momento del día	Presión arterial	Comentarios
8 de junio	11h45	138/80	Día estresante en el trabajo

**CONSEJOS**  
**Niveles de colesterol y triglicéridos**

**Objetivo saludable**

<b>Colesterol total</b>	Inferior a 4,5 mmol/L (174, 0 mg/dl)
<b>Colesterol HDL (bueno)</b>	Superior a 1,0 mmol/L (38,7 mg/dl)
<b>Colesterol LDL (malo)</b>	Inferior a 2,0 mmol/L (77,3 mg/dl) o reducción de 50 %
<b>Triglicéridos</b>	Inferior a 1,7 mmol/L (150,6 mg/dl)
<b>Proporción de colesterol HDL sobre el colesterol total</b>	Inferior a 4,0 (154,7)

**¿Qué es el colesterol?**

El colesterol es un lípido (grasa) presente y necesario para el cuerpo. El cuerpo obtiene colesterol de dos fuentes: 1) del hígado; y 2) de los productos de origen animal consumidos.

Tipos de colesterol: Las lipoproteínas transportan al colesterol por el cuerpo:

- lipoproteínas de baja densidad (LDL): el “colesterol malo”
- lipoproteínas de alta densidad (HDL): el “colesterol bueno”

**¿Qué son los triglicéridos?**

Los triglicéridos son una forma de grasa transportada por la sangre que contribuyen a aumentar la grasa almacenada en los tejidos del cuerpo. Los alimentos con alto tenor graso, azúcares y alcohol contribuyen a aumentar los niveles de triglicéridos.

### **¿Por qué el colesterol y los triglicéridos son un factor de riesgo?**

Demasiado colesterol LDL (malo) hace que se acumule placa en las arterias coronarias (las arterias que llevan sangre y oxígeno al músculo del corazón). Estos bloqueos dificultan el paso de la sangre por las arterias coronarias, lo que puede conducir a un infarto.

Los niveles bajos de colesterol HDL (bueno) también aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca. El colesterol HDL ayuda a quitar el colesterol LDL de las arterias coronarias y a retardar la acumulación de placa.

Los niveles altos de triglicéridos elevan el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedad cardíaca.

### **¿Qué acciones se pueden implementar para controlar los niveles de colesterol?**

- Conozca sus niveles de colesterol. Junto con su médico, determinen la frecuencia con la que deberá hacerse análisis de sangre y mantenga un registro de los niveles.
- Tome los medicamentos para el colesterol según la prescripción médica. Los medicamentos del tipo “estatinas” ayudan a que los niveles de colesterol en sangre alcancen valores saludables. Las estatinas también sirven para quitar la placa de las arterias coronarias. Esto puede contribuir a que la enfermedad cardíaca remita.
- Ejercítese 5 veces a la semana, incluyendo ejercicios aeróbicos (caminar, andar en bicicleta, nadar) y entrenamiento de resistencia (con mancuernas o bandas elásticas).
- Aumente su ingesta de fibras solubles. Coma alimentos como avena, semillas de lino (linaza) molidas, frijoles y lentejas.
- Coma verduras y frutas en todas las comidas.

- Elija lácteos de bajo tenor graso o productos alternativos.
- Retire toda la grasa visible de las carnes antes de cocinarlas. Retire la piel de las aves.
- Evite la comida frita.
- Incluya esteroides vegetales (los esteroides existen en pequeñas cantidades en frutas, verduras y hortalizas, granos, frutos secos y semillas. También son agregados a la margarina, jugos y cereales).

### **¿Qué acciones se pueden implementar para controlar los niveles de triglicéridos?**

- Comer menos azúcar agregado, dulces y carbohidratos refinados y procesados.
- Tomar menos alcohol.
- Comer pescado con mayor frecuencia. Intentar consumir pescados grasos, ricos en Omega 3, entre 2 y 3 veces por semana.
- Reducir las cantidades consumidas de grasas saturadas (las que se encuentran en productos de origen animal) y grasas trans (las que se encuentran principalmente en alimentos procesados y vendidos ya preparados).

Consulte a un nutricionista para obtener más orientación. Pida ayuda al equipo de Rehabilitación Cardíaca para desarrollar su plan de acción.

### CONSEJOS Glucemia (azúcar)

#### Objetivo saludable

<b>Glucemia en ayunas</b>	Con diabetes: 4 mmol/L a 7 mmol/L (72 g/dl a 126 mg/dl)
<b>Hemoglobina glicosilada (A1c)</b>	Menos del 7% para la mayoría

#### ¿Qué es la glucemia en ayunas (azúcar en sangre)?

- La glucemia en ayunas es la medida del azúcar en sangre después de, al menos, 8 horas de ayuno. La glucemia en ayunas se suele medir a primera hora de la mañana, después de una noche de sueño.
- La glucemia en ayunas ayuda a descubrir si se tiene diabetes o si se corre el riesgo de desarrollarla.
- La hemoglobina A1c (HbA1c) es la medida de azúcar en sangre durante los últimos 2 o 3 meses.

#### ¿Por qué un nivel anormal de glucemia (azúcar en sangre) es un factor de riesgo?

- Los niveles altos de azúcar en sangre pueden elevar el riesgo de desarrollar diabetes y enfermedad cardíaca.
- El páncreas (un órgano del cuerpo) produce la hormona insulina. La insulina reduce el azúcar en sangre. Actúa como una llave que destraba las células de sus músculos. Esto permite que el azúcar existente en la sangre ingrese al músculo y sea transformado en energía. Con el tiempo, el exceso de grasa en el cuerpo puede generar “resistencia a la insulina”. La resistencia a la insulina es lo que ocurre cuando el cuerpo ya no es capaz de utilizar la insulina de esa manera. Eso quiere decir que altos niveles de azúcar en sangre permanecen en el torrente sanguíneo.

Si su hemoglobina A1c está entre 6 y 6,4 por ciento (%), usted tiene “prediabetes”. Los cambios en su estilo de vida, como ejercitarse regularmente y alimentarse de manera saludable pueden retardar o prevenir la diabetes al mejorar los niveles de azúcar en sangre.

Si convive con una enfermedad cardíaca, pídale a su médico que controle sus niveles de azúcar en sangre como parte de sus estudios de rutina. Hable con su médico para saber con qué frecuencia debe hacerse esta prueba.

Si usted tiene diabetes, hable con el equipo de Rehabilitación Cardíaca sobre cómo manejar sus niveles de glucemia.

### **¿Qué acciones se pueden implementar para controlar los niveles de glucemia (azúcar en sangre)?**

- Conozca su nivel de glucemia en ayunas y su nivel de hemoglobina A1c. Hable con el equipo de salud para saber con qué frecuencia debe controlar esos niveles.
- Si usted tiene diabetes tipo 2, su objetivo debe ser, en la mayoría de los casos, inferior al 7 %.
- Evite alimentos con alto contenido de azúcar, como jugos, dulces y azúcares simples.
- Ejercítase 5 veces por semana. Incluya ejercicios aeróbicos (caminar, andar en bicicleta, nadar) y entrenamiento de resistencia (con mancuernas o bandas elásticas). El ejercicio ayuda a la insulina a llevar el azúcar hasta los músculos para transformarla en energía.
- Manténgase activo diariamente.
- Consulte a un nutricionista para obtener más información.
- Pida ayuda al equipo de Rehabilitación Cardíaca para desarrollar un plan de acción.

### CONSEJOS Circunferencia de la cintura

Objetivo saludable de circunferencia de la cintura

- Hombres: menos de 102 cm (40 pulgadas)
- Mujeres: menos de 88 cm (35 pulgadas)

Individuos de, o con ascendentes de, Europa, África Subsahariana, Mediterráneo Oriental y Medio Oriente

- Hombres: menos de 94 cm (38 pulgadas)
- Mujeres: menos de 80 cm (32 pulgadas)

Individuos de, o con ascendentes de, sur de Asia, China, Japón, Sudamérica y Centroamérica

- Hombres: menos de 90 cm (36 pulgadas)
- Mujeres: menos de 80 cm (32 pulgadas)

### **Cómo medir su circunferencia de cintura**

Tomado del sitio de Heart and Stroke Foundation:

<http://www.heartandstroke.ca/get-healthy/healthy-weight/healthy-weight-and-waist>

- Retire toda la ropa, cinturones y accesorios del área abdominal. Párese derecho, frente a un espejo, con los pies separados al ancho de hombros y el abdomen relajado. Envuelva su cintura con la cinta métrica.
- Use el costado de su mano y el dedo índice —no la punta de los dedos— para encontrar el borde superior del hueso de la cadera, palpando el hueso hacia arriba y hacia adentro.

### **Atención:**

Hay una parte del hueso de la cadera que se siente fácilmente, ubicada hacia adelante del cuerpo, que muchos creen que es el borde superior del hueso. Ese no es el borde superior, pero si sigue palpando desde allí hacia arriba y hacia atrás, a los costados del cuerpo, encontrará el verdadero borde superior del hueso de la cadera.

Mirándose en el espejo, ubique la cinta métrica con el borde inferior alineado con el borde superior de los huesos de la cadera de ambos lados.

### **Atención:**

Cuando ubique el borde del hueso, puede ser útil hacer una marca con un bolígrafo o rotulador, lo ayudará a ubicar la cinta correctamente.

- Fíjese que la cinta esté paralela al piso y no esté torcida.
- Relájese y haga dos respiraciones normales. Después de la segunda exhalación, ajuste la cinta a su cintura. La cinta debe ceñirse confortablemente a su cintura, sin hundir la piel.

### **Atención:**

Recuerde mantener el estómago relajado.

- Respirando normalmente, lea la medida en la cinta. Esa es la medida de su circunferencia de cintura.
- Este método de medición de la circunferencia de la cintura es el mejor para determinar el riesgo de enfermedad cardíaca y su progresión.

### **¿Por qué la circunferencia de cintura es un factor de riesgo?**

- El exceso de grasa acumulada en la parte media del cuerpo cambia el modo como el cuerpo utiliza grasa y azúcar.
- Mucha grasa depositada alrededor de la cintura y cerca de los órganos puede llevar al desarrollo de enfermedad cardíaca y otras enfermedades asociadas a la obesidad, como diabetes tipo 2, hipertensión y colesterol

alto. Sin embargo, cambios positivos en el estilo de vida pueden mejorar la composición corporal, lo que puede llevar a mejorar los niveles de azúcar y reducir la presión arterial y el colesterol.

### **¿Qué acciones se pueden implementar para controlar la circunferencia de la cintura?**

- Ejercítese 5 veces a la semana, incluyendo ejercicios aeróbicos (caminar, andar en bicicleta, nadar) y entrenamiento de resistencia (con mancuernas o bandas elásticas). Esta combinación de ambos métodos de entrenamiento permite mayores cambios en la composición corporal.
- Aliméntese saludablemente, con una dieta baja en grasas y sal y rica en frutas, verduras y fibras. Consulte un nutricionista para obtener más orientación.
- Los cambios en la composición corporal requieren tiempo y paciencia. Es esencial comprometerse a tener una alimentación saludable y un programa efectivo de ejercicios.



## Para más información

**Cardiac College**  
[www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca)



Tratar las enfermedades cardíacas

# Estudios y tratamientos frecuentes para enfermedades cardíacas





# Estudios y tratamientos frecuentes para enfermedades cardíacas

Dirigido a personas que viven con enfermedades cardíacas y a sus cuidadores.

Lea este cuadernillo para informarse sobre:

- estudios cardíacos frecuentes;
- qué esperar durante los estudios;
- opciones de tratamiento frecuentes;
- qué esperar durante el tratamiento.



# Contenido

<b>Estudios clínicos frecuentes para enfermedades cardíacas .....</b>	<b>1</b>
Electrocardiograma (ECG) .....	1
Monitor Holter .....	1
Prueba de esfuerzo .....	2
Prueba de esfuerzo nuclear .....	3
Ecocardiograma (eco) .....	4
Ecocardiograma de esfuerzo .....	5
Angiografía (o cateterismo) .....	6
<b>Tratamientos frecuentes para enfermedades cardíacas .....</b>	<b>7</b>
Tratamientos para la enfermedad de las arterias coronarias .....	7
– Angioplastia .....	7
– Angioplastia con stent .....	8
– Cirugía de revascularización miocárdica con injerto .....	9
– Medicamentos para el corazón .....	10
– Ejercicios .....	10
Tratamientos para la insuficiencia cardíaca .....	11
Tratamientos para problemas cardíacos valvulares .....	12
<b>Para más información .....</b>	<b>13</b>



# Estudios clínicos frecuentes para enfermedades cardíacas

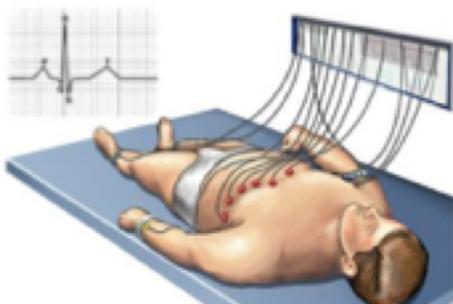
## Electrocardiograma (ECG)

### ¿Para qué sirve un electrocardiograma?

Un electrocardiograma (ECG) mide la actividad eléctrica en el corazón.

Al observar el patrón de actividad eléctrica en su corazón, su médico puede:

- saber si su ritmo cardíaco es normal (o no);
- ver alteraciones eléctricas como arritmias o bloqueos;
- ver si el corazón está dañado por falta de oxígeno o por un infarto.



### ¿Qué ocurre durante un electrocardiograma?

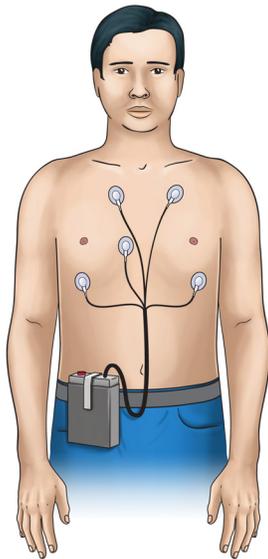
Para la realización de este estudio, el paciente debe acostarse en una camilla. Un profesional de la salud le colocará unos parches adhesivos (electrodos) en su pecho, piernas y brazos. Esos parches están unidos a cables que se conectan a una máquina.

## Monitor Holter

### ¿Para qué sirve el monitor Holter?

El monitor Holter registra la frecuencia y el ritmo del corazón durante varias horas. El médico puede indicarle este estudio si usted siente que su corazón está latiendo demasiado fuerte o demasiado rápido (palpitaciones).

### ¿Qué sucede mientras se usa un monitor Holter?



© UHN Patient Education

Para este estudio, un profesional de la salud colocará unos parches adhesivos (electrodos) en su pecho, piernas y brazos. Esos parches están unidos a cables que se conectan a una máquina. Este estudio es igual al ya descrito electrocardiograma (ECG), pero el dispositivo se utiliza por 24 horas. El estudio del monitor Holter es indoloro y usted puede moverse normalmente como todos los días.

### Prueba de esfuerzo

#### ¿Para qué sirve la prueba de esfuerzo?

La prueba de esfuerzo puede utilizarse para diagnosticar la enfermedad de las arterias coronarias. También puede utilizarse para determinar cuánto ejercicio usted puede realizar de manera segura.

#### ¿Qué ocurre durante una prueba de esfuerzo?

Podrá realizar esta prueba si se sospecha que puede tener una enfermedad de las arterias coronarias. En una prueba de esfuerzo, usted caminará en una cinta o pedaleará en una bicicleta fija. La frecuencia y el ritmo de su corazón serán registrados en un electrocardiograma (ECG) mientras usted se ejercita.

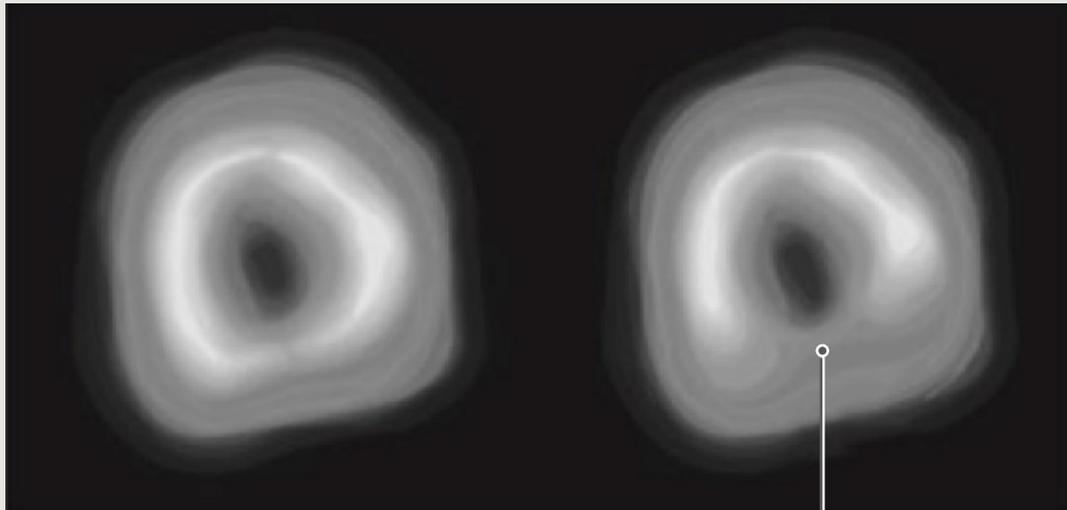


© UHN Patient Education

## Prueba de esfuerzo nuclear

### ¿Para qué sirve la prueba de esfuerzo nuclear?

La prueba de esfuerzo nuclear muestra si el músculo cardíaco está recibiendo suficiente sangre y oxígeno, y si un infarto causó daños al corazón y dónde.



ÁREA CON MENOS FLUJO SANGUÍNEO

Imagen de un corazón antes de ejercitarse. La línea blanca muestra la sangre que llegó al corazón. Esta imagen muestra que a todas las partes del corazón llegan sangre y oxígeno suficientes.

Imagen de un corazón después de ejercitarse. Aquí no se ve ninguna línea blanca. Esta imagen muestra que hay menos sangre y oxígeno en esta parte del corazón.

### ¿Qué ocurre durante una prueba de esfuerzo nuclear?

Para esta prueba, un profesional de la salud agregará una pequeña cantidad de una sustancia radioactiva a su sangre. La sustancia viajará por el torrente sanguíneo hacia el corazón. Una cámara especial que puede visualizar la sustancia mostrará cuánta sangre está llegando al corazón.

Tal vez tenga que hacerse esta prueba antes y después de realizar una prueba de esfuerzo con ejercicio (o con medicamento).

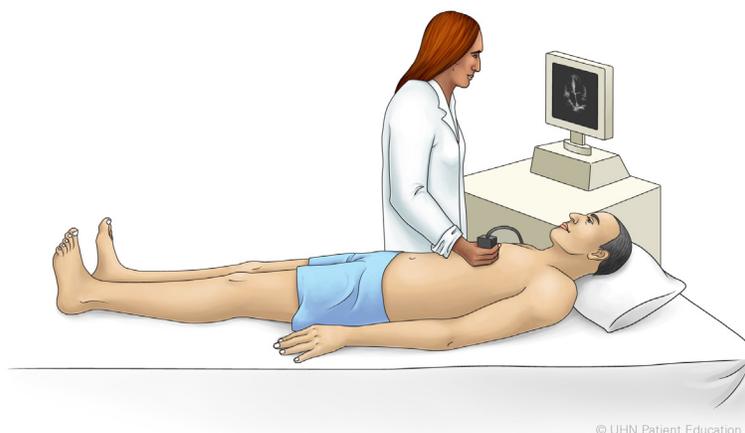
### Ecocardiograma (eco)

#### ¿Para qué sirve un ecocardiograma?

Un ecocardiograma utiliza ondas sonoras (ultrasonido) para crear una imagen del corazón. Su médico podrá ver la forma de su corazón, cómo bombea y se vacía y cómo se mueven las paredes, cámaras y válvulas.

#### ¿Qué ocurre durante un ecocardiograma?

Para la realización de este estudio, el paciente debe acostarse en una camilla. Un profesional de la salud pasará sobre su pecho un dispositivo llamado transductor.



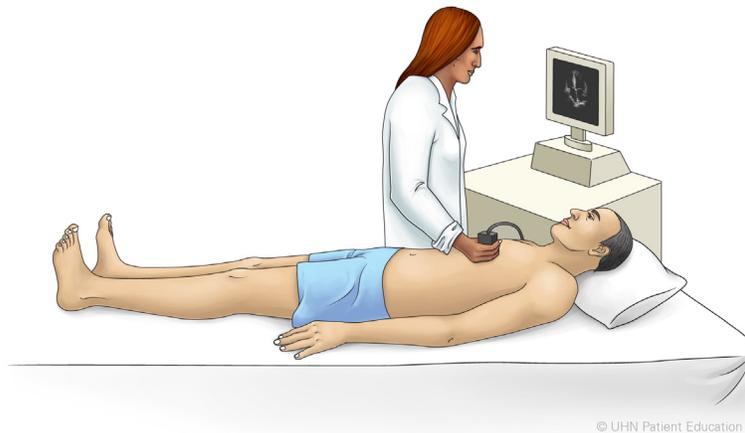
### Ecocardiograma de esfuerzo

#### ¿Para qué sirve un ecocardiograma de esfuerzo?

Un ecocardiograma de esfuerzo mostrará si hay partes del corazón que no reciben sangre y oxígeno suficientes mientras usted se ejercita.

#### ¿Qué ocurre durante un ecocardiograma de esfuerzo?

Para este estudio se le realizará un ecocardiograma (como se describió anteriormente). Este estudio se realiza en reposo y se repite luego del ejercicio. Un ecocardiograma utiliza ondas sonoras (ultrasonido) para crear una imagen del corazón. Su médico podrá ver la forma de su corazón, cómo bombea y se vacía y cómo se mueven las paredes, cámaras y válvulas. También podrá ver si hay áreas de su corazón que reciben poco flujo sanguíneo.



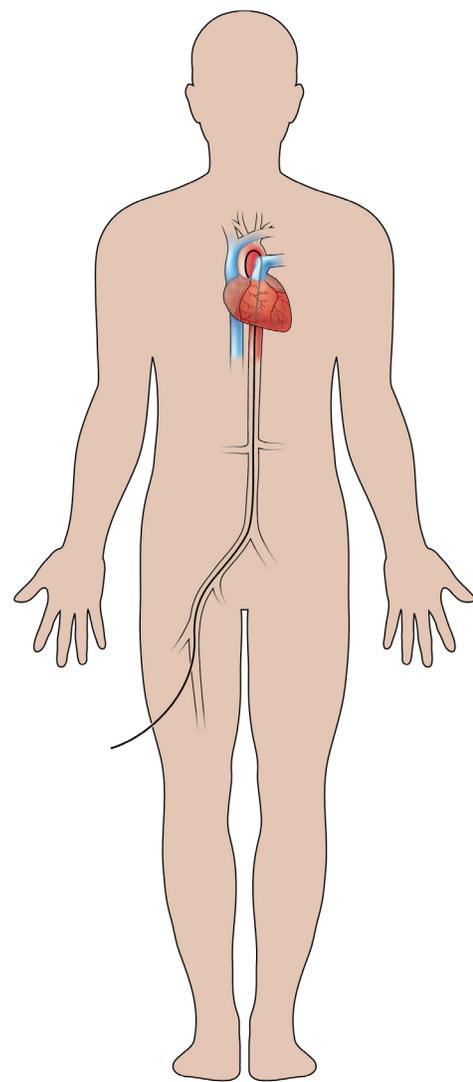
### Angiografía (o cateterismo)

#### ¿Para qué sirve una angiografía?

Una angiografía (o angiograma) mostrará qué tanto sus arterias coronarias están reducidas o bloqueadas por placa.

#### ¿Qué ocurre durante una angiografía?

Para este estudio un médico insertará un tubo delgado (llamado catéter) en un vaso sanguíneo en su ingle (arteria femoral) o su muñeca (arteria radial). Luego lo deslizará hacia las arterias coronarias en el corazón. Luego, un médico introducirá una sustancia de contraste especial en el catéter y verá cómo se mueve hacia sus arterias coronarias.



© UHN Patient Education

# Tratamientos frecuentes para enfermedades cardíacas

## Tratamientos para la enfermedad de las arterias coronarias

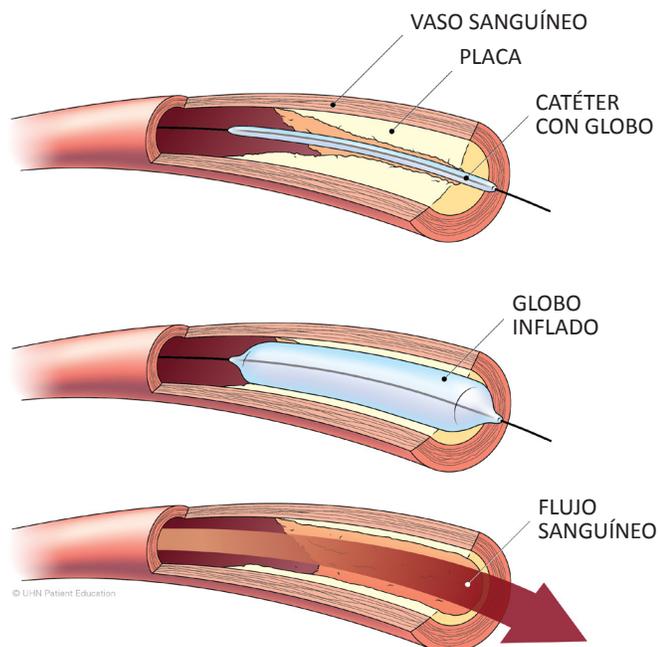
### Angioplastia

#### ¿Qué es una angioplastia?

La Angioplastia Transluminal Percutánea (o solo angioplastia) es un tratamiento utilizado para expandir una arteria reducida o bloqueada por placa.

#### ¿Cómo funciona?

Para este tratamiento, un médico inserta un tubo delgado (llamado catéter) en la arteria coronaria que está reducida o bloqueada. El médico infla un pequeño globo en la punta del catéter. A medida que el globo aumenta de tamaño, presiona la placa contra la pared de su arteria, ensanchándola para que la sangre pueda fluir fácilmente.



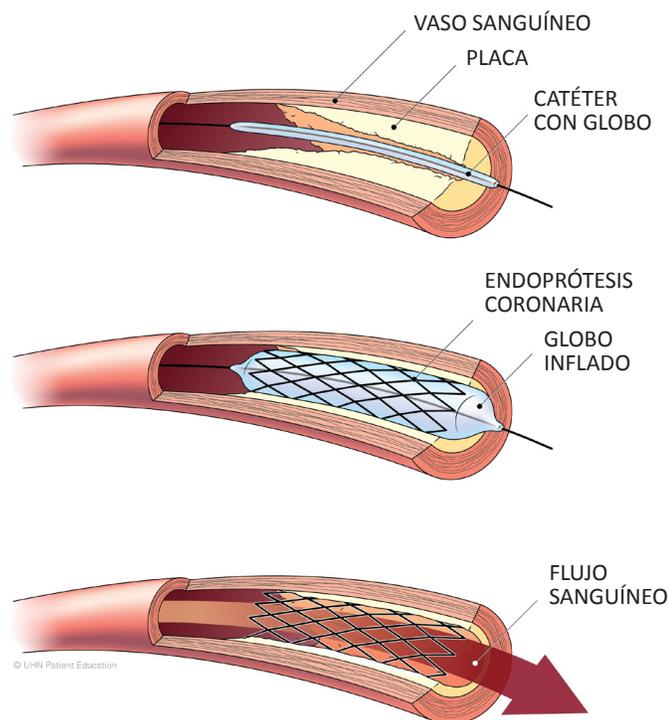
### Angioplastia con *stent*

#### ¿Qué es una angioplastia con *stent*?

Una angioplastia con *stent* sigue los mismos pasos descritos en la Angioplastia Transluminal Percutánea, pero incluye un *stent*, o endoprótesis coronaria.

#### ¿Cómo funciona?

Un *stent* es un tubo de malla que se inserta en una arteria que está estrechada para mantenerla abierta. En esta opción de tratamiento, el globo presiona el *stent* contra la pared de la arteria. Se retira el catéter con el globo de la arteria y permanece el *stent*, manteniendo abierta la arteria para que la sangre pueda fluir con facilidad.



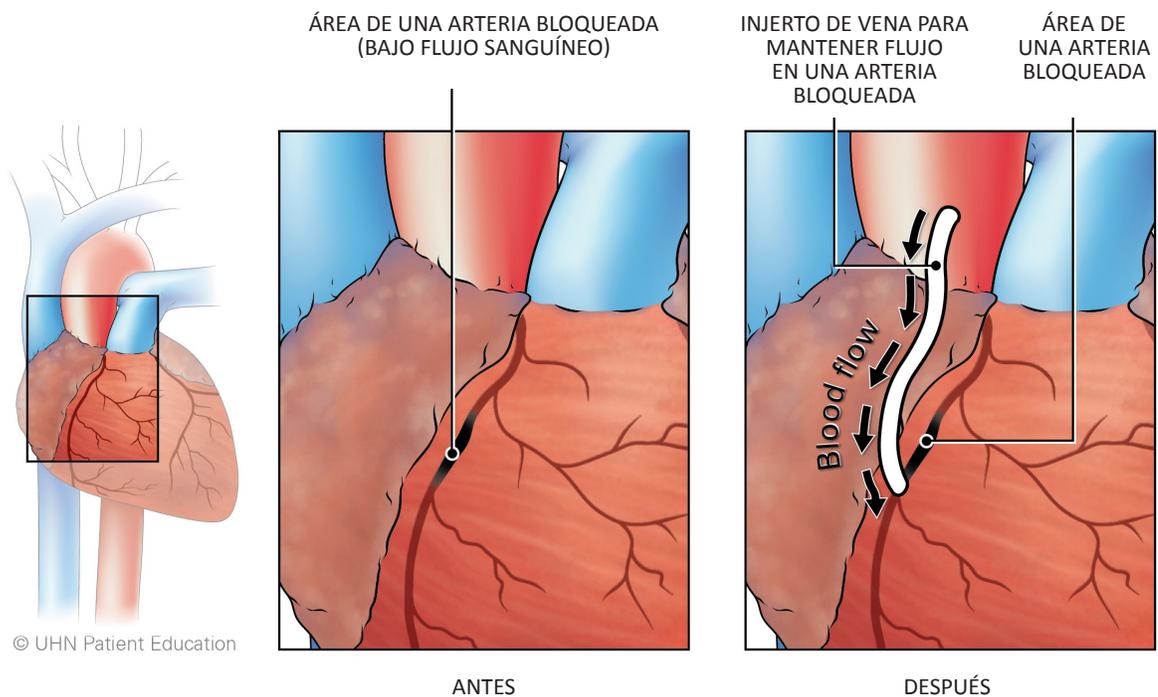
## Cirugía de revascularización miocárdica con injerto

### ¿Qué es una cirugía de revascularización miocárdica con injerto (CABG)?

La cirugía de revascularización miocárdica con injerto es un tratamiento que permite que lleguen más sangre y oxígeno al corazón.

### ¿Qué ocurre durante una cirugía de revascularización miocárdica con injerto?

En este tratamiento, un cirujano extrae un fragmento de un vaso sanguíneo sano de su pierna, brazo o pecho y lo conecta (injerta) a la arteria coronaria bloqueada. El vaso sano permite que la sangre haga un nuevo recorrido, puentando el bloqueo arterial (*bypass*).



### Medicamentos para el corazón

#### **¿Cuáles son algunos de los medicamentos usuales para la enfermedad de las arterias coronarias?**

A muchas personas que tienen una enfermedad de las arterias coronarias se les recetan medicamentos para el corazón.

Entre los medicamentos usuales para pacientes cardíacos se incluyen:

- antiagregante plaquetario, aspirina;
- betabloqueadores;
- medicamentos para reducir el colesterol;
- inhibidores de la ECA;
- nitratos.

Lea el cuadernillo “Sus medicamentos para el corazón” para obtener más información.

### Ejercicios

#### **¿Cómo me pueden ayudar los ejercicios?**

Ejercitarse regularmente disminuirá las chances de que la enfermedad de las arterias coronarias se agrave. Haga ejercicios aeróbicos y entrenamientos de resistencia según las recomendaciones de su equipo de Rehabilitación Cardíaca.

Lea el cuadernillo “Actividad física para un corazón sano” para obtener más información.

### Tratamientos para la insuficiencia cardíaca

#### **¿Cuáles son algunos de los tratamientos frecuentes para la insuficiencia cardíaca?**

Entre los tratamientos para la insuficiencia cardíaca se incluyen:

- medicamentos;
- cirugía;
- ejercicio supervisado;
- vida saludable (reducir el sodio y el consumo de agua, ejercitarse regularmente).

Hable con su médico para informarse sobre:

- sus medicamentos;
- cuánto líquido puede ingerir;
- cuándo debería contactar a su médico o buscar atención médica inmediatamente;
- qué tipo de cirugía tiene usted como opción.

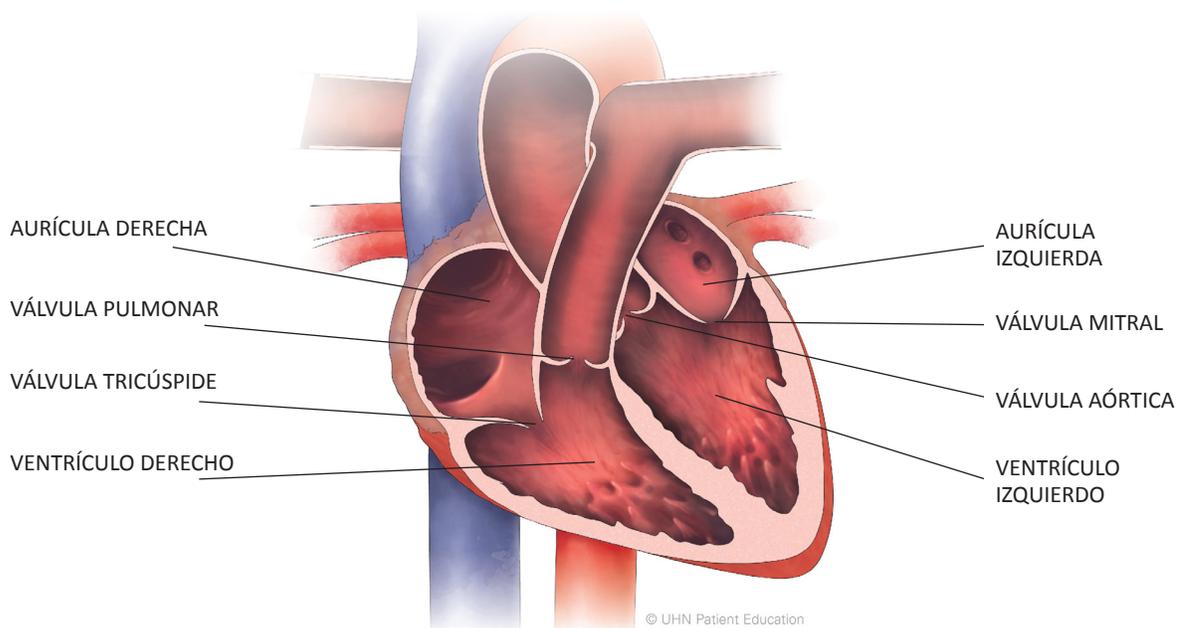
Hable con el equipo de Rehabilitación Cardíaca para entender mejor:

- cómo ejercitarse de manera segura;
- cómo reducir la cantidad de sal (sodio) de su dieta.

## Tratamientos para problemas cardíacos valvulares

### ¿Cuáles son los tratamientos frecuentes para los problemas cardíacos valvulares?

Si su problema valvular es grave, podría necesitar cirugía para reparar o sustituir su válvula.



## Para más información

**Cardiac College**  
[www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca)



Tratar las enfermedades cardíacas

# Sus medicamentos para el corazón





# Sus medicamentos para el corazón

Dirigido a personas que viven con enfermedades cardíacas y a sus cuidadores.

Lea este cuadernillo para informarse sobre:

- cómo funcionan los diferentes medicamentos para el corazón;
- nombres comunes de los medicamentos;
- efectos colaterales comunes.



# Contenido

<b>Introducción a los medicamentos cardíacos .....</b>	<b>1</b>
<b>Tipos de medicamentos cardíacos .....</b>	<b>3</b>
Anticoagulantes .....	3
Agentes antiplaquetarios.....	4
Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA) .....	5
Bloqueadores de los receptores de la angiotensina 2 (ARA-II) .....	6
Betabloqueadores .....	7
Bloqueadores de los canales de calcio.....	8
Diuréticos.....	9
Nitratos .....	10
Medicamentos reductores del colesterol.....	11
– Estatinas .....	11
– Inhibidores de la PCSK9.....	13
– Fibratos .....	14
<b>Medicamentos combinados .....</b>	<b>15</b>
<b>Lleve un registro de sus medicamentos cardíacos .....</b>	<b>17</b>
<b>Para más información .....</b>	<b>19</b>



# Introducción a los medicamentos cardíacos

## ¿Qué hacen los medicamentos cardíacos?

Los medicamentos cardíacos son importantes para la salud. Si los toma según la receta médica, ayudan a reducir la probabilidad de un nuevo episodio cardíaco. Quizás necesite tomar medicamentos cardíacos por el resto de su vida.

Los medicamentos para el corazón ayudan a:

- prevenir la formación de coágulos sanguíneos;
- reducir la presión arterial;
- reducir el esfuerzo que debe hacer el corazón;
- mejorar el flujo sanguíneo hacia el corazón;
- aliviar los síntomas de la angina;
- reducir el colesterol LDL (malo);
- aumentar el colesterol HDL (bueno);
- reducir los triglicéridos (un tipo de grasa en la sangre).

Su médico y farmacéutico le ayudarán a asegurarse de que los medicamentos estén funcionando. A lo largo del tiempo, controlarán sus medicamentos para asegurarse de que continúan haciéndole efecto.



# Tipos de medicamentos cardíacos

Esta sección le brindará información sobre sus medicamentos. Deberá tener a mano el nombre de su(s) medicamento(s) cardíaco(s) para esta sección. Existen muchos tipos de medicamentos cardíacos. Cada tipo es único y funciona de manera diferente dentro del organismo.

El Programa de Prevención y Rehabilitación Cardiovascular de la University Health Network no da preferencia a ningún medicamento sobre otro. Las marcas de medicamentos cardíacos se mencionan a modo de ejemplo. La información aquí mencionada sólo tiene fines educativos.

Hable con su médico y farmacéutico y descubra el/los medicamento(s) más adecuado(s) para usted.

## Anticoagulantes

### ¿Qué es un anticoagulante?

Este medicamento ayuda a prevenir que se formen coágulos dañinos en los vasos sanguíneos.

Nombres comunes:

- Warfarina (Coumadin®)
- Heparina (en el hospital)
- Dabigatrán (Pradaxa®)
- Rivaroxabán (Xarelto®)
- Edoxabán (Lixiana®)
- Apixabán (Eliquis®)

### ¿De qué manera ayuda este medicamento a tratar la enfermedad cardíaca?

Se receta con frecuencia para reducir la formación de coágulos que puedan migrar al cerebro en pacientes con válvulas cardíacas artificiales o fibrilación auricular.

### **¿Cuáles son algunos de los efectos colaterales comunes de este medicamento?**

Algunos de los efectos secundarios comunes son:

- sangrado de nariz
- propensión a hematomas o sangrado (encías)
- leve riesgo de hemorragia mayor (estomacal o cerebral)

### **¿Qué debo saber antes de tomar este medicamento?**

Si el medicamento (ej., Warfarina/Coumadin) es nuevo, su médico le pedirá análisis de sangre semanales o mensuales (Relación Normalizada Internacional, INR) para asegurarse de que la dosis sea la correcta. Los alimentos ricos en vitamina K pueden interferir con estos fármacos, como en el caso de los vegetales de hojas. Evite cambios bruscos en la cantidad que consume diariamente.

No necesita hacerse análisis de sangre (INR) si toma: Dabigatrán (Pradaxa®), Rivaroxabán (Xarelto®), Edoxabán (Lixiana®) o Apixaban (Eliquis®).

## **Agentes antiplaquetarios ('adelgazantes sanguíneos')**

### **¿Qué es un agente antiplaquetario?**

Este medicamento evita que las plaquetas (células) se ligen unas a otras formando coágulos.

Algunos nombres comunes son:

- Ácido acetilsalisílico, AAS (Aspirina)
- Clopidogrel (Plavix®)
- Ticagrelor (Brilinta®)
- Prasugrel (Effient®)

### **¿De qué manera ayuda este medicamento a tratar la enfermedad cardíaca?**

Este medicamento es utilizado para reducir el riesgo de que se formen coágulos peligrosos en el cuerpo, que pueden causar un infarto o derrame. Puede ser recetado en el caso de pacientes que corren riesgo de sufrir un infarto.

### **¿Cuáles son algunos de los efectos colaterales comunes de este medicamento?**

Algunos de los efectos secundarios comunes son:

- propensión a hematomas, náuseas (malestar estomacal)
- vértigo, zumbido en los oídos (acúfenos o tinnitus), mareos
- dolor abdominal, sangrado de úlceras (deposiciones oscuras y con sangre)
- disminución de la función renal o hepática
- falta de aire con Ticagrelor (Brilinta®)

## **Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA)**

### **¿Qué es un inhibidor de la ECA?**

Este medicamento expande (abre) los vasos sanguíneos para reducir la presión arterial y aumentar la cantidad de sangre que el corazón bombea.

Algunos nombres comunes son:

- Ramipril (Altace®)
- Enalapril (Vasotec®)
- Quinapril (Accupril®)
- Fosinopril (Monopril®)
- Trandolapril (Mavik®)
- Perindopril (Coversyl®, Aceon®)
- Lisinopril (Prinivil®, Zestril®)

### **¿De qué manera ayuda este medicamento a tratar la enfermedad cardíaca?**

Este medicamento puede prevenir daños adicionales al músculo cardíaco después de un infarto. Se receta a pacientes con hipertensión o insuficiencia cardíaca.

### **¿Cuáles son algunos de los efectos colaterales comunes de este medicamento?**

Algunos efectos colaterales comunes de este medicamento son:

- tos seca (muy común)
- hinchazón rápida de labios o rostro
- presión arterial baja
- mareos
- náuseas
- dolor de cabeza.

## **Bloqueadores de los receptores de la angiotensina 2 (ARA-II)**

### **¿Qué es un bloqueador de los receptores de la angiotensina 2?**

Este medicamento mantiene los vasos sanguíneos relajados, lo que aumenta el suministro de sangre y oxígeno al músculo cardíaco y evita el aumento de la presión arterial.

Algunos nombres comunes son:

- Losartán (Cozaar®)
- Telmisartán (Micardis®)
- Irbesartán (Avapro®)
- Candesartán (Atacand®)
- Valsartán (Diovan®)

### **¿De qué manera ayuda este medicamento a tratar la enfermedad cardíaca?**

Recetado a pacientes con señales y síntomas de hipertensión e insuficiencia cardíaca. Se receta cuando los inhibidores de la ECA no son bien tolerados.

### **¿Cuáles son algunos de los efectos colaterales comunes de este medicamento?**

Algunos de los efectos secundarios comunes son:

- náuseas
- dolores de cabeza
- presión arterial baja (mareos)

## **Betabloqueadores**

### **¿Qué es un betabloqueador?**

Este medicamento reduce la presión arterial y hace al corazón latir más lento y con menos fuerza.

Algunos nombres comunes son:

- Atenolol (Tenormin®)
- Bisoprolol (Monacor®)
- Metoprolol (Lopresor®, Betaloc®, Toprol XL®)
- Carvedilol (Coreg®)
- Acebutolol (Monitan®, Sectral®)
- Timolol (Blocadren®)
- Nadolol (Corgard®)

### **¿De qué manera ayuda este medicamento a tratar la enfermedad cardíaca?**

Este medicamento reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Ayuda a reducir la probabilidad de un nuevo infarto o de angina (dolor de pecho). Se receta a pacientes con frecuencia cardíaca anormalmente alta (taquicardia) y ritmo irregular.

### **¿Cuáles son algunos de los efectos colaterales comunes de este medicamento?**

Algunos de los efectos secundarios comunes son:

- frecuencia cardíaca baja
- presión arterial baja
- mareos, dolores de cabeza
- agravamiento de los síntomas del asma
- ocultamiento de señales de hipoglucemia (bajo azúcar en sangre)
- depresión
- trastornos del sueño (pesadillas)
- disfunción sexual (impotencia)
- falta de energía, fatiga

## **Bloqueadores de los canales de calcio**

### **¿Qué es un bloqueador de los canales de calcio?**

Este medicamento relaja (abre) los vasos sanguíneos para aumentar el flujo sanguíneo hacia el corazón.

Algunos nombres comunes son:

- Amlodipina (Norvasc<sup>®</sup>, Lotrel<sup>®</sup>)
- Diltiazem (Cardizem<sup>®</sup>, Tiazac<sup>®</sup>)
- Felodipina (Plendil<sup>®</sup>)
- Nifedipina (Adalat<sup>®</sup>, Procardia<sup>®</sup>)

### **¿De qué manera ayuda este medicamento a tratar la enfermedad cardíaca?**

Este medicamento ayuda a:

- controlar la hipertensión;
- controlar los latidos irregulares del corazón;
- reducir la angina (dolor de pecho).

### **¿Cuáles son algunos de los efectos colaterales comunes de este medicamento?**

Algunos de los efectos secundarios comunes son:

- enrojecimiento o calor en el rostro
- edema (hinchazón en los tobillos)
- dolor de cabeza, náuseas, mareos

## **Diuréticos**

### **¿Qué es un diurético?**

Este medicamento ayuda al cuerpo a eliminar el exceso de líquidos.

Algunos nombres comunes son:

- Espironolactona (Aldactone®)
- Furosemida (Lasix®)
- Hidroclorotiazida (HCTZ)
- Clorotiazida (Diuril®)
- Indapamida (Lozol®, Lozide®)

### **¿De qué manera ayuda este medicamento a tratar la enfermedad cardíaca?**

Este medicamento reduce el esfuerzo que el corazón necesita hacer. Ayuda a tratar la hipertensión y la insuficiencia cardíaca. Este medicamento ayuda a

reducir la acumulación de líquido en los pulmones, tobillos y parte inferior de las piernas.

### **¿Cuáles son algunos de los efectos colaterales comunes de este medicamento?**

Algunos de los efectos secundarios comunes son:

- presión arterial baja
- desequilibrio electrolítico (bajos niveles de potasio, magnesio y sodio)

### **¿Qué debo saber antes de tomar este medicamento?**

Debe tomarlo en la mañana. Le hará ir muchas veces al baño durante el día, pero al menos evita interrupciones del sueño por la noche. Puede llegar a sentir un zumbido en los oídos si toma dosis altas de este medicamento.

## **Nitratos**

### **¿Qué es un nitrato?**

Este medicamento relaja (abre) los vasos sanguíneos para aumentar el flujo sanguíneo (y de oxígeno) hacia el corazón.

Algunos nombres comunes son:

- Nitroglicerina sublingual (Nitrostat®)
- Parche transdérmico de nitroglicerina (Nitro-Dur®, Transderm-Nitro®)
- Nitroglicerina sublingual\*en aerosol (Nitrolingual pumpspray)
- Nitropaste (Nitrol®)
- Hidralazina (Apresolina®)
- Dinitrato de isosorbida (Isordil®)

## Tipos de medicamentos cardíacos

---

Este medicamento está disponible en pastillas, aerosol y parches transdérmicos.

\*sublingual quiere decir que se disuelve debajo de la lengua

### **¿De qué manera ayuda este medicamento a tratar la enfermedad cardíaca?**

Este medicamento ayuda a aliviar los síntomas de la angina (dolor de pecho).

### **¿Cuáles son algunos de los efectos colaterales comunes de este medicamento?**

Algunos de los efectos secundarios comunes son:

- desmayos o mareos al incorporarse o levantarse rápidamente
- presión arterial baja
- dolores de cabeza
- enrojecimiento o calor

## Medicamentos reductores del colesterol

### Estatinas

#### **¿Qué es un medicamento del tipo estatina?**

Este medicamento evita que el hígado produzca demasiado colesterol.

Algunos nombres comunes son:

- Rosuvastatina (Crestor®)
- Pravastatina (Pravachol®, Pravigard®)
- Simvastatina (Zocor®)
- Atorvastatina (Lipitor®)
- Lovastatina (Mevacor®)

### **¿De qué manera ayuda este medicamento a tratar la enfermedad cardíaca?**

Este medicamento se receta a pacientes con colesterol alto con riesgo de enfermedad cardíaca, infarto cerebral o diabetes.

Ayuda a:

- reducir el colesterol LDL (malo);
- elevar el colesterol HDL (bueno);
- reducir los niveles de triglicéridos (TG).

### **¿Cuáles son algunos de los efectos colaterales comunes de este medicamento?**

Algunos de los efectos secundarios comunes son:

- dolores musculares
- debilidad muscular
- anomalía en la función hepática
- reacción alérgica (erupción cutánea)
- acidez estomacal
- mareos

### **¿Qué debo saber antes de tomar este medicamento?**

El dolor y la debilidad muscular pueden indicar un efecto secundario grave que debe ser informado a su médico inmediatamente.

### Inhibidores de la PCSK9

#### ¿Qué son los medicamentos para la PCSK9?

Este medicamento funciona dentro del intestino y reduce el nivel de colesterol en el cuerpo.

Algunos nombres comunes son:

- Evolocumab (Repatha®)
- Alirocumab (Praluent®)

#### ¿De qué manera ayuda este medicamento a tratar la enfermedad cardíaca?

Recetado a pacientes con colesterol alto o con riesgo de enfermedad cardíaca, infarto cerebral o diabetes.

#### ¿Cuáles son algunos de los efectos colaterales comunes de este medicamento?

Algunos de los efectos secundarios comunes son:

- enrojecimiento, picazón, hinchazón o dolor en el lugar de la inyección;
- síntomas de resfrío y gripe, o similares a la gripe.

#### ¿Qué debo saber antes de tomar este medicamento?

Este medicamento se inyecta en el cuerpo (autoinyección) 1 ó 2 veces al mes.

### Fibratos

#### ¿Qué es un fibrato?

Este medicamento bloquea la producción de ciertos tipos de colesterol. También aumenta la producción del colesterol HDL (bueno).

Algunos nombres comunes son:

- Fenofibrato (Lipidil®)
- Bezafibrato (Bezalip®)
- Gemfibrozil (Lopid®)

#### ¿De qué manera ayuda este medicamento a tratar la enfermedad cardíaca?

Recetado a pacientes con alto nivel de colesterol LDL (malo) y triglicéridos, y bajo nivel de colesterol HDL (bueno).

#### ¿Cuáles son algunos de los efectos colaterales comunes de este medicamento?

Algunos de los efectos secundarios comunes son:

- dolor de estómago
- gases
- acidez estomacal

# Medicamentos combinados

A algunas personas se les recetan drogas combinadas que contienen dos tipos diferentes de medicamentos cardíacos.

Algunos de los medicamentos combinados que se recetan habitualmente son:

## **Adalat XLPlus®**

Que contiene:

- nifedipina (bloqueador de los canales de calcio)
- ácido acetilsalisílico, AAS o Aspirina (bloqueador antiplaquetario)

## **Coversyl Plus®**

Que contiene:

- Perindopril (inhibidor de la enzima convertidora de angiotensina)
- Indapamida (diurético)

## **Caduet®**

Que contiene:

- Amlodipina (bloqueador de los canales de calcio)
- Lipitor (reductor de colesterol)

## **Hyzaar®**

Que contiene:

- Cozaar (antagonista de los receptores de la angiotensina 2)
- Hidroclorotiazida (diurético)

### **Atacand HCT®**

Que contiene:

- Atacand (antagonista de los receptores de la angiotensina 2)
- Hidroclorotiazida (diurético)

### **Entresto™**

Que contiene:

- Sacubitril (inhibidor enzimático)
- Valsartán (bloqueador de los receptores de la angiotensina 2)

## Lleve un registro de sus medicamentos cardíacos

Es importante llevar un registro de sus medicamentos cardíacos. Complete el cuadro a continuación y llévalo a todas sus consultas médicas. Su farmacéutico puede ayudarlo a usar esta herramienta.

<b>Tipo de medicamento</b>	<b>Nombre de su medicamento</b>	<b>Cuánto toma (dosis)</b>	<b>Cuándo lo toma (cuándo, con qué frecuencia)</b>
<b>Inhibidores de la coagulación: anticoagulantes o antiplaquetarios</b>			
<b>Inhibidores de la ECA</b>			
<b>Bloqueadores de los receptores de la angiotensina 2</b>			
<b>Betabloqueadores</b>			
<b>Bloqueadores de los canales de calcio</b>			
<b>Diuréticos</b>			
<b>Nitratos</b>			
<b>Colesterol (estatinas)</b>			
<b>Otros medicamentos</b>			



## Para más información

### **MedsCheck program**

Si usted vive en Ontario, su farmacéutico local puede ayudarle con esto.

[www.health.gov.on.ca/en/public/programs/drugs/medscheck/](http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/drugs/medscheck/)

### **Contacte a INFOline:**

1-866-255-6701

1-866-255-6701

Atención telefónica a hipoacúsicos 1-800-387-5599

### **Cardiac College**

[www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca)

### **The Heart and Stroke Foundation**

[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

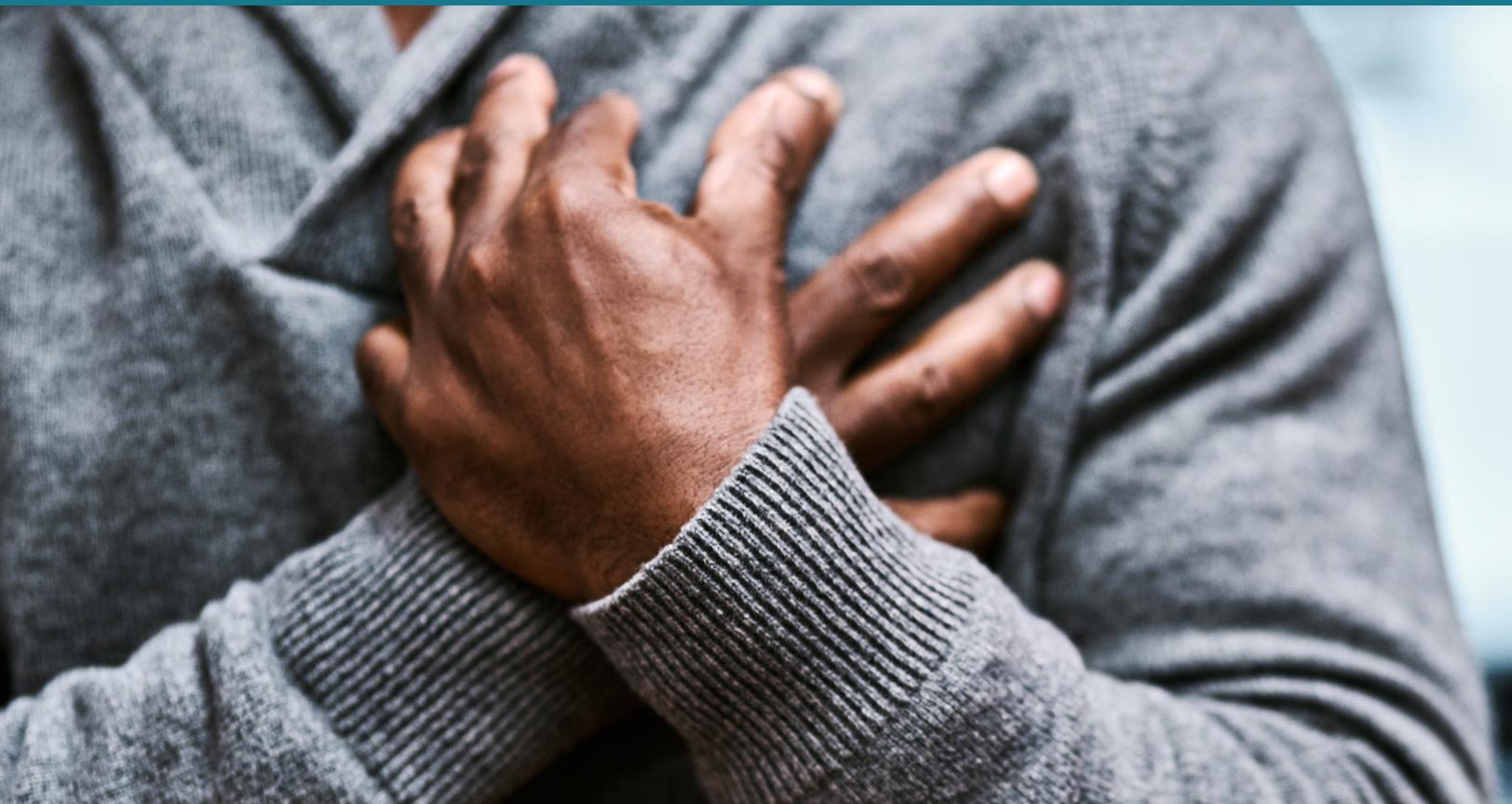
Home-> Health Information -> Heart disease-> Treatment-> Medicines



Tratar las enfermedades cardíacas

---

# Cómo manejar los síntomas





# Cómo manejar los síntomas

Dirigido a personas que viven con enfermedades cardíacas y a sus cuidadores.

Lea este cuadernillo para informarse sobre:

- distintos tipos de síntomas de enfermedades cardíacas;
- cómo manejar los síntomas.



# Contenido

<b>Cómo manejar los síntomas .....</b>	<b>1</b>
Angina .....	2
– Qué es la angina .....	4
– Tipos de angina .....	4
– Qué causa la angina .....	5
– Cómo manejar la angina .....	5
Ritmo cardíaco irregular .....	8
– Qué es el ritmo cardíaco irregular.....	8
– Tipos de irregularidades del ritmo cardíaco.....	9
– Qué causa el ritmo cardíaco irregular.....	9
– Cómo manejar el ritmo cardíaco irregular.....	10
Cómo manejar la hipoglucemia (bajo azúcar en la sangre) si tiene diabetes.....	12
– Qué es la hipoglucemia .....	12
– Qué causa la hipoglucemia .....	14
– Cómo se trata la hipoglucemia .....	14
– Cómo prevenir la hipoglucemia .....	17
– Agenda de glucemia y ejercicio.....	18
<b>Para más información .....</b>	<b>19</b>



# Cómo manejar los síntomas

## ¿Por qué es importante manejar los síntomas?

Es importante manejar los síntomas de las enfermedades cardíacas para proteger el corazón mientras realiza las actividades diarias, hace ejercicio físico y participa de actividades de recreación (jugar al golf, por ejemplo).

## ¿Cuáles son los síntomas más comunes de las enfermedades cardíacas?

Los síntomas más comunes de las enfermedades cardíacas son:

- dolor o incomodidad en el pecho, garganta, mandíbula, brazos o área superior de la espalda;
- falta de aire;
- sentirse muy cansado (fatiga);
- malestar estomacal (náuseas).

### Identifique las señales de un ataque al corazón

- P** RESIÓN
- A** NSIEDAD
- I** NCAPACIDAD de respirar
- N** AUSEAS o vómitos

### Angina

#### ¿Qué es la angina?

La angina es una señal de alerta –indica que el corazón está bajo estrés. Cuando no llega sangre u oxígeno suficiente al corazón se siente dolor en el pecho o incomodidad en una o más de las áreas mencionadas a continuación.

Puede sentir dolor (incomodidad) en:

- pecho;
- mandíbula;
- brazos;
- área superior de la espalda;
- garganta.

También puede sentir falta de aire, sentirse muy cansado (fatiga) o tener náuseas (malestar estomacal).

#### Tipos de angina

Hay 3 tipos de angina:

- estable;
- inestable;
- silenciosa.

#### Angina estable

La angina estable puede ocurrir cuando uno se excede al ejercitarse, se siente estresado o come muy pesado. Es posible prever cuándo ocurrirá una angina estable.

La mayoría de las veces, los síntomas duran 5 minutos o menos y se alivian con descanso o nitroglicerina (medicamento que alivia la angina).

Si tiene angina, preste atención a su organismo y a cómo reacciona a las actividades diarias (como el ejercicio).

Por seguridad, conteste las preguntas abajo y guarde sus respuestas. Si nota algún cambio, es importante que sepa describir cómo lo afecta la angina.

- ¿En qué parte del cuerpo siente angina?
- ¿Cuándo siente angina?
- ¿Qué está haciendo cuando siente angina?
- ¿Cuánto dura la angina?
- ¿Qué alivia la angina?
- ¿Con qué frecuencia siente angina?

Cuando describa cómo lo afecta la angina, también es importante que informe cuánto dolor o incomodidad siente al tenerla.

Importancia de saber cuánto dolor o incomodidad siente:

1. Su médico sabrá cómo manejar su angina.
2. Usted sabrá si la angina mejora o se agrava.

La Escala de Borg de Percepción de Esfuerzo puede ayudar a describir el dolor o incomodidad. La escala va de 0 a 10, y algunos de los números también tienen evaluaciones verbales.

### Escala de dolor percibido

0	Ningún dolor
0.3	
0.5	Extremadamente leve (apenas se nota)
1	Muy leve
1.5	
2	Leve
2.5	
3	Moderado
4	
5	Fuerte
6	
7	Muy Fuerte
8	
9	
10	Extremadamente fuerte

Sepa qué es "normal" para usted. Consulte a su médico y el equipo de rehabilitación cardíaca si el patrón habitual de su angina se altera (por ejemplo, si los síntomas duran más tiempo, se vuelven más intensos u ocurren con más frecuencia).

### **Angina inestable**

La angina inestable puede ocurrir en cualquier momento, aun cuando uno está descansando o durmiendo. Al contrario de la angina estable, no es posible prever cuándo ocurrirá una angina inestable. Los síntomas pueden durar hasta 30 minutos.

Llame a una ambulancia o acuda al servicio de urgencias si tiene angina inestable. Una ambulancia lo puede llevar al Sector de Urgencias. No conduzca ni deje que otra persona lo lleve a urgencias –solamente la ambulancia, pues está equipada con instrumentos y medicamentos que le pueden salvar la vida.

### **Angina silenciosa (o isquemia silente/silenciosa)**

La angina silenciosa (también denominada isquemia silente/silenciosa) es cuando el corazón no recibe sangre ni oxígeno suficientes, pero uno no siente ningún síntoma. Uno no sabe si tiene angina silenciosa. Un examen simple, llamado electrocardiograma (ECG), muestra si el corazón recibe sangre y oxígeno suficientes.

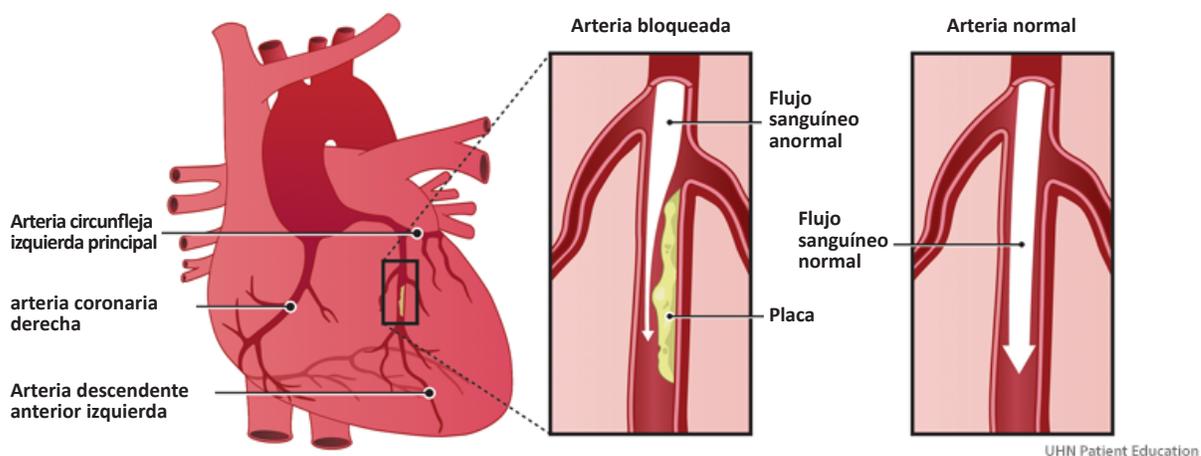
La angina silenciosa es más probable si:

- no hace precalentamiento antes de ejercitarse o enfriamiento después de ejercitarse;
- tiene diabetes.

Su médico y el equipo de rehabilitación cardíaca le dirán si tiene angina silenciosa y le darán un programa de ejercicios que lo mantendrá por debajo del nivel de esfuerzo que puede causar estrés al corazón.

### ¿Qué causa la angina?

La angina ocurre cuando se bloquea parcialmente una de las arterias coronarias (las arterias que llevan sangre y oxígeno al corazón). Ese bloqueo puede ocurrir si se acumula placa en las arterias a lo largo del tiempo. La placa es una sustancia compuesta de grasa, colesterol y calcio, con una textura semejante a la cera.



### Cómo manejar la angina

#### ¿Cómo se previene la angina?

Se pueden hacer muchas cosas para ayudar a prevenir la angina al hacer ejercicio:

- Tomar los medicamentos para el corazón según las indicaciones del médico.
- Hacer 5 a 10 minutos de precalentamiento antes de ejercitarse.
- Hacer 5 a 10 minutos de enfriamiento después de ejercitarse.
- Hacer el programa de ejercicios según las indicaciones del equipo de rehabilitación cardíaca.

Si siente angina mientras hace ejercicio, siga los pasos de la página siguiente para asegurarse de que el corazón no corra riesgo.

## ¿Cómo manejar la angina?

Siga estos pasos si siente angina mientras hace ejercicio:

Reduzca el ritmo del ejercicio durante 1 minuto.



---

Si la angina no cede:



Pare de ejercitarse, siéntese y espere 1 minuto.



Si la angina no cede:



Siéntese y tome nitroglicerina según las instrucciones del médico.

Descanse 5 minutos.



Si la angina no cede:



Tome una segunda dosis de nitroglicerina y descanse 5 minutos.



Si la angina no cede:



Tome una tercera dosis de nitroglicerina y descanse 5 minutos.



Si la angina no cede después de la tercera dosis de nitroglicerina, llame al 911 o al número local para emergencias y pida auxilio

Si la angina cede:



Siga ejercitándose 5 minutos a ese ritmo más lento. Si no siente angina, continúe.

### Alerta de seguridad:

- Si la angina cede tras tomar una aplicación de nitroglicerina, hable con su médico y equipo de rehabilitación cardíaca para saber si es seguro volver a ejercitarse ese mismo día.
- Aunque la angina ceda después de tomar dos aplicaciones de nitroglicerina, no vuelva a ejercitarse ese mismo día.
- Llame a su médico si esos síntomas son nuevos o diferentes a los de antes.

### ¿Cuándo debo pedir ayuda médica?

Consulte a su médico si usted:

- nota un cambio en los síntomas;
- tiene nuevos síntomas;
- siente angina con más frecuencia, más intensidad, por más tiempo o haciendo un nivel más bajo de actividad física.

Si tiene angina que no cede al seguir los pasos para tratar la angina con nitroglicerina, llame al 911 o al número local para emergencias.

Si la angina cede tras tomar una aplicación de nitroglicerina, hable con su médico y equipo de rehabilitación cardíaca para saber si es seguro volver a ejercitarse ese mismo día.

Aunque la angina ceda después de tomar dos aplicaciones de nitroglicerina, no vuelva a ejercitarse ese mismo día.

Llame a su médico si esos síntomas son nuevos o diferentes a los de antes. Disminuya el nivel de actividad física hasta que su médico le diga que es seguro volver a hacer ejercicio.

### ¿Qué información debo tener a mano?

En el caso de una emergencia, se recomienda que tenga en todo momento:

- números de teléfono de las personas a quienes usted o el servicio de emergencias puede llamar;
- el nombre de su enfermedad cardíaca;
- una lista de los medicamentos que toma;
- cualquier otra información sobre su salud que el servicio de emergencias necesite saber.

### Ritmo cardíaco irregular

#### ¿Qué es el ritmo cardíaco irregular?

Un ritmo cardíaco normal es regular, es decir, una pulsación tras otra. Cuando usted se toma el pulso, está contando la frecuencia cardíaca y siente el ritmo del corazón.

El ritmo cardíaco irregular (también denominado arritmia) ocurre cuando el corazón late demasiado rápido o demasiado despacio, o cuando los latidos ocurren antes de tiempo.

Si el corazón:

- late demasiado rápido, el conteo del pulso será más alto;
- late demasiado despacio, el conteo del pulso será más bajo;
- se anticipa demasiado, puede sentir una pausa en el conteo del pulso.

### Tipos de irregularidades del ritmo cardíaco

#### Ritmo cardíaco rápido

Cuando la señal eléctrica del corazón es demasiado rápida y el corazón late más de 100 veces por minuto, se denomina taquicardia.

Hay varios ejemplos de esa situación:

- palpitación (flutter) atrial, fibrilación auricular, taquicardia supraventricular.
- taquicardia ventricular, fibrilación ventricular.

### **Ritmo cardíaco lento**

Cuando la señal eléctrica del corazón es lenta y el corazón late menos de 60 veces por minuto, se denomina bradicardia.

### **Ritmo cardíaco adelantado**

La mayoría de las personas, incluso las que no tienen enfermedades cardíacas, ocasionalmente tiene latidos cardíacos adelantados. Estos ocurren cuando algo afecta las células cardíacas, haciendo que emitan una señal antes de lo que deberían. Eso hace que el corazón tenga latidos adelantados.

### **¿Qué causa el ritmo cardíaco rápido?**

Son posibles causas del ritmo cardíaco rápido:

- no le llega oxígeno suficiente al corazón;
- cafeína (café, té, chocolate);
- alcohol en exceso, a lo largo del tiempo o por consumo puntual;
- tabaco;
- estrés.

### **¿Qué causa el ritmo cardíaco lento?**

El ritmo cardíaco lento lo puede causar un bloqueo cardíaco (una señal cardíaca atrasada o bloqueada).

### ¿Qué causa el ritmo cardíaco adelantado?

Son posibles causas del ritmo cardíaco adelantado:

- no le llega oxígeno suficiente al corazón;
- cafeína (café, té, chocolate)
- alcohol en exceso, a lo largo del tiempo o por consumo puntual;
- tabaco;
- estrés;
- fatiga (estar cansado) y enfermedad;
- tiempo caluroso, húmedo, frío o ventoso;
- no hacer precalentamiento adecuado;
- no hacer enfriamiento adecuado;
- hacer más ejercicio que lo recomendado.

### Cómo manejar el ritmo cardíaco irregular

#### ¿Cómo manejar el ritmo cardíaco irregular?

Si no se siente bien y tiene síntomas como angina, mareo, falta de aire o desmayo, consulte a su médico. A continuación presentamos algunos tratamientos comunes para el ritmo cardíaco irregular. Hable con su médico sobre las mejores opciones de tratamiento en su caso.

#### Medicamentos

El médico puede recetarle medicamentos para el ritmo cardíaco irregular.

Entre los medicamentos más comunes están:

- betabloqueadores;
- bloqueadores de los canales de calcio.

### **Cardioversión**

La cardioversión es un tratamiento en el que se envían pulsos eléctricos controlados (una corriente) por el cuerpo, hasta el corazón. Esos pulsos hacen que el corazón retome el ritmo normal.

### **Cirugía**

Hay 4 tipos de cirugía que se pueden usar para tratar el ritmo cardíaco irregular:

- Ablación. Este procedimiento se puede usar para destruir las células que emiten las señales eléctricas que hacen que el corazón lata demasiado rápido.
- Procedimiento de Cox (o de laberinto). Este procedimiento impide que las señales eléctricas irregulares (como la fibrilación atrial) pasen por el corazón.
- Marcapaso. Este procedimiento introduce un pequeño aparato en el corazón para monitorear y corregir el ritmo cardíaco.
- Desfibrilador cardíaco implantable. Este procedimiento introduce un pequeño aparato en el corazón para monitorear un ritmo cardíaco que pone en riesgo su vida. Para corregirlo, emite un pulso eléctrico (corriente).

### **¿Cómo registrar el ritmo cardíaco irregular en el diario de ejercicios?**

Para registrar el ritmo cardíaco irregular:

1. Cuente el número de latidos que siente en 10 segundos y anote ese número.
2. Cuente el número de pausas que siente. Sume este número al primero.

Por ejemplo, si sintió 12 latidos en 10 segundos y sintió 1 pausa, escriba 12 + 1 en el diario de ejercicios.

### **¿Cuándo debo pedir ayuda médica?**

La mayoría de las personas, con o sin enfermedades cardíacas, ocasionalmente tiene latidos cardíacos irregulares. Los latidos anticipados ocasionales no representan un problema.

Si no se siente bien y tiene síntomas como angina, mareo o falta de aire cuando tiene latidos cardíacos irregulares, consulte a su médico y al equipo de rehabilitación cardíaca.

### **Cómo manejar la hipoglucemia (bajo azúcar en la sangre) si tiene diabetes**

La siguiente información es importante para quienes tienen diabetes y utilizan insulina o un medicamento para la diabetes de la clase de los secretagogos.

### **¿Qué es la hipoglucemia?**

El bajo nivel de glucemia (azúcar en la sangre) puede ser peligroso. Ocurre cuando la sangre no tiene azúcar suficiente, y el cerebro y el organismo necesitan azúcar para funcionar bien. El bajo nivel de azúcar en la sangre también se denomina hipoglucemia.

El azúcar en la sangre se considera bajo cuando cae por debajo de 4 mmol/L (72,0 mg/dl). Se pueden sentir síntomas de hipoglucemia en distintos niveles— por ejemplo, con 6 mmol/L (108,0 mg/dl).

Si el nivel de azúcar baja demasiado, puede sentirse desorientado, confundido y hasta perder la conciencia (entrar en coma). En este caso, se denomina hipoglucemia grave. La hipoglucemia grave ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre está tan bajo que no se puede tratar con carbohidratos

de rápida absorción o glucagón (un medicamento que a veces recetan los médicos para las personas propensas a tener muy baja glucemia).

Oriente a sus familiares y amigos para que lo puedan ayudar cuando usted no sea capaz de tratar la hipoglucemia. Es importante que sepan que es una emergencia médica y deben ayudar inmediatamente.

### **¿Cuáles son las señales y los síntomas de bajo azúcar en la sangre?**

Hay distintos síntomas y señales de hipoglucemia. Puede sentir cualquiera de estos síntomas y señales comunes:

- temblor o agitación;
- dificultad para pensar;
- dolor de cabeza;
- mareo;
- sentirse cansado (letárgico);
- alteraciones en la visión;
- ansiedad (nervioso y temeroso);
- hormigueo en el rostro o las manos;
- náuseas (malestar estomacal);
- transpiración;
- hambre;
- ritmo cardíaco más rápido que de costumbre (palpitaciones);
- dificultad en hablar;
- desorientación (confundido);
- convulsiones o pérdida de conciencia (con hipoglucemia grave).

Algunas personas tienen un nivel bajo de glucemia y no tienen ninguno de los síntomas o señales mencionados. En este caso, es fundamental que se controle la glucemia con frecuencia para ver si está bajo (principalmente antes de conducir un automóvil, moto o barco). Para estar seguro, verifique la glucemia para saber cuando esté baja.

### **¿Qué causa la hipoglucemia?**

Corre riesgo de tener bajo azúcar en la sangre si usted:

- toma insulina;
- toma un medicamento de la clase de los secretagogos, como:
  - Diamicron (gliclazida),
  - Amaryl (glimepirida),
  - Glyburide (glibenclamida),
  - Repaglinida (Prandim, NovoNorm).
- empieza un nuevo programa de ejercicios y se le receta insulina o un medicamento de la clase de los secretagogos;
- ya tuvo episodios de hipoglucemia;
- tiene un hemoglobina glicosilada (A1c) de menos de 6%;
- no tiene ninguno de los síntomas y señales de hipoglucemia.

### **¿Cómo se trata la hipoglucemia?**

Hay dos maneras de saber si se tiene baja glucemia:

1. Tener alguno de los síntomas y señales de hipoglucemia.
2. El glucómetro marca menos de 4,0 mmol/L (72,0 mg/dl).

Si tiene bajo el azúcar en la sangre:

1. Tome medidas rápidas; no espere.

2. Interrumpa lo que está haciendo y siéntese. Verifique su glucemia con el glucómetro, si no lo ha hecho.
3. Ingiera 15 gramos de carbohidratos de rápida absorción, que hacen subir rápidamente el azúcar en la sangre.  
Ejemplos de carbohidratos de rápida absorción:
  - 15 gramos de tabletas de azúcar;
  - $\frac{3}{4}$  de taza (175 ml) de jugo de frutas;
  - $\frac{3}{4}$  de taza (175 ml) de gaseosa común;
  - 3 cucharaditas de postre o 3 sobres de azúcar disuelta en agua;
  - 6 caramelos de fruta o menta (LifeSavers);
  - 1 cucharada sopera (15 ml) de miel.
4. Espere 15 minutos.
5. Chequee la sangre otra vez.
  - a. Si sigue por debajo de 4 mmol/L (72,0 mg/dl), ingiera 15 gramos más de carbohidratos de rápida absorción.
  - b. Espere otros 15 minutos y chequee la sangre otra vez.
  - c. Repita este paso hasta que la glucemia esté por encima de 4 mmol/L (72,0 mg/dl).
6. Cuando la glucemia haya pasado de 4 mmol/L (72,0 mg/dl), coma lo que acostumbra comer.
  - Siga los horarios regulares de las comidas.
  - Si pasa más de 1 hora entre las comidas, haga una colación (tentempié), que debe consistir de carbohidratos o proteínas de absorción lenta, como una rebanada de pan integral con queso con poca grasa. Los carbohidratos de absorción más lenta hacen subir el azúcar en la sangre lentamente, a lo largo de más tiempo. Esto evitará otro episodio de hipoglucemia.

### ¿Cómo se trata la hipoglucemia grave?

Si alguna vez tuvo un episodio grave de hipoglucemia, su médico le podrá recomendar que trate futuros episodios con cantidades mayores de carbohidratos de absorción rápida o glucagón (medicamento recetado por el médico).

Si el nivel de azúcar en la sangre cae demasiado, probablemente necesitará auxilio. Es esencial que explique a sus familiares y amigos cómo lo deben ayudar cuando usted no lo pueda hacer (por ejemplo, si queda desorientado, tiene una convulsión o pierde la conciencia). Se trata de una emergencia médica. Use accesorios que informen que tiene diabetes –por ejemplo, una pulsera con un aviso médico.

### ¿Cómo aprender a partir de un episodio de hipoglucemia?

Reflexione sobre el episodio de bajo azúcar en la sangre para intentar prevenir otro episodio. Use la tabla a continuación para contestar preguntas sobre el episodio que tuvo.

Llévela a su médico, farmacéutico o instructor de diabetes, los cuales pueden ayudarlo a hacer cambios para evitar la baja glucemia. Estos cambios pueden incluir medicamentos, alimentos o ejercicios.

	Mañana	Tarde	Noche
¿Cuándo tomé el medicamento para la diabetes hoy?			
¿Estoy tomando un medicamento nuevo? ¿O es una dosis distinta del mismo medicamento?			
¿Cuánto tiempo de ejercicio hice hoy? ¿A qué horas hice ejercicio hoy?			
¿Qué comí y bebí hoy? ¿A qué horas comí?			

### Cómo prevenir la hipoglucemia

Hay varias formas de prevenir el bajo nivel de azúcar en la sangre. Hable con su médico, farmacéutico o instructor de diabetes para saber:

- La dosis ideal de medicamento para la diabetes.
- Cómo regular los horarios del medicamento para la diabetes en relación con las comidas.
- Cuándo trabaja más el medicamento para la diabetes para bajar la glucemia.
- Con qué frecuencia controlar la glucemia.
- Cuánto ejercicio hace caer el nivel de azúcar. Use la siguiente agenda de controles y ejercicios:
  - Si toma insulina o un medicamento de la clase de los secretagogos, chequee la glucemia antes de hacer ejercicio. Si está por debajo de 5,5 mmol/L (99,0 mg/dl), haga una colación con proteínas y algún carbohidrato de absorción lenta (como una rebanada de pan integral con crema de cacahuete (mantequilla de maní). Los carbohidratos de absorción lenta elevan lentamente el nivel de azúcar en la sangre para prevenir un episodio de hipoglucemia.
- Cómo reconocer las señales y los síntomas de hipoglucemia. Tenga con usted en todo momento carbohidratos de rápida absorción, en caso de que los necesite. Los carbohidratos de rápida absorción hacen subir rápidamente el azúcar en la sangre.

## Agenda de glucemia y ejercicio

Fecha	Hora	Glucemia antes del ejercicio	Glucemia después del ejercicio	Comentarios
04/25	10h	9,8 mmol/L (176,4 mg/dl)	7,2 mmol/L (129,6 mg/dl)	

### Si el ejercicio es nuevo para usted:

- controle la glucemia antes y después de hacer ejercicio, durante por lo menos 6 sesiones.

### Si ha hecho ejercicio regularmente hace dos meses o más, considere controlar la glucemia antes y después de hacer ejercicio si:

- está pasando por dificultades para manejar la glucemia, o
- está empezando un nuevo programa de ejercicios.

## Para más información

**Cardiac College**

[www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca)

**The Heart and Stroke Foundation**

[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

**Clinica Mayo**

[www.mayoclinic.com/health/heart-arrhythmias](http://www.mayoclinic.com/health/heart-arrhythmias)



Ser activo

---

# Actividad física para un corazón sano





# Actividad física para un corazón sano

Dirigido a personas que viven con enfermedades cardíacas y a sus cuidadores.

Lea este cuadernillo para informarse sobre:

- cómo pasar menos tiempo sentado y más tiempo en movimiento para mantener su corazón sano;
- cómo ejercicios recetados mantienen el corazón sano;
- ejercicios seguros que usted puede hacer;
- cuánto ejercicio debe hacer;
- cómo prevenir lesiones y mantener su corazón sano mientras se ejercita.



# Contenido

<b>Por qué moverse más ayuda a prevenir enfermedades .....</b>	<b>1</b>
<b>Cómo empezar un programa de ejercicios.....</b>	<b>3</b>
<b>Ejercicio aeróbico .....</b>	<b>5</b>
Qué es.....	5
Cómo beneficia al corazón .....	7
Cómo ejercitarse de manera segura .....	8
Lleve un registro de sus ejercicios aeróbicos .....	16
<b>Entrenamiento de resistencia.....</b>	<b>19</b>
Qué es.....	19
Cómo ayuda al corazón .....	21
Cómo ejercitarse de manera segura .....	22
Lleve un registro de sus ejercicios de resistencia .....	30
<b>Consejos para comprar aparatos de ejercicio .....</b>	<b>31</b>
<b>Consejos comunes de seguridad para ejercitarse .....</b>	<b>35</b>
Consejos generales.....	35
Cómo ejercitarse de manera segura en climas calurosos.....	38
Cómo ejercitarse de manera segura en climas fríos.....	44
<b>Para más información .....</b>	<b>49</b>



# Por qué moverse más ayuda a prevenir enfermedades

## **¿Con qué frecuencia se sienta, y cómo puede modificar esto?**

La mayoría de los adultos pasa cerca de 10 horas por día sentado. Diez horas significa la mayor parte del tiempo que usted pasa despierto.

Pasar largos períodos sentado no es bueno para su salud. Su cuerpo gradualmente cambia cuanto más tiempo pasa sentado. Al no utilizar los músculos, estos se debilitan. Estar sentado aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades, como enfermedades cardíacas, ciertos tipos de cáncer y diabetes. Si pasa mucho tiempo sentado, hay algunas cosas sencillas que puede hacer para modificar esto.

## **¿Cómo pasar menos tiempo sentado?**

El primer paso para cambiar su hábito de estar sentado es ejercitarse. El ejercicio mejora su salud y reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, cáncer y diabetes. Pero ejercitarse no es suficiente. Si se ejercita pero aún pasa mucho tiempo sentado, aún está en riesgo de enfermarse. Debe dividir el tiempo que pasa sentado.

En vez de sentarse, esté parado o en movimiento. Algunos ejemplos son:

- Cambie a estar de pie cuando está:
  - trabajando en su escritorio (o durante reuniones)
  - viajando en transporte público
  - hablando por teléfono o mandando mensajes de texto
  - mirando televisión
  - usando la computadora
  - leyendo el diario
  - doblando la ropa
  - pasando tiempo con amigos o familia

## Por qué moverse más ayuda a prevenir enfermedades

---

- Estacione su auto más lejos de la oficina y camine el resto del camino.
- Prefiera subir y bajar por escaleras en vez de tomar el ascensor o las escaleras mecánicas.
- Tome más agua (excepto si su médico le indicó limitar el consumo de líquidos) mientras trabaja; así hará más pausas para ir al baño.
- Ponga una alarma en su computadora o su celular para recordarle pararse o moverse a cada 20 minutos aproximadamente.

Divida su tiempo sentado gradualmente. Establezca metas pequeñas, como pasar menos tiempo sentado durante su rutina matinal. Con el tiempo, será más fácil estar sentado menos y en movimiento más.

### **Actúe**

Si está sentado, levántese cada 20 minutos y ¡muévase!

# Cómo empezar un programa de ejercicios

## Hable con su equipo de rehabilitación cardíaca

Antes de empezar un programa de ejercicios, hable con su equipo de rehabilitación cardíaca (o su médico) para saber cómo ejercitarse de manera segura pero también efectiva. Como usted padece del corazón, deberá hacer una prueba de esfuerzo antes de que pueda empezar un programa de ejercicios. En una prueba de esfuerzo, usted caminará en una caminadora o pedaleará en una bicicleta fija. La frecuencia y el ritmo de su corazón serán registrados en un electrocardiograma (ECG) mientras usted se ejercita.



## ¿Qué puedo esperar del programa de ejercicios de rehabilitación cardíaca?

Su equipo de rehabilitación cardíaca le receta sus ejercicios aeróbicos de la misma manera como su médico le prescribe medicamentos. Tal como el medicamento, el ejercicio debe ser definido, específico para usted y puede necesitar ajustes a lo largo del tiempo.

El equipo de rehabilitación cardíaca le entregará la prescripción de ejercicios por escrito. Usted recibirá una nueva copia de su lista de ejercicios cada vez que sea modificada. Es importante completar su diario de ejercicios para que el equipo de rehabilitación cardíaca sepa cuánto ejercicio puede hacer en su casa. Así, podrán avanzar con sus ejercicios de manera segura.

Como su lista de ejercicios es diseñada específicamente para usted, si tiene alguna duda o inquietud sobre el nivel de ejercicios, discútalos con su equipo de rehabilitación cardíaca. No es seguro intensificar el nivel de ejercicios (ritmo o distancias) sin consultar a su equipo de rehabilitación cardíaca.

### **¿Cómo define mi programa de ejercicios el equipo de rehabilitación cardíaca?**

Su programa de ejercicios aeróbicos fue diseñado para usted por el equipo de rehabilitación cardíaca.

Para definir su programa de ejercicios aeróbicos, el equipo de rehabilitación cardíaca analizó:

#### 1. Su historia clínica

- Qué le pasó a su corazón.
- Otros problemas de salud que usted pueda tener (incluyendo problemas musculares o de articulación).

#### 2. Los resultados de la prueba de esfuerzo

- Su estado físico.
- Su frecuencia cardíaca y presión arterial al ejercitarse.
- Los latidos de su corazón en el electrocardiograma (ECG).
- Si tuvo algún síntoma (por ejemplo, dolor de pecho) o molestia (por ejemplo, dolor en las rodillas) durante el ejercicio.

#### 3. Cómo prefiere usted ejercitarse

- Qué tipo de ejercicios aeróbicos prefiere.
- Qué aparatos para ejercicio tiene disponible.

Los ejercicios que le serán prescritos le ayudarán a obtener el máximo beneficio posible para su salud sin poner en riesgo su corazón.

# Ejercicio aeróbico



## Qué es

### ¿Qué es el ejercicio aeróbico?

Ejercicio aeróbico es cualquier tipo de actividad prolongada que:

- involucra grandes grupos musculares;
- se extiende por al menos 10 minutos.

Algunos ejemplos de ejercicios aeróbicos son:

- caminar
- correr
- andar en bicicleta
- nadar
- remar
- ejercitarse en una caminadora elíptica

Algunos lugares para ejercitarse:

### Al aire libre

Ejercítense al aire libre cuando haya buen clima. Es importante que haya medido su recorrido. Vea más adelante algunas opciones para medir su recorrido.

### **Pista cerrada o al aire libre**

- Una pista de caminata puede ayudarlo a medir la distancia que camina/corre.
- Usted debe saber cuántas vueltas alrededor de la pista equivalen a un kilómetro o milla.

### **Gimnasio o centro de recreación**

Su gimnasio o centro de recreación local debería tener todos los aparatos para ejercicio que usted necesita para su programa (caminadoras, bicicletas fijas, caminadoras elípticas, aparatos con pesas).

- Considere la posibilidad de suscribirse por un período largo o corto, según su necesidad. Su equipo de rehabilitación cardíaca puede orientarlo sobre cómo utilizar los aparatos de manera segura y recomendarle ejercicios específicos para esos aparatos.
- Busque un lugar especializado en pacientes cardíacos. En los gimnasios que tienen este símbolo usted se asegura de encontrar programas que:
  - incentivan la actividad aeróbica regular;
  - incorporan calentamiento antes y enfriamiento después de los ejercicios;
  - le permiten ejercitarse de manera segura y ofrecen diferentes opciones de ejercicios.

### **Centro comercial**

Caminar en un centro comercial es una excelente alternativa gratuita. En estos centros en Toronto, Canadá, se encuentran mapas con medidas de recorridos.

También pueden ser encontrados en línea en:

<http://www.takechargeonline.ca/resources/alumni-exercise/walking-maps>

### **Aparato para ejercicio doméstico**

Si usted ya tiene, o está considerando adquirir un aparato de ejercicio para su casa, hable con su equipo de rehabilitación cardíaca. Ellos le darán una lista de ejercicios para remplazar su programa aeróbico al aire libre.

### **Cómo beneficia al corazón el ejercicio aeróbico**

#### **¿Cuáles son los beneficios del ejercicio aeróbico?**

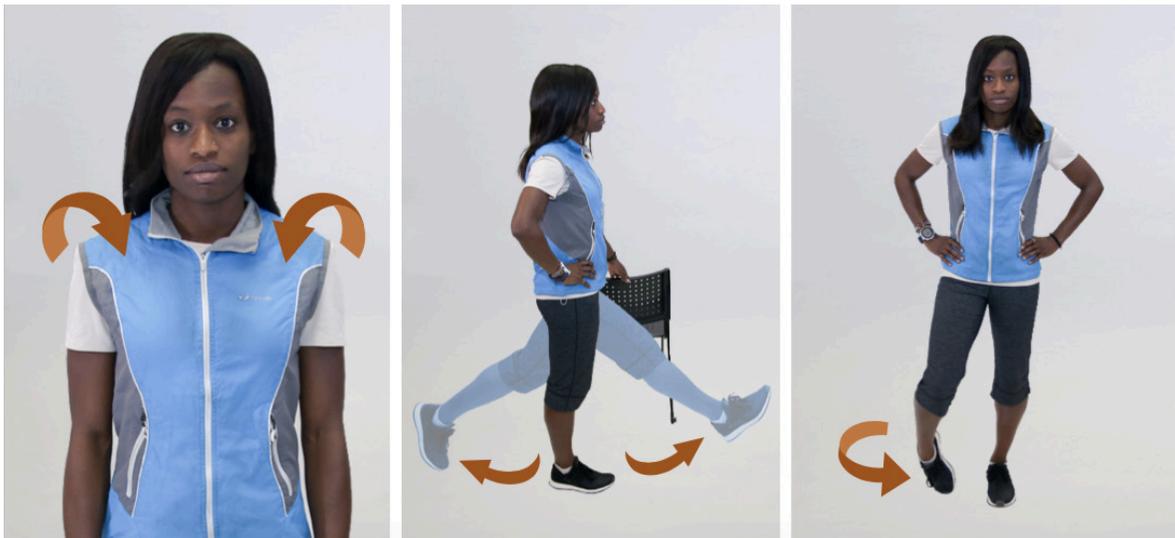
Hay muchos beneficios en adoptar un programa de ejercicios (como caminar por un determinado tiempo, a una intensidad específica, 5 días por semana):

- Mejora su estado físico.
- Reduce la presión arterial.
- Reduce los efectos del estrés en el cuerpo.
- Reduce las ganas de fumar si está intentando abandonar el hábito.
- Mejora los niveles de colesterol HDL (bueno).
- Reduce la glucemia (si usted tiene diabetes o prediabetes). Cuando usted se ejercita, los músculos utilizan el azúcar.
- Mejora la fuerza muscular.
- Reduce la grasa corporal.
- Permite huesos más fuertes y articulaciones más sanas.
- Hace que usted se sienta mejor con usted mismo.
- Aumenta su nivel de energía.
- Mejora su calidad de vida.
- Lo ayuda a vivir más.

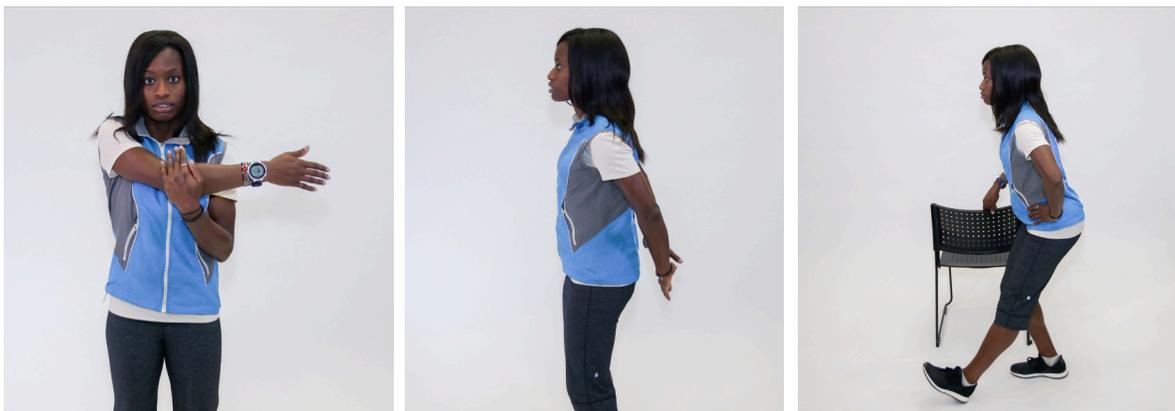
## Cómo ejercitarse de manera segura

### ¿Qué estiramientos debo hacer?

Haga estiramiento (elongación) muscular antes del calentamiento. El estiramiento dinámico (en movimiento) puede ayudar a mejorar su flexibilidad.



Haga estiramiento muscular después de enfriar el cuerpo. El estiramiento estático (sin movimiento) puede ayudarle a mejorar su flexibilidad.



### **¿Qué son el calentamiento y el enfriamiento?**

Se debe calentar el cuerpo antes de los ejercicios y enfriarlo después. Calentar significa empezar despacio. El objetivo del calentamiento es hacer que la sangre fluya hacia los músculos y prepare el cuerpo para el ejercicio. También permite que la frecuencia cardíaca y la presión arterial suban gradualmente. Esto es importante para que usted se sienta más cómodo con la intensidad del ejercicio.

Haga el calentamiento según el ejercicio. Si su ejercicio será caminar, haga el calentamiento caminando. Tómese los primeros 5 a 10 minutos para caminar lenta y relajadamente. Si su ejercicio será andar en bicicleta, haga el calentamiento andando en bicicleta. Tómese los primeros 5 a 10 minutos para pedalear lentamente.

También es importante enfriar el cuerpo, lo que se hace al final del ejercicio. Termine su ejercicio con 5 a 10 minutos de la actividad a un ritmo lento. El enfriamiento ayuda a reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial a los niveles de reposo, además de evitar que sienta mareos.

### **¿Con qué frecuencia y por cuánto tiempo debo ejercitarme?**

El objetivo es hacer un ejercicio aeróbico:

- 5 días a la semana. Para empezar, su equipo de rehabilitación cardíaca puede orientarlo a ejercitarse 3 días a la semana. Gradualmente aumente el número de días de ejercicio hasta llegar a los 5 días. Puede llevarle 3 semanas hasta llegar a la rutina de ejercitarse 5 días a la semana.
- De 30 a 60 minutos cada uno de los 5 días. Su equipo de rehabilitación cardíaca podrá pedirle que empiece con 10 a 30 minutos de ejercicio. Puede alternar ese tiempo con períodos de descanso o en sesiones de 10 minutos a lo largo del día. Gradualmente aumente el tiempo que pasa ejercitándose hasta llegar a los 30 a 60 minutos.

**No** se ejercite más de 5 días a la semana.

Hacerlo más veces aumenta el riesgo de:

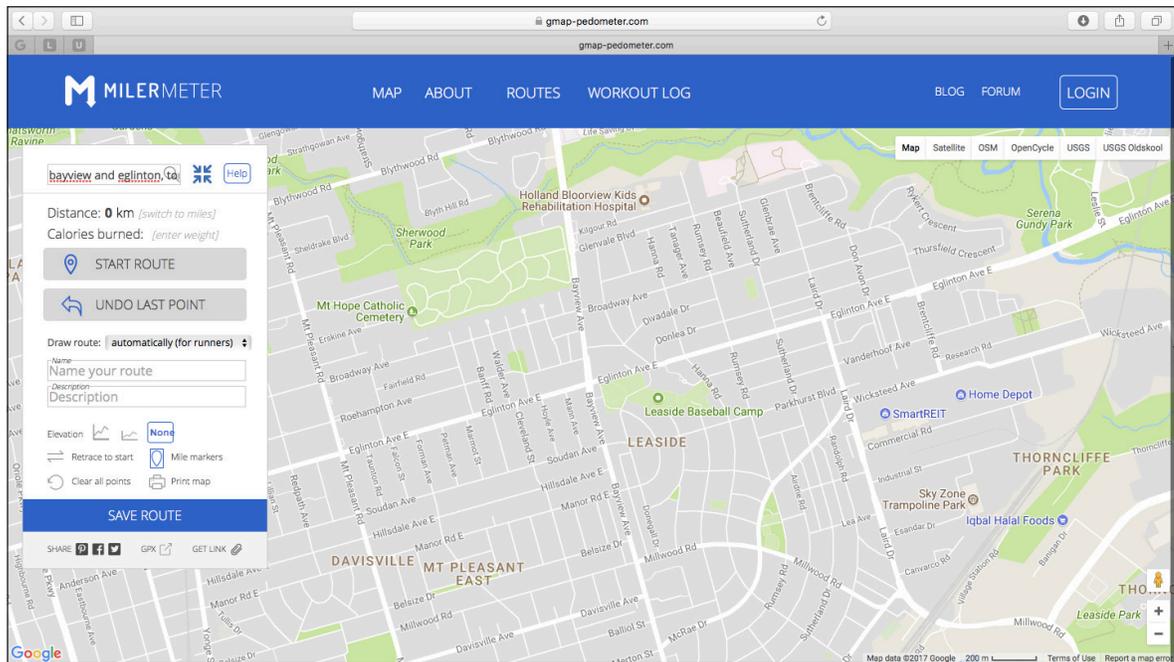
- lesiones musculares o articulatorias;
- sentirse cansado o incómodo;
- ritmo cardíaco irregular (arritmias).

Si su prescripción de ejercicios incluye caminar o correr, incluirá una distancia específica. ¿Cómo saber si ya caminó esa distancia?

Existen algunas maneras de medir su rutina de caminata:

- Utilizar el odómetro de su coche para medir el recorrido.
- Utilizar una pista de atletismo interna o al aire libre. Usted debe saber cuántas vueltas alrededor de la pista equivalen a un kilómetro o milla.
- Si camina en un centro comercial en Toronto, Canadá, encuentre el mapa del lugar en nuestro sitio web:  
[http://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health\\_Information/Health\\_Topics/Documents/TRI\\_Walking\\_Maps\\_Combined\\_Walking\\_Maps-D5895.pdf](http://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/TRI_Walking_Maps_Combined_Walking_Maps-D5895.pdf)
- Utilice un odómetro manual (rueda de medición) para medir la distancia. Quizás el supervisor de su equipo de rehabilitación cardíaca pueda prestarle uno.
- Visite este sitio: [www.gmap-pedometer.com](http://www.gmap-pedometer.com). Usted puede encontrar su recorrido en el mapa y medirlo en línea.

## Ejercicio aeróbico



La página se ve así:

Aunque el ejercicio aeróbico sea fundamental para una buena salud, la actividad física cotidiana también lo es. Usted puede pensar en retomar las actividades que realizaba antes del episodio cardíaco (por ejemplo, jugar al golf).

Hable con su equipo de rehabilitación cardíaca si tiene interés en hacer deportes u otras actividades recreativas. Su equipo de rehabilitación cardíaca le indicará cuando puede retomar sus actividades preferidas de manera segura.

### ¿A qué intensidad debo ejercitarme?

El nivel de intensidad mide el esfuerzo que usted hace mientras se ejercita. Mida su nivel de intensidad para asegurarse de que se está ejercitando al nivel adecuado. Hay 3 maneras de medir el nivel de intensidad.

Las 3 mediciones son:

### 1. Escala de esfuerzo percibido:

La Escala Borg de Esfuerzo Percibido (RPE, en inglés) es una herramienta para medir la intensidad de su ejercicio. La escala RPE va de 6 a 20. Usted elige un número para describir la calidad de esfuerzo, cansancio y/o molestia que siente durante el ejercicio. Un puntaje de 6 indica reposo sin ningún tipo de esfuerzo. Un puntaje de 20 indica el mayor esfuerzo que se puede imaginar (esfuerzo máximo).

Su equipo de rehabilitación cardíaca le recomendará que se ejercite entre los niveles 11 (esfuerzo, cansancio o molestia razonablemente leve) y 14 (esfuerzo, cansancio o molestia entre algo fuerte y fuerte) de la escala RPE para ejercicios de intensidad moderada.

Utilice esta escala para ayudarle a determinar si se está extralimitando con el ejercicio. Si usted eligió un puntaje de 15 (esfuerzo pesado) o más en la escala RPE, debe disminuir la intensidad del ejercicio.

Usted también puede usar esta escala para determinar si podría ejercitarse más fuerte. Si usted eligió un puntaje de 10 o menos en la escala RPE, intente caminar un poco más rápido.

Para ejercicio de intensidad moderada, el objetivo es quedarse entre 11 y 14.

<b>Escala de esfuerzo percibido (RPE)</b>	
6	
7	<b>Muy, muy fácil</b>
8	
9	<b>Muy fácil</b>
10	
11	<b>Algo fácil</b>
12	
13	<b>Algo difícil</b>
14	
15	<b>Difícil</b>
16	
17	<b>Muy difícil</b>
18	
19	<b>Muy, muy difícil</b>
20	

### **2. Test del habla:**

El test del habla es una herramienta para medir el nivel de esfuerzo mientras usted se ejercita. Haga el test del habla durante el ejercicio. Hable con su compañero y preste atención a su respiración. En ejercicios de intensidad moderada, su frecuencia respiratoria aumenta pero aún le permite hablar sin jadear entre una palabra y otra. Debería ser capaz de hablar confortablemente, pero no de cantar.

### **3. Frecuencia cardíaca:**

Su frecuencia cardíaca es otra buena medida para evaluar el nivel de intensidad. Mida su frecuencia cardíaca tomando su pulso y contando los latidos. Usted también puede usar un monitor de frecuencia cardíaca.

### **Datos sobre el pulso**

Su pulso es lo mismo que su frecuencia cardíaca

- El pulso debe aumentar durante el ejercicio porque el corazón late más rápido y fuerte.
- El pulso puede no ser igual al de otra persona.
- Algunos medicamentos pueden alterar su frecuencia cardíaca.

### Tomar el pulso



Para sentir su pulso, apoye 2 ó 3 dedos en su muñeca sobre la piel, abajo de la base del pulgar.



Apoye 2 ó 3 dedos al costado de su cuello en el hueco al lado de la manzana de Adán. Tenga cuidado de no presionar demasiado; podría causarle una sensación de mareo.

Mueva los dedos hasta sentir el pulso. Utilice un cronómetro y cuente el número de latidos que siente en 10 segundos. Por ejemplo, en reposo, usted puede sentir 12 latidos en el lapso de 10 segundos. 12 latidos en 10 segundos significa 72 latidos por minuto.

Pregúntele a su equipo de rehabilitación cardíaca la frecuencia cardíaca correcta para su ejercicio. Para ver cómo su cuerpo responde al ejercicio, mida su pulso antes e inmediatamente después del ejercicio (antes del enfriamiento).

Cuente el número de latidos que siente en el lapso de 10 segundos. Es importante que cuente el número de latidos que siente durante 10 segundos, ya que la frecuencia cardíaca cae rápidamente después del ejercicio. Por ejemplo, puede sentir 20 latidos en 10 segundos. 20 latidos en 10 segundos significa 120 latidos por minuto. Ajuste su nivel de esfuerzo para asegurarse de que se ejercita con la frecuencia cardíaca correcta, manteniendo su RPE entre 11 y 14.

### 4. Esté atento a los síntomas:

**Deténgase** y hable con su equipo de rehabilitación cardíaca (o con su médico) si tiene síntomas como:

- dolor
- falta de aire
- mareos

Le enseñarán a modificar el ejercicio para que lo pueda practicar de manera segura. Para saber más sobre los síntomas, consulte el cuadernillo “Cómo lidiar con sus síntomas”.

### **¡Alerta de seguridad!**

La angina es una señal de alerta de que el corazón está bajo estrés. Cuando no llegan suficiente sangre y oxígeno al corazón, usted puede sentir dolor o molestia en una o más de las áreas mencionadas a continuación.

Puede sentir dolor (molestia) en su:

- pecho
- mandíbula
- brazos
- parte superior de la espalda
- garganta

También puede sentir falta de aire, mucho cansancio (fatiga) o náuseas (malestar estomacal). ¡Hable con su médico y el equipo de Rehabilitación Cardíaca si siente angina, mareos o cualquier otra molestia al ejercitarse!

### **¿Cómo incrementar el ejercicio aeróbico?**

Con el tiempo, el ejercicio se siente más fácil. Aumente el ejercicio (en tiempo e intensidad) para desafiarse.

#### Paso 1.

Pregúntele a su equipo de Rehabilitación Cardíaca cómo incrementar su programa de ejercicios de manera segura. Por lo general, se recomienda primero aumentar la duración. Aumente el tiempo de ejercicio en 5 a 10 minutos cada 3 ó 4 semanas. Siga aumentando hasta llegar a un total de 30 a 60 minutos en cada sesión de ejercicios. Puede alternar ese tiempo con periodos de descanso o en sesiones de 10 minutos a lo largo del día. Al aumentar el tiempo que pasa ejercitándose, mantenga el mismo nivel de intensidad.

#### Paso 2.

Su equipo de Rehabilitación Cardíaca le ayudará a aumentar la intensidad de su programa de ejercicios. Después de 3 ó 4 semanas de sesiones de 30 a 60 minutos, por lo general se recomienda aumentar el nivel de intensidad del ejercicio. Su equipo de Rehabilitación Cardíaca le enseñará a usar la Escala de esfuerzo percibido (RPE), el test del habla y la frecuencia cardíaca cuando intensifique el ejercicio.

### **Lleve un registro de sus ejercicios aeróbicos**

Registre el progreso en su diario de ejercicios. Su equipo de instructores revisará el diario de ejercicios y lo ayudará a avanzar en su programa de entrenamiento aeróbico.

Nombre: \_\_\_\_\_

Ejercicio recetado: \_\_\_\_\_

## Diario de entrenamiento aeróbico

Fecha (mes y día)	Tipo de Ejercicio	Distancia (km)	Duración (minutos y segundos)	Pulso (10 seg)		RPE (número)	Síntomas o comentarios u otras actividades
				Antes del ejercicio	Después del ejercicio		

<p><b>Mi plan de acción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué quiero hacer?</li> <li>➤ ¿Qué podré hacer realmente esta semana?</li> </ul> <p><b>Mi plan incluirá:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Qué</u> haré</li> <li>➤ <u>Cuándo</u> lo haré</li> <li>➤ <u>Dónde</u> lo haré</li> <li>➤ <u>Cuánto</u> haré</li> <li>➤ <u>Con qué frecuencia</u> lo haré</li> </ul>	<p>Esta semana, voy a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ _____ (qué)</li> <li>➤ _____ (cuándo)</li> <li>➤ _____ (dónde)</li> <li>➤ _____ (cuánto)</li> <li>➤ _____ (con qué frecuencia)</li> </ul> <p><b>Mi nivel de confianza en lograr cumplir con este plan:</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">6</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">7</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">8</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">9</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">10</td> </tr> <tr> <td colspan="10" style="text-align: center;">Ninguna confianza</td> </tr> <tr> <td colspan="10" style="text-align: right;">Total confianza</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ninguna confianza										Total confianza									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																						
Ninguna confianza																															
Total confianza																															

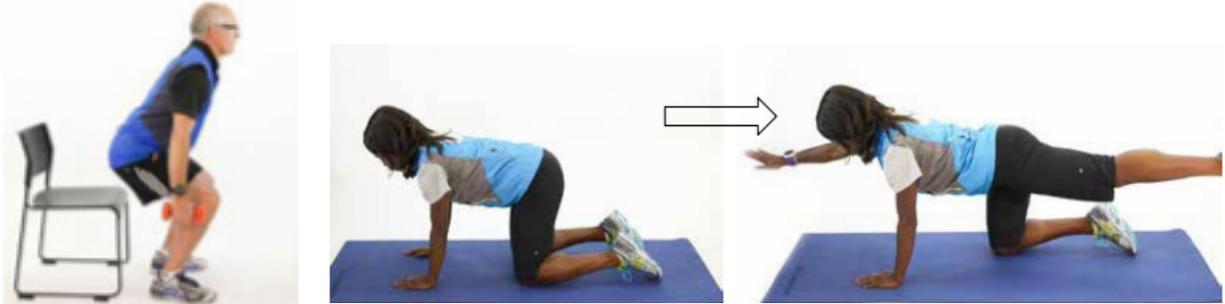
6	Muy, muy fácil
7	Muy fácil
8	Algo fácil
9	Algo difícil
10	Difícil
11	Muy difícil
12	Muy, muy difícil
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	



# Entrenamiento de resistencia

## Qué es

### ¿Qué es el entrenamiento de resistencia?



El entrenamiento de resistencia es un tipo de ejercicios que aumenta la fuerza y la resistencia de los músculos. El entrenamiento de resistencia se hace levantando pesas (también llamadas mancuernas), utilizando la resistencia del peso del cuerpo o bandas elásticas. Existen muchos tipos de entrenamiento de resistencia.

La lista a continuación contiene 3 tipos de entrenamiento de resistencia. Su equipo de Rehabilitación Cardíaca le recomendará cuál de ellos es más adecuado para usted.

### **Pesas o mancuernas**



Las pesas son un tipo de equipamiento muy común en el entrenamiento de resistencia. A las pesas también se les dice “mancuernas” y vienen en diferentes materiales, como goma, hierro fundido y plástico. Además, las hay con peso fijo, en una única pieza, o con peso ajustable –una barra maciza a la que se agregan pesas en forma de disco.

### Aparatos para el entrenamiento de resistencia



Los aparatos para el entrenamiento de resistencia son equipos grandes. Estos aparatos suelen encontrarse en gimnasios. Utilizan un sistema de peso y poleas para generar resistencia. También se pueden comprar para uso doméstico.

### Bandas de ejercicios

Las bandas de ejercicios son grandes bandas elásticas usadas para el entrenamiento de resistencia. Las bandas de ejercicios son una buena elección si no se tiene espacio para aparatos más grandes. Son portátiles, lo que las hace ideales para viajar. El color de la banda indica la resistencia.



Su equipo de Rehabilitación Cardíaca le recomendará un peso o una resistencia que sea cómoda para usted pero desafiante. Le recetarán uno de los siguientes programas de entrenamiento de resistencia:

- Miniprograma de entrenamiento de resistencia (5 ejercicios básicos para principiantes).
- Programa regular de entrenamiento de resistencia (10 ejercicios que utilizan los grandes grupos musculares de todo el cuerpo combinando la resistencia de su propio peso corporal, pesas y bandas de ejercicios).
- Programa de bandas de ejercicios (10 ejercicios que utilizan los grandes grupos musculares de todo el cuerpo usando la resistencia de su propio peso corporal y las bandas de ejercicios).

Su equipo de Rehabilitación Cardíaca le recetará un programa que le sea seguro y efectivo.

### Cómo ayuda al corazón

#### ¿Cuáles son los beneficios del entrenamiento de resistencia?

Tanto el entrenamiento de resistencia como los ejercicios aeróbicos son parte de su programa de ejercicios. Ambos tipos de ejercicios lo ayudan a obtener los mejores beneficios en su acondicionamiento físico.

Con la edad, los músculos cambian y se pierde cerca de un tercio de masa muscular. Esta pérdida de músculo disminuye la fuerza. Pero se puede reducir la pérdida de masa muscular con el entrenamiento de resistencia. El entrenamiento de resistencia retarda la pérdida muscular.

El entrenamiento de resistencia es importante porque:

- aumenta la masa muscular;
- aumenta la fuerza;
- reduce la grasa corporal;
- ayuda a controlar el azúcar en sangre (si usted tiene diabetes o prediabetes);
- ayuda a prolongar una vida autónoma;
- hace que las actividades diarias sean más fáciles;
- ayuda a fortalecer los huesos;
- ayuda a fortalecer las articulaciones;
- mejora el equilibrio y reduce las caídas;
- mejora el humor;
- mejora la calidad de sueño;
- aumenta la autoconfianza, la imagen de uno mismo y la calidad de vida.

### Cómo ejercitarse de manera segura

#### ¿Qué hay que saber antes de empezar el entrenamiento de resistencia?

Hable con su equipo de Rehabilitación Cardíaca si tiene alguno de los problemas de salud mencionados a continuación. Su equipo puede modificar el programa de entrenamiento de resistencia para que sea seguro para usted.

- hipertensión no tratada;
- hernia abdominal o inguinal no reparada;
- glaucoma (problema oftalmológico) no tratado;
- problemas oftalmológicos debido a la diabetes, como retinopatía;
- problemas musculares o articulatorios;
- dificultad para incorporarse desde el piso.

#### ¿Cómo empezar el entrenamiento de resistencia?

Su equipo de Rehabilitación Cardíaca lo ayudará a empezar con el entrenamiento de resistencia. Por lo general, se recomienda un peso (o color de banda de ejercicios) con el cual se puede hacer cómodamente 10 repeticiones.

#### ¿Cuánto peso debo levantar?

Su equipo de Rehabilitación cardíaca lo ayudará a saber si está usando el peso o banda de ejercicios correctos. Le pedirán que responda a las siguientes preguntas:

1. Después de la última repetición, ¿siente que podría hacer 5 ó 10 más? Una repetición es un movimiento completo de un ejercicio. Si respondió que sí, el peso o la banda de ejercicios es **demasiado liviano o fácil**.
2. ¿Le cuesta mucho esfuerzo hacer la última repetición? Si respondió que sí, el peso o la banda de ejercicios es **demasiado pesado o difícil**.

3. Después de la última repetición, ¿siente que podría llegar a hacer 2 ó 3 más, pero no más que eso? Si respondió que sí, ese es **un buen peso o banda de ejercicios para empezar**.

Mantenga su Escala Borg (RPE) entre 11 (esfuerzo, cansancio o molestia razonablemente leve) y 16 (esfuerzo, cansancio y/o molestia consistentemente fuerte).

Empezar con 1 serie de 10 repeticiones para cada ejercicio. Por ejemplo, haga 10 flexiones de bíceps. Empiece con 1 circuito de la rutina de ejercicios. Por ejemplo, un circuito incluye todos los ejercicios de su programa. Haga toda la secuencia una vez antes de empezar una nueva ronda.

### **¿Cuál debe ser la frecuencia e intensidad del entrenamiento de resistencia?**

Su equipo de Rehabilitación Cardíaca le recomendará hacer entrenamiento de resistencia dos veces por semana. Es la frecuencia mínima para que haya beneficios. Si usted disfruta del entrenamiento de resistencia, puede hacerlo en días alternados, o sea, 3 veces por semana. Deje al menos un día de descanso entre cada sesión de entrenamiento de resistencia. Esto permite que su cuerpo descanse y sus músculos se recuperen entre una sesión y otra.

La intensidad del entrenamiento es diferente para cada persona.

La lista a continuación presenta los factores que influyen en la intensidad de su programa de entrenamiento de resistencia:

1. La cantidad de peso que usted levanta o la resistencia de la banda de ejercicios cambian la intensidad. Cuanto más pesada la mancuerna (o mayor la resistencia de la banda), mayor la intensidad.
2. El número de veces que usted realiza un ejercicio afecta la intensidad. Al número de veces que usted realiza un mismo ejercicio se le dice repeticiones. Cuantas más repeticiones haga, mayor será la intensidad.

## Entrenamiento de resistencia

---

- 1 flexión de bíceps = 1 repetición
- 2 flexiones de bíceps = 2 repeticiones
- 3 flexiones de bíceps = 3 repeticiones

Empiece con 10 flexiones de bíceps, o sea, 10 repeticiones.

3. El número de veces que usted repite esas 10 repeticiones afecta la intensidad. Al número de veces que repite esas 10 repeticiones se le dice una serie. Se hace una serie de repeticiones con un intervalo en el medio. Cuantas más series haga, mayor la intensidad.

Por ejemplo, haga 2 series de 10 flexiones de bíceps con un intervalo en el medio.

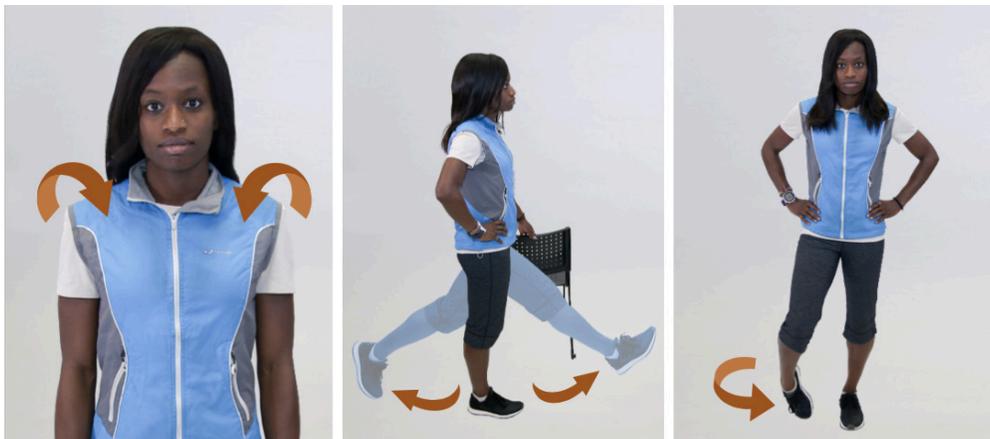
Una serie es un grupo de repeticiones sin interrupción.

### Consejos de seguridad para el entrenamiento de resistencia

La lista a continuación contiene algunos consejos para asegurar que usted hace su entrenamiento de resistencia de manera segura.

Consejos de seguridad:

- Haga estiramiento muscular antes del calentamiento. El estiramiento dinámico (en movimiento) puede ayudar a mejorar su flexibilidad.



## Entrenamiento de resistencia

---

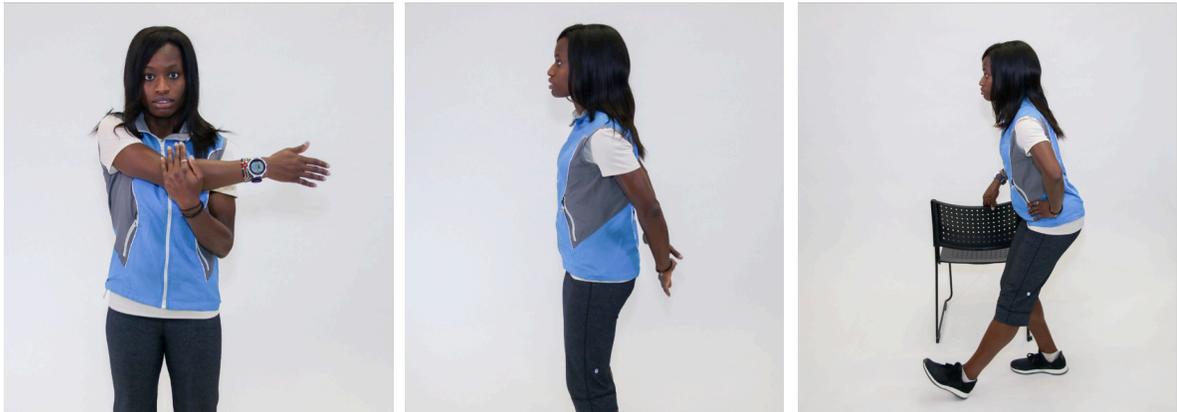
- Haga un calentamiento antes de entrenar y un enfriamiento después de entrenar. Pruebe con caminar cómodamente por 5 ó 10 minutos como precalentamiento y enfriamiento.
- Realice todos los ejercicios en el orden indicado.
- Dese una pausa de entre 30 y 60 segundos para descansar entre ejercicios.
- Utilice la técnica correcta para cada ejercicio. La técnica es el modo de realizar los ejercicios. Hable con su equipo de Rehabilitación Cardíaca para que lo orienten respecto a las técnicas para el entrenamiento de resistencia.
- Haga los ejercicios lentamente y respirando normalmente. No sostenga la respiración –eso eleva la presión arterial.
- Levante la pesa contando hasta 2 y bájela contando hasta 3. Ese ritmo le asegura que no se apure, lo que podría causar lesiones.
- Mantenga su RPE entre 11 (esfuerzo, cansancio o molestia razonablemente leve) y 16 (esfuerzo, cansancio y/o molestia consistentemente fuerte). Mantener el RPE entre 11 y 16 asegura que usted esté trabajando a una intensidad que le permita beneficiarse sin lesionarse.

<b>Escala de esfuerzo percibido (RPE)</b>	
6	
7	<b>Muy, muy fácil</b>
8	
9	<b>Muy fácil</b>
10	
11	<b>Algo fácil</b>
12	
13	<b>Algo difícil</b>
14	
15	<b>Difícil</b>
16	
17	<b>Muy difícil</b>
18	
19	<b>Muy, muy difícil</b>
20	

## Entrenamiento de resistencia

---

- Haga estiramiento muscular después de enfriar el cuerpo. El estiramiento estático (sin movimiento) puede ayudar a mejorar su flexibilidad.



- Deje al menos un día de descanso entre dos sesiones de entrenamiento de resistencia. El descanso previene lesiones y permite que los músculos se recuperen antes de la siguiente sesión.
- Interrumpa los ejercicios si siente:
  - síntomas de angina (molestia en el pecho);
  - mareo;
  - falta de aire;
  - dolores musculares o articulatorios.

### ¡Alerta de seguridad!

La angina es una señal de alerta de que el corazón está bajo estrés. Cuando no llegan suficiente sangre y oxígeno al corazón, se puede sentir dolor o molestia en una o más de las áreas mencionadas a continuación.

Puede sentir dolor (molestia) en:

- el pecho
- mandíbula
- brazos
- parte superior de la espalda
- garganta

También puede sentir falta de aire, mucho cansancio (fatiga) o náuseas (malestar estomacal). Hable con su médico y el equipo de Rehabilitación Cardíaca si siente angina, mareos o cualquier otra molestia al ejercitarse.

- Registre su progreso en su diario de ejercicios. Su equipo de instructores revisará su diario de ejercicios y lo ayudará a avanzar en su programa de entrenamiento de resistencia. Los ejercicios de entrenamiento de resistencia listados en el diario de ejercicios están disponibles en nuestro sitio Cardiac College, en [www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca)
- Después del entrenamiento de resistencia, los músculos pueden sentirse doloridos y rígidos. Es normal. El dolor muscular se debe a minúsculas roturas que ocurren dentro del músculo. Sucede cuando uno hace por primera vez un entrenamiento de resistencia, cuando prueba un nuevo ejercicio o cuando aumenta el peso que levanta.

- El dolor y la rigidez muscular aparecen varias horas después del ejercicio y pueden durar hasta 4 días. Espere a que haya desaparecido todo el dolor y la rigidez antes de volver a ejercitarse. Darles tiempo a los músculos para que se recuperen le permitirá obtener la máxima fuerza. Hable con su equipo de instructores si siente dolor o rigidez muscular por más de 4 días.

### ¿Cómo incrementar el entrenamiento de resistencia?

Su cuerpo se adaptará a cada ejercicio con el tiempo. Su equipo de Rehabilitación Cardíaca incrementará su entrenamiento para asegurar que el cuerpo siga haciendo esfuerzo suficiente para obtener todos los beneficios del entrenamiento de resistencia.

### ¿Cómo incrementar mis repeticiones y pesos (o la resistencia de las bandas)?

Cuando esté listo, aumente gradualmente el número de repeticiones de 10 a 15



Cuando ya pueda hacer esas 15 repeticiones sin dificultad:

- Aumente el peso que levanta en 1 o 2 kg y vuelva a solo 10 repeticiones.
- O
- Cambie la banda de ejercicios por una más resistente y vuelva a sólo 10 repeticiones.

Utilice el cuadro de abajo para ayudarlo a seleccionar el siguiente peso o color de banda.

### Herramienta para ayudarlo a aumentar el peso que levanta o la banda que usa

Al incrementar las pesas, siga este orden												
Más liviano						→						Más
pesado												
0,5 kg	1 kg	1,5 kg	2 kg	3,5 kg	4,5 kg	5,5 kg	7 kg	10 kg	12 kg	14 kg	15 kg	20 kg

Al incrementar las banda de ejercicios, siga este orden						
Más liviano			→		Más pesado	
Amarilla	Roja		Verde		Azul	Negra

Es importante recordar que:

- No todos los ejercicios avanzan al mismo paso.
- No todos los grupos musculares estarán listos para progresar al mismo tiempo.
- No todos los músculos usan el mismo peso.

### ¿Cómo incrementar las series?

Una vez que pueda hacer 1 serie de cada ejercicio sin dificultad, aumente a 2 series de cada ejercicio. Esto puede llevarle de 2 a 3 semanas. No haga más de 2 series.

## Lleve un registro de sus ejercicios de resistencia

### Diario de entrenamiento de resistencia

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
Ejercicios	Patada para atrás de tríceps	Media sentadilla o Extensión de piernas	Flexiones de bíceps	Flexiones de piernas	Rotación externa o Elevación lateral	Elevación de talones o Flexión de punta de pie	Apertura de pecho o Flexión contra la pared	Flexión abdominal o Flexión sentada	Extensión de tríceps	Perro de caza
Otros ejercicios										
Fecha:										
Peso										
Repet. x series										
RPE										
Fecha:										
Peso										
Repet. x series										
RPE										
Fecha:										
Peso										
Repet. x series										
RPE										

**Consultas médicas y cambios de medicamentos:** Anote cambios en los medicamentos, emergencias hospitalarias, consultas médicas, exámenes de laboratorio, etc.

Consultas y motivo	Fecha	Servicio, examen o procedimiento

Nombre del medicamento	Fecha del cambio	Dosis (cuánto) y frecuencia (cuántas veces)

# Consejos para comprar aparatos de ejercicio

Los aparatos de ejercicio son excelentes para cuando el tiempo está muy frío o muy caluroso.

Antes de comprar aparatos, hágase estas preguntas:

- ¿Cuál es mi estado físico actual?
- ¿Cuál es mi meta?
- ¿Este aparato es seguro para mí?
- ¿Cuánto quiero gastar?
- ¿El aparato tiene garantía?
- ¿Cómo se compara con otros aparatos?

Hable con su equipo de Rehabilitación Cardíaca para ayudarlo a responder a estas preguntas.

La lista a continuación contiene varios tipos de aparatos de ejercicios e información sobre qué considerar antes de adquirir uno.

## **Caminadoras**

### **Precio:**

El precio de las caminadoras varía mucho. La diferencia se basa en la durabilidad y en las funciones extra (como programación computarizada o monitor de frecuencia cardíaca). Lo más importante es la durabilidad y fortaleza de la caminadora.

### **Motor:**

Es importante comprar una caminadora motorizada. No compre una caminadora sin motor. En las caminadoras sin motor, usted tiene que mover la caminadora hacia adelante. La caminadora debe tener un motor de al menos 1.5 caballos de fuerza. Encienda el motor de la caminadora y escuche con atención el nivel de ruido y vibración. ¡Esto será importante cuando usted quiera escuchar música o mirar televisión mientras se ejercita!

### **Ancho y largo de la caminadora:**

El ancho de la caminadora es importante en términos de seguridad y confort. Normalmente el ancho varía de 45 a 55 cm y el largo, de 115 a 150 cm.

### **Apagado de emergencia:**

La caminadora debe tener la función de apagado de emergencia. Eso permite que el motor se apague si usted se cae.

### **Retroalimentación computarizada y panel de control:**

El panel de control de la caminadora debe mostrar velocidad, distancia y tiempo. Rutinas preprogramadas son una función que traen casi todas las caminadoras. Pero no serán necesarias.

### **Monitores de frecuencia cardíaca:**

Algunas cintas tienen monitores de frecuencia cardíaca por contacto. Usted sostiene el manubrio de la caminadora, el equipo mide su frecuencia cardíaca y la exhibe en el panel de control. No es tan preciso como medirla manualmente o utilizar un monitor con transmisor de frecuencia cardíaca (tipo Polar).

## **Bicicletas fijas**

### **Precio:**

El precio de las bicicletas fijas depende de las funciones que traen.

### **Tipos de bicicleta:**

Elija el tipo de bicicleta que sea mejor para usted. De eso dependerán su comodidad y cualquier problema muscular o articular que pueda tener.

Bicicleta vertical: es muy parecida a las bicicletas tradicionales.

Bicicleta horizontal: tiene un asiento más amplio con respaldo y los pedales quedan adelante, diferente a la bicicleta vertical, en la cual los pedales quedan abajo del usuario. Este tipo de bicicleta se está volviendo más popular por su asiento más cómodo.

### **Funciones del panel de control:**

Usted debe poder determinar:

- La velocidad a la que está pedaleando en revoluciones por minuto (RPM), kilómetros por hora (km/h) o millas por hora (m/h);
- la distancia recorrida
- el tiempo de pedaleo
- el nivel/tensión en que se trabaja

### **Otras funciones importantes:**

- pedales con banda de ajuste
- asiento con altura regulable para que, al sentarse, su rodilla quede flexionada a 15 grados cuando la pierna se estira
- inclinación del asiento

## **Caminadoras elípticas**

Este aparato es una excelente alternativa para el que quiere un ejercicio aeróbico de bajo impacto. Imita el movimiento de caminar o correr y ofrece la opción de trabajar también los brazos.

### **Tipo:**

Es importante probar el aparato antes de comprarlo. El tamaño y la comodidad cambian según el usuario. Algunas caminadoras elípticas permiten movimiento hacia adelante y hacia atrás.

### **Funciones del panel de control:**

Se debe poder determinar 1) la velocidad en que se mueve, en revoluciones por minuto (RPM), kilómetros por hora (km/h) o millas por hora (m/h), 2) la distancia recorrida, 3) el tiempo de ejercicio, y 4) el nivel de intensidad en que trabaja.

### **Aparatos para entrenamiento de resistencia**

Existe gran variedad de aparatos para entrenamiento de resistencia.

Estas son algunas de las opciones que usted puede adquirir:

- Las pesas o mancuernas son un tipo de equipo muy común para el entrenamiento de resistencia. Pueden ser de diferentes materiales, como goma, hierro fundido o plástico. Pueden ser de peso fijo o ajustable.
- Los aparatos para el entrenamiento de resistencia generalmente se encuentran en los gimnasios. Tienen un sistema de peso y poleas que ofrece resistencia contra un determinado movimiento. Estos aparatos también se pueden comprar para uso doméstico.
- Las bandas de ejercicios pueden ser usadas para el entrenamiento de resistencia y pueden ser una buena elección si no se tiene espacio para equipos más grandes. Se pueden llevar fácilmente en cualquier viaje. Cada color de banda indica una determinada resistencia. Cuanto más clara la banda, menor su resistencia. Cuanto más oscura, más resistencia ofrece.

### **Monitores de frecuencia cardíaca**

Monitorear su frecuencia cardíaca durante el ejercicio es importante para asegurarse de que está trabajando a una intensidad segura. Puede medir manualmente su frecuencia cardíaca sintiendo su pulso en la muñeca o en el cuello y contando los latidos que siente en el lapso de 10 segundos. Pero a veces puede ser difícil lograrlo. Por eso, tal vez prefiera usar un monitor de frecuencia cardíaca. Es un transmisor atado con una cinta alrededor de su pecho que envía información a un reloj de muñeca. Con sólo un vistazo al reloj durante el ejercicio, usted puede saber su frecuencia cardíaca. Estos monitores son muy precisos. Pero si se tiene arritmias (ritmo cardíaco irregular) pueden no ser tan confiables. Hable con su equipo de Rehabilitación Cardíaca antes de adquirir uno.

# Consejos comunes de seguridad para ejercitarse

## Consejos generales

### **¿Se puede consumir alcohol, cafeína, cigarrillos o alimentos antes de ejercitarse?**

No consuma alcohol, cafeína, cigarrillos o marihuana antes de ejercitarse. Todas estas sustancias pueden aumentar su frecuencia cardíaca. Si su frecuencia cardíaca está por encima de su meta de rango de frecuencia cardíaca, no será seguro ejercitarse. El alcohol, la cafeína, los cigarrillos y la marihuana también pueden hacer que el ejercicio sea más difícil.

Espere 2 horas después de una comida pesada antes de ejercitarse. El cuerpo necesita ese tiempo para digerir todo el alimento antes de estar listo para ejercitarse. Lo que sí puede hacer es alguna actividad física liviana, como pasear con su familia, amigos o el perro. Siga su rutina habitual de comidas y medicamentos. Encuentre un momento del día para hacer sus ejercicios cuando no esté haciendo la digestión.

### **¿Uno puede ejercitarse estando enfermo?**

No se ejercite si está enfermo con gripe o alguna infección respiratoria o pulmonar. Si tiene una infección y está tomando antibióticos, necesita reposo. Su cuerpo necesita tiempo para descansar y luchar contra la infección.

Hable con su equipo de Rehabilitación Cardíaca para que le indique cuándo podrá volver a ejercitarse.

Permítase tiempo de reposo. Cuando se sienta mejor, retome gradualmente su rutina de ejercicios. Recomience los ejercicios a la mitad del tiempo y a una menor intensidad. Considere el tiempo que estuvo sin ejercitarse. Será más o menos ese el tiempo que le llevará volver.

## Consejos comunes de seguridad para ejercitarse

---

Por ejemplo, si se le indicó caminar 3 km en 40 minutos (a un ritmo de 13 minutos por kilómetro) y usted para de ejercitarse por 2 semanas, entonces:

- Retome con 1,5 km y gradualmente aumente hasta llegar a 3 km durante la primera semana. Camine más lento que lo recetado, a 15 minutos el kilómetro o incluso más lento.
- Si siente que puede, aumente la velocidad hasta llegar a lo recetado durante la semana 2.

Si tiene dudas, hable con su equipo de Rehabilitación Cardíaca.

### **¿Necesito usar calzado deportivo?**

Use calzado deportivo específico para correr. No use calzado multipropósito (para “cross-training”) o para caminata. El calzado de correr es más estable y ofrece más amortiguamiento y soporte. Pida que le evalúen los pies y la pisada antes de comprar el calzado. Lo puede hacer un profesional o un vendedor especializado, para determinar su necesidad específica.

Compre su calzado a la mitad del día. En ese momento, sus pies están naturalmente más grandes, debido a la hinchazón y las actividades.

El calzado debe quedarle cómodo. Pruébese diferentes modelos. Si le queda muy ajustado, puede causarle ampollas, lastimaduras y moretones. Debe sobrar 1 cm de espacio entre su dedo más largo y el calzado. Ese espacio permite que el pie se ensanche durante el ejercicio. Use el calzado solamente puertas adentro por 1 ó 2 semanas. Ese tiempo de uso de interior determina si es el calzado adecuado para usted. Los calzados deportivos duran de 6 a 12 meses o de 800 a 1200 km.

### **¿Puedo prevenir lesiones musculares o articulatorias?**

Si tiene alguna lesión muscular o articulatoria, empiece su programa de ejercicios lentamente. Empiece lentamente también si tiene antiguas lesiones musculares o articulatorias. Permita que su cuerpo descanse y se recupere de cualquier tipo de lesión. Empiece su programa de ejercicios gradualmente también para evitar agotarse. Su programa de ejercicios no debería causarle ningún dolor o molestia. Interrumpa los ejercicios si siente cualquier dolor o molestia. Intente ejercitarse a una menor intensidad o con menos peso. Una menor intensidad puede disminuir el dolor e incomodidad. Hable con su equipo de Rehabilitación Cardíaca o fisioterapeuta para que lo orienten.

Cuando ya tenga una rutina de ejercicios establecida, podrá experimentar algunos dolores. Ello sucede cuando se ejercita por encima de sus límites. Exigirse demasiado en los ejercicios puede causar lesiones.

Para evitar lesiones, asegúrese de:

- Ejercitarse a un nivel adecuado de intensidad, según la recomendación de su equipo de Rehabilitación Cardíaca.
- Tener días de reposo.
- Hacer buenos calentamientos y enfriamientos.

### **Si empieza a sentir algún dolor en los pies, rodillas, caderas o lumbares, actúe:**

Primero: pruebe un nuevo calzado. El suyo puede haberse desgastado. El calzado desgastado ya no ofrece el amortiguamiento ni el soporte necesarios.

Luego: camine a un ritmo más lento. Haga pasos más cortos al caminar, y observe si eso reduce la molestia. Hable con su médico o fisioterapeuta si la molestia persiste.

Después de ejercitarse, es normal sentirse dolorido y rígido. Eso sucede cuando hace ejercicios nuevos o aumenta el nivel de intensidad. Esas sensaciones desaparecen solas. Haga enfriamiento y estiramiento para reducir las molestias y dolores. Si persisten por más de una semana, consulte a su médico.

### Cómo ejercitarse de manera segura en climas calurosos

#### ¿Uno puede ejercitarse de manera segura en clima muy caluroso?

Las altas temperaturas y la humedad causan un aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial durante los ejercicios. El calor y la humedad también pueden causar falta de aire incluso en las actividades cotidianas. Se puede también sentir síntomas de angina (dolor de pecho), latidos irregulares del corazón (palpitaciones) o una sensación de fatiga o de mareo.

Además, los días calurosos aumentan el smog y la contaminación del aire. El smog y la contaminación también pueden causar síntomas de angina, latidos irregulares del corazón, sensación de fatiga o de mareo.

Consulte el Índice de temperaturas seguras y el Índice de calidad del aire para saber cuándo es seguro ejercitarse al aire libre.

#### Siga los siguientes pasos:

##### Consulte el servicio meteorológico

Consulte el pronóstico para el momento en que se va a ejercitar y observe la temperatura, la humedad y la calidad del aire (alertas de contaminación y el índice de calidad del aire).

##### Consulte el Índice de temperaturas seguras

El Índice de temperaturas seguras puede ayudarlo a decidir si es seguro salir y ejercitarse al aire libre. Este índice utiliza la temperatura y el porcentaje de humedad (cuánta agua hay en el aire) para definir cuatro rangos de seguridad:

## Consejos comunes de seguridad para ejercitarse

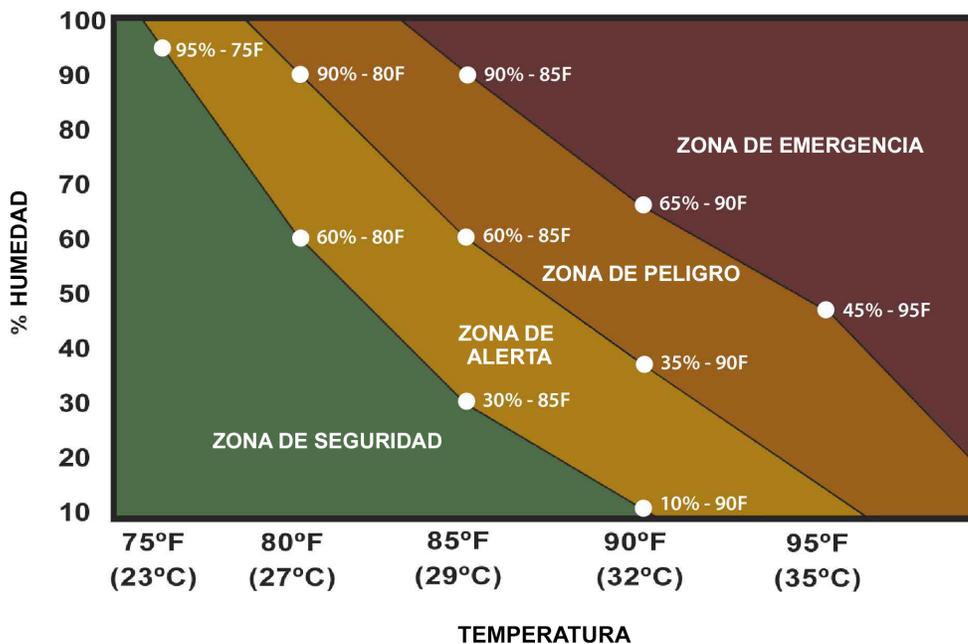
---

seguro, alerta, peligro y emergencia.

Para usar el índice:

- Encuentre la temperatura actual en la parte inferior del gráfico.
- Encuentre el porcentaje de humedad actual en la parte izquierda del gráfico.
- Encuentre el punto en que se unen los valores. Vea en qué rango de seguridad se encuentra ese punto.
- Siga las instrucciones en el cuadro “qué hacer según el rango de seguridad de la temperatura”.

### Índice de temperaturas seguras



### Qué hacer según el rango de seguridad de la temperatura

Seguro	Alerta	Peligro	Emergencia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercitarse como de costumbre</li><li>• El ejercicio al aire libre es seguro</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Disminuya la intensidad del ejercicio</li><li>• Monitoree si hay síntomas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No se ejercite al aire libre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evite permanecer al aire libre</li></ul>

### Consulte la calidad del aire

Consulte la calidad del aire antes de ejercitarse al aire libre. El índice de calidad del aire informa cuánta contaminación hay en el aire. La contaminación del aire ocurre cuando hay muchos contaminantes (sustancias perjudiciales para la salud) en el aire. La contaminación del aire es un riesgo sanitario para cualquier persona. Es un riesgo aún más grande para personas que tienen alguna enfermedad cardíaca o pulmonar, personas mayores y niños pequeños.

Al consultar el informe de calidad del aire, esté atento a:



## Consejos comunes de seguridad para ejercitarse

---

La contaminación puede ser medida por el AQHI (Air Quality Health Index, o Índice de calidad del aire). Ese índice indica el nivel de contaminantes comunes en el aire.

En Ontario, el rango es de 0 a 10. Cuanto más bajo el número, mejor la calidad del aire. Si usted vive fuera de Ontario, visite el sitio web local de salud pública para saber cómo se divulga la calidad del aire en su zona.

Consulte el índice de calidad del aire antes de hacer ejercicio al aire libre y siga las instrucciones en el cuadro “qué hacer según la calidad del aire”.

### Qué hacer según la calidad del aire

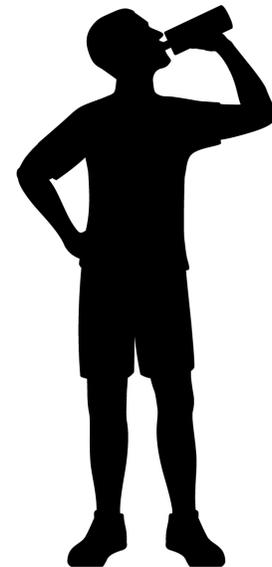
Bajo riesgo 1 a 3	Riesgo moderado 4 a 6	Alto riesgo 7 a 6	Riesgo muy alto 4 a 6
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercítese normalmente</li><li>• Es seguro ejercitarse al aire libre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reduzca la intensidad de su rutina</li><li>• Esté atento a posibles síntomas</li><li>• Piense en postergar su rutina al aire libre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No se ejercite al aire libre</li><li>• Ejercítese solamente en ambientes con aire acondicionado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evite estar al aire libre</li></ul>

### **Manténgase hidratado (asegúrese de beber mucha agua)**

Beba agua antes, durante y después de ejercitarse. La deshidratación (pérdida de líquido corporal) puede causar aumento de la frecuencia cardíaca, síntomas de angina (dolor de pecho), falta de aire y sensación de mareo.

Si se ejercita por un máximo de una hora, siga la siguiente orientación:

- Beba de 175 a 240 ml (6 a 8 oz) de agua antes de ejercitarse.
- Beba de 175 a 240 ml de agua (6 a 8 oz) cada 20 minutos durante el ejercicio y después del enfriamiento.
- No espere a sentir sed.



Hable con su médico si usted tiene limitado el consumo diario de líquidos.

### **Vista ropas claras, holgadas y cómodas**



Esto ayuda a reflejar la luz solar y permite el flujo del aire, para mantenerse más fresco. Elija una tela que acelere la evaporación de la transpiración. Las telas sintéticas transpirables son las mejores. Use una gorra o visera y use protector solar para proteger su piel. Si está de viaje, permítase una semana para adaptarse a la nueva temperatura.

### **Haga su calentamiento y enfriamiento**

Calentar y enfriar por 5 ó 10 minutos reduce las posibilidades de sentir síntomas como angina (dolor de pecho), sensación de mareo, latidos irregulares del corazón (palpitaciones) y falta de aire.

### **Reduzca la velocidad y la distancia**

- Dele tiempo a su cuerpo para que se acostumbre a las altas temperaturas. Cuando la temperatura sube rápidamente, ejercítese a un ritmo más lento y por una distancia más corta por lo menos por una semana.
- Use su frecuencia cardíaca y la Escala de esfuerzo percibido (EEP) para ayudarlo a determinar la intensidad del ejercicio que está realizando.
- Planifique un recorrido corto al aire libre.

### **Sepa qué medicamentos toma**

- Algunos betabloqueadores pueden dificultar la transpiración y el mantenimiento de la temperatura corporal.
- Los diuréticos pueden causar pérdida de una sustancia llamada potasio. El potasio también se pierde con la transpiración. El exceso o la falta de potasio puede causar latidos irregulares del corazón (palpitaciones).
- Los medicamentos para la diabetes pueden no funcionar tan bien cuando hace demasiado calor, provocando hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en sangre) o hiperglucemia (alto nivel de azúcar en sangre).
- Hable con su médico o farmacéutico sobre sus medicamentos. Si toma alguno de los medicamentos mencionados anteriormente, deberá tener cuidados redoblados para evitar el golpe de calor o la deshidratación (pérdida de agua del cuerpo) en días de mucho calor.

### **Esté atento a los síntomas**

Esté atento a los síntomas de angina (dolor de pecho), mareos, latidos irregulares del corazón (palpitaciones) o falta de aire. Si siente cualquiera de estos síntomas, reduzca inmediatamente la intensidad del ejercicio. Si tiene angina, siga los pasos para manejarla (consulte el cuadernillo “Cómo administrar los síntomas”).

## Consejos comunes de seguridad para ejercitarse

---

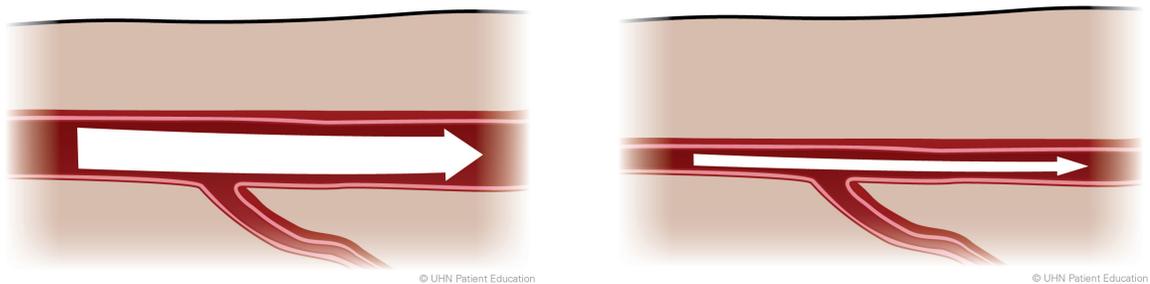
Hable con su equipo de Rehabilitación Cardíaca para saber si su prescripción de ejercicios debe modificarse.

**Deténgase** y hable con su equipo de Rehabilitación Cardíaca (o su médico) si tiene síntomas como dolor, falta de aire o mareos. Le enseñarán a modificar el ejercicio para que lo pueda practicar de manera segura.

### Cómo ejercitarse de manera segura en climas fríos

#### ¿Uno puede ejercitarse de manera segura en clima muy frío?

Las bajas temperaturas pueden hacer que el ejercicio sea más difícil. El clima frío hace que las arterias se contraigan.



Cuando las arterias se contraen, es más difícil que pase la sangre para llevar oxígeno al corazón y los músculos que se están ejercitando. El clima frío también aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial. La frecuencia cardíaca y presión arterial elevadas hacen que el corazón se esfuerce demasiado, aumentando el riesgo de problemas cardíacos.

Usted puede sentir:

- síntomas de angina (dolor de pecho)
- latidos irregulares del corazón (palpitaciones)
- falta de aire
- mareos

## Consejos comunes de seguridad para ejercitarse

---

Respirar aire muy frío también puede contraer las arterias coronarias (los vasos sanguíneos que llevan sangre y oxígeno al corazón). A eso se le llama espasmo de las arterias coronarias y puede resultar en angina.

Pero quizás usted prefiera ejercitarse al aire libre aun cuando hace frío. En ese caso, tome las siguientes precauciones para no correr riesgos:

### Consulte el servicio meteorológico

No se ejercite al aire libre si la sensación térmica es menor a  $-10^{\circ}\text{C}$ . Su cuerpo deberá esforzarse demasiado a temperaturas más bajas. Tómese un día de descanso si hace demasiado frío para ejercitarse al aire libre o hágalo bajo techo.

### Vístase con capas de abrigo

- Mantenerse abrigado hará que el ejercicio se sienta más cómodo, además de mantener las arterias más abiertas para permitir que la sangre fluya al corazón y músculos.
- La capa de ropa en contacto con la piel debe ser de material transpirable, “dry-fit”. Materiales como poliéster o una camiseta acanalada mezcla de lana y algodón. Sentirá mucho frío si la capa en contacto con la piel está mojada por la transpiración.
- Es importante llevar un gorro, para ayudar a mantener la temperatura corporal.
- Cubra la boca y la nariz con una bufanda, para calentar el aire que respira y ayudar a mantenerlo abrigado.
- Retire una capa de ropa si siente mucho calor.



### **Use calzado para correr para ejercitarse al aire libre**

El calzado deportivo para correr tiene mejor tracción y es liviano.

### **Reduzca la velocidad y la distancia**

- Dele tiempo a su cuerpo para que se acostumbre a las bajas temperaturas. Cuando la temperatura cae rápidamente, ejercítese a una velocidad más lenta y por una distancia más corta por lo menos una semana.
- Disminuya el ritmo de caminata si el clima lo obliga a esforzarse más.
- Use su frecuencia cardíaca y la Escala de esfuerzo percibido (EEP) para ayudarlo a determinar la intensidad del ejercicio que está realizando.
- Disminuya el ritmo si hay mucho viento o hielo. Caminar un poco más lento evita caídas.
- Planifique un recorrido corto para poder volver si el tiempo cambia repentinamente.
- Pídale ayuda a su equipo de rehabilitación cardíaca para saber la velocidad y distancia indicadas cuando se ejercita en clima frío.

### **Elija un recorrido sin nieve o hielo para evitar caídas**

### **Beba agua antes, durante y después de ejercitarse**

Para asegurarse de beber agua suficiente, siga esta orientación:

- Beba de 175 a 240 ml de agua antes de ejercitarse.
- Beba de 175 a 240 ml de agua cada 20 minutos durante el ejercicio y después de enfriar.
- No espere a sentir sed.
- Hable con su médico si usted tiene limitado el consumo diario de líquidos.

### **Esté atento a los síntomas**

Esté atento a los síntomas de angina (dolor de pecho), mareos, latidos irregulares del corazón (palpitaciones) o falta de aire. Si siente cualquiera de esos síntomas, reduzca inmediatamente la intensidad del ejercicio. Si tiene angina, siga los pasos para manejarla (consulte el cuadernillo “Cómo lidiar con sus síntomas”).

Hable con su equipo de Rehabilitación Cardíaca para saber si su prescripción de ejercicios debe modificarse.

**Deténgase** y hable con su equipo de Rehabilitación Cardíaca (o su médico) si tiene síntomas como dolor, falta de aire o mareos. Le enseñarán a modificar el ejercicio para que lo pueda practicar de manera segura.

### **¿Qué tipo de ejercicio no es seguro para días fríos?**

#### **No remueva nieve**

Muchas personas creen que quitar la nieve con una pala es una excelente manera de ejercitarse en invierno. Pero el esfuerzo necesario para hacerlo equivale a trotar o correr sin interrupción. Ese esfuerzo, combinado con el trabajo extra que el frío le impone a su corazón, lo pondrá en riesgo de sufrir un episodio cardíaco.

Estudios indican que el mayor número de atención médica de urgencia y muertes por paro cardíaco ocurren con la primera nevasca fuerte del año. El riesgo de sufrir un infarto es más alto si usted tiene una enfermedad cardíaca, mal estado físico o si ya sufrió algún derrame cerebral.

Para proteger su corazón, pídale a otra persona, que no sufra de enfermedad cardíaca, que remueva la nieve.

## Consejos comunes de seguridad para ejercitarse

---

Si no hay quien pueda hacerlo en su casa, algunas ciudades/localidades ofrecen un servicio gratuito de remoción de nieve para personas que tienen enfermedad cardíaca o algún problema crónico de salud.

Contacte a la municipalidad para informarse sobre este tipo de servicio en la zona en que vive. Si en su ciudad/localidad no existe este servicio gratuito de remoción de nieve, puede contratar un servicio privado o a un vecino.

# Para más información

## **Cardiac College**

[www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca)

Gimnasios especializados en pacientes cardíacos - Haga una búsqueda en Internet para encontrar algún gimnasio o centro de recreación en su comunidad.

[www.heartwiseexercise.ca](http://www.heartwiseexercise.ca)

Weather Network o Environment Canada pueden brindarle información meteorológica actualizada (incluyendo la calidad del aire) para cada día:

[www.theweathernetwork.com](http://www.theweathernetwork.com)

[www.weather.gc.ca](http://www.weather.gc.ca)

[www.airqualityontario.com](http://www.airqualityontario.com)

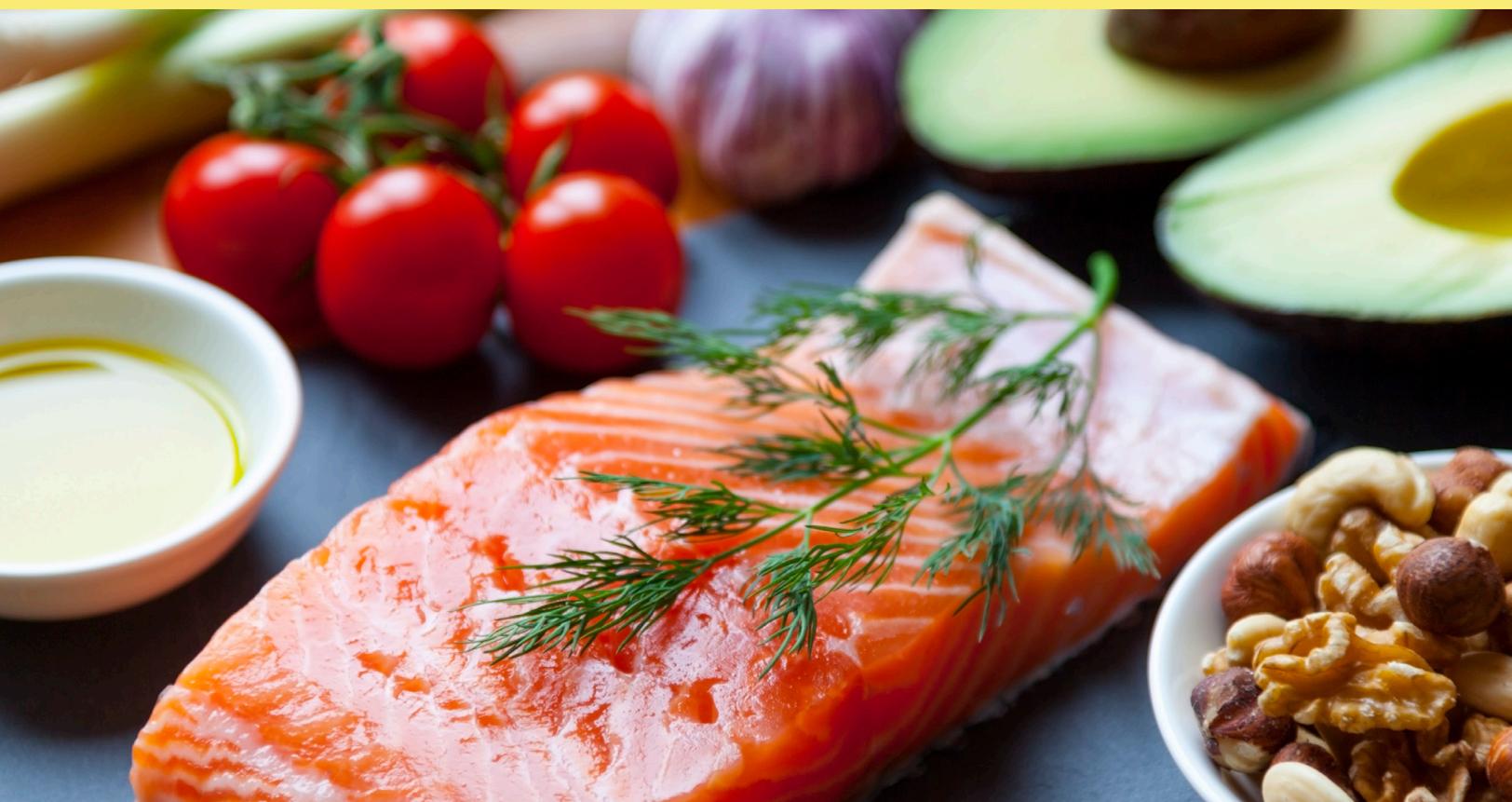
Si usted va a caminar en un centro comercial en Toronto, Canadá, encuentre el mapa del lugar en nuestro sitio web:

<http://www.takechargeonline.ca/resources/alumni-exercise/walking-maps/>



Alimentarse de forma sana

# Comer bien para mantener un corazón sano





# Comer bien para mantener un corazón sano

Dirigido a personas que viven con enfermedades cardíacas y a sus cuidadores.

Lea este cuadernillo para informarse sobre:

- cómo es una dieta saludable para el corazón;
- por qué es importante una alimentación saludable para el corazón;
- cómo hacer elecciones saludables en su alimentación diaria.



# Contenido

<b>Alimentación al estilo mediterráneo .....</b>	<b>1</b>
Qué es.....	1
Cómo comer al estilo mediterráneo .....	2
Ejemplo de menú.....	8
<b>Elija grasas sanas .....</b>	<b>11</b>
Qué es la grasa .....	11
Elija más grasas insaturadas .....	12
Elija menos grasas saturadas .....	14
Elija menos grasas trans.....	15
<b>Elija más fibras .....</b>	<b>17</b>
Qué son las fibras .....	18
Fibra soluble.....	18
Fibra insoluble.....	19
Cómo consumir más fibras .....	20
Tabla de fibras .....	22
Ejemplo de menú.....	26
Consejos para cocinar legumbres.....	28
<b>Elija menos azúcar agregado.....</b>	<b>31</b>
Tabla de azúcares (cantidad TOTAL de azúcar en alimentos comunes).....	34
<b>Elija menos sodio.....</b>	<b>39</b>
Cómo consumir menos sodio.....	39
Tabla de sodio .....	41
Contenido de sodio en algunas comidas de restaurante.....	47
<b>Cómo mantener saludables los niveles de triglicéridos.....</b>	<b>49</b>

<b>Cómo tener un nivel de colesterol sano.....</b>	<b>53</b>
<b>Cómo mantener saludable la presión sanguínea .....</b>	<b>55</b>
<b>Cómo leer una etiqueta de alimentos.....</b>	<b>59</b>
Lista de ingredientes.....	59
Tabla de información nutricional .....	59
Porción .....	60
Sodio .....	60
Fibras.....	60
Porcentaje de valor diario .....	60
Declaraciones nutricionales .....	62
Libre de colesterol/Sin colesterol .....	62
Bajo en grasa.....	62
Sin azúcar agregado.....	63
Light .....	63
<b>Conozca las porciones .....</b>	<b>65</b>
Frutas y verduras.....	65
Productos a base de cereales.....	65
Leche y alternativas .....	66
Aceites y grasas .....	66
<b>Controle lo que come y bebe .....</b>	<b>67</b>
Ejemplo: Mi diario de alimentación.....	68
Mi diario de alimentación .....	68
<b>Para más información .....</b>	<b>76</b>
Sitios web y recetas .....	76
Otros recursos .....	77

# Alimentación al estilo mediterráneo

## Qué es

### ¿Qué es la dieta mediterránea?

Comer según las tradiciones de los pueblos que viven alrededor del mar Mediterráneo trae grandes beneficios a la salud. Entre ellas están comer alimentos saludables, disfrutar de las comidas con otras personas y tener un estilo de vida activo.

### ¿Cómo ayuda esto al corazón?

La alimentación al estilo mediterráneo:

- ayuda a controlar la presión sanguínea, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre;
- reduce el riesgo de problemas de salud, entre ellos las enfermedades cardíacas, ACV, diabetes y algunos tipos de cáncer;
- reduce el riesgo de tener otro infarto.

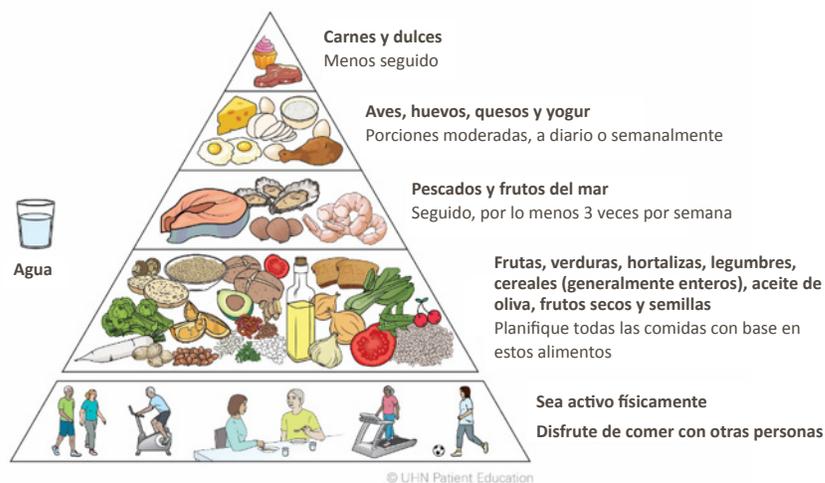
La dieta mediterránea incluye:

- gran cantidad de alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, legumbres, hortalizas y cereales enteros);
- comer pescados y frutos del mar con más frecuencia;
- preferir regularmente grasas sanas, como aceite de oliva, frutos secos y semillas;
- consumir lácteos, aves y huevos en moderación;
- consumir muy poca cantidad de carne roja (de vaca, cerdo, cabra, cordero, morcilla) y de dulces.

### Cómo comer al estilo mediterráneo

#### ¿Cómo seguir el estilo de alimentación mediterráneo?

No hay una única manera correcta. Uno puede elegir alimentos que le gusten, de acuerdo con la pirámide (en la imagen a continuación). En la base de la pirámide están los alimentos y las actividades diarias, además del aceite de oliva. Los alimentos más cercanos a la punta deben ser consumidos con menos frecuencia.



#### Los 11 pasos para alimentarse al estilo mediterráneo:

##### 1. Prepare comidas en casa más seguido.

- Use ingredientes frescos y enteros para preparar sus platos preferidos.
- Evite alimentos procesados o vendidos ya preparados.
- Coma afuera o encargue comida lista con menos frecuencia.
- Elija métodos de cocción que usen menos grasa, como asar al horno o a la parrilla, en vez de freír.

## 2. Coma frutas y verduras todos los días.

- Las frutas y verduras están llenas de nutrientes que hacen bien al corazón, como vitaminas, minerales, fibras y antioxidantes. Los antioxidantes protegen las células del organismo de daños que pueden causar problemas de salud.
- Coma varias frutas y verduras diariamente para reducir el riesgo de infartos, ACV y algunos tipos de cáncer.

Recomendación: en el almuerzo y la cena, llene la mitad del plato de verduras.

	¿Cuánto por día?	¿Cuánto es una porción?
<b>Frutas</b> 	3 porciones o más	1 fruta mediana ½ taza de frutas
<b>Verduras y hortalizas</b> 	5 porciones o más	½ taza de verduras y/o hortalizas cocidas, crudas o congeladas 1 taza de verduras de hoja

### 3. Prefiera regularmente cereales enteros

- Los cereales enteros contienen fibras insolubles, que regularizan la función digestiva y dan sensación de saciedad. Algunos también contienen fibras solubles, que ayudan a reducir el colesterol y a administrar el nivel de azúcar en la sangre.

Recomendaciones: elija algún cereal entero, como la avena, para el desayuno, en vez de cereales procesados. En las comidas principales, llene por lo menos  $\frac{1}{4}$  del plato con cereales enteros.

<p><b>Cereales enteros</b></p> 	<p><b>Una porción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><math>\frac{1}{2}</math> taza de cebada, farro, quinoa, bulgur, trigo sarraceno, arroz parbolizado, entero o salvaje, freekeh (Kamut)</li><li><math>\frac{3}{4}</math> de taza de avena cocida (en hojuelas/copos grandes o cortados)</li><li><math>\frac{1}{2}</math> taza de pastas de cereales enteros</li><li>1 rebanada de pan 100% integral</li><li><math>\frac{1}{2}</math> pita o tortilla chica de cereales enteros</li></ul>
---	---

### 4. Consumir legumbres por lo menos 3 veces por semana.

- Las legumbres son ricas en fibras, vitaminas, minerales y proteínas.
- Contienen fibras solubles, que ayudan a reducir el colesterol y a controlar el nivel de azúcar en la sangre.
- También ayudan a controlar la presión sanguínea, porque son ricos en nutrientes como magnesio y potasio.

Recomendaciones: use legumbres para reemplazar la carne. Añádalas en ensaladas y sopas o cómalas como una colación sana.

### Legumbres



Frijoles, guisantes secos, lenteja, garbanzo, soja (tofu, tempeh y edamame)

**Una porción:**  $\frac{3}{4}$  de taza de legumbres cocidas

### 5. Incluya grasas sanas en todas las comidas.

- El aceite de oliva extra virgen es un aceite saludable de alta calidad. Use aceite de oliva extra virgen diariamente.

Recomendaciones: moje pan integral en aceite de oliva, en vez de usar mantequilla. Pincele pescados y hortalizas con aceite de oliva antes de asarlos.

### Grasas sanas



### 6. Coma frutos secos semanalmente.

- Los frutos secos son una fuente de grasas sanas, y consumirlos regularmente ayuda a bajar el colesterol.
- Una porción de frutos secos 3 veces por semana o más (como parte de una dieta mediterránea) puede reducir el riesgo de episodios cardíacos en las personas en grupos de riesgo.

<p><b>Frutos secos</b></p> 	<p>El tamaño de la porción es importante porque contienen mucha energía (calorías).</p> <p><b>Una porción:</b></p> <p>30 ml (aproximadamente <math>\frac{1}{4}</math> de taza o un puñado pequeño) de frutos secos asados a seco, crudos o sin sal</p> <p>2 cucharadas soperas de pasta natural de frutos secos (como mantequilla de maní o almendra). Elija las que son "100% frutos secos", sin ningún otro ingrediente.</p>
--	--

**7. Consumir pescados y frutos del mar por lo menos 3 veces por semana.**

- Los pescados y frutos del mar contienen grasas sanas, que ayudan a prevenir las enfermedades cardíacas.
- Elija pescados ricos en grasa, como atún, salmón, arenque y sardina.
- Elija frutos del mar como almejas, vieiras, ostras, ceviche de pescado y mejillones.

<p><b>Pescados y frutos del mar</b></p> 	<p>Prefiera frescos, congelados o en lata.</p> <p>Elija pescados y frutos del mar en lata que estén en agua y con la información "bajo en sodio".</p> <p><b>Una porción:</b> <math>\frac{1}{3}</math> a <math>\frac{1}{2}</math> taza –del tamaño de un mazo de cartas</p>
---	--

**8. Consuma 2 a 3 porciones de leche o alternativas por día.**

- Los productos a base de leche (como leche, yogur y quesos) y productos alternativos (como bebidas de soja) contienen calcio, vitamina D y proteína, que mantienen saludables los huesos. Además, ayudan a bajar o administrar la presión sanguínea.

<p><b>Leche y alternativas</b></p> 	<p><b>Una porción:</b></p> <p>1 taza (250 mL) de leche o leche de soja</p> <p>¾ taza de yogur, ricota o queso cottage, kefir puro</p> <p>45 ml de queso parcialmente descremado, con 15% a 20% de grasa de leche</p>
--	--

### 9. Coma carne con moderación.

- Planifique las comidas con énfasis en alimentos de origen vegetal (como verduras, legumbres, hortalizas y cereales enteros), en vez de carnes.
- Consuma carne y aves (pollo, pavo o pato) semanalmente, con moderación, para dar más sabor a los platos a base de verduras.

<p><b>Cuando coma carnes</b></p>	<p>Elija aves con más frecuencia que carne roja (de vaca, cerdo, cabra, cordero, morcilla).</p> <p>Evite carnes procesadas como salchichas y chorizos, tocino y embutidos.</p> <p><b>Una porción:</b> 1/3 a ½ taza –del tamaño de un mazo de cartas</p>
----------------------------------	---

### 10. Condimente los alimentos con tomate, ajo y cebolla por lo menos 2 veces por semana.

- Use esta salsa para adobar recetas con pescados, pollo, pastas, verduras y arroz.
- Es una parte importante de la dieta mediterránea por ser rica en antioxidantes, los cuales protegen las células del organismo de daños que pueden causar problemas de salud.

- Para preparar esta salsa, rehogue tomates, ajo y cebollas (o puerros) en un poquito de aceite de oliva.

### 11. Consuma menos sal (sodio).

- Condimente los alimentos con hierbas y especias en vez de sal. Evite usar sal –o use muy poca– al cocinar. No lleve sal a la mesa.
- Use salsas compradas y alimentos procesados con menos frecuencia.
- Coma afuera con menos frecuencia. Cuando coma en un restaurante, pida que preparen la comida sin sal o con aderezos y condimentos servidos aparte.



<b>Cómo elegir alimentos bajos en sodio</b>	<b>¡Lea la etiqueta!</b> Elija productos que informen: "Bajo en sodio" "Sin sal agregada" 5% o menos del "valor diario" de sodio
---	--

### Ejemplo de menú

#### Desayuno

Avena al natural (en hojuelas/copos grandes o cortados) con una banana mediana y  $\frac{3}{4}$  de taza de yogur griego natural

### **Colación de la mañana**

1 fruta mediana y

30 ml (aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de taza o un puñado pequeño) de frutos secos sin sal

### **Almuerzo**

Guiso de frijoles:  $\frac{3}{4}$  de taza de frijoles negros, arroz integral, verduras y/o hortalizas, aceite de oliva extra virgen y hierbas frescas

Ensalada:  $\frac{1}{8}$  aguacate y 1 tomate condimentado con aceite de oliva extra virgen y hierbas frescas o vinagre balsámico

### **Colación de la tarde**

Yogur natural bajo en grasa

$\frac{1}{2}$  mango

### **Cena**

Plato a base de pescado:  $\frac{1}{2}$  taza de pescado cocido en salsa de tomate, ajo y cebolla con arroz salvaje

Ensalada: 2 tazas de ensalada verde con  $\frac{1}{4}$  de taza de queso fresco, aceite de oliva extra virgen y hierbas frescas, como cilantro con limón o vinagre

### **Postre**

1 fruta fresca mediana o  $\frac{1}{4}$  taza de frutas deshidratadas



# Elija grasas sanas

## Qué es la grasa

### ¿Qué son las grasas?

Los alimentos contienen diferentes tipos de grasa. El consumo de grasas como parte de la dieta es importante para la salud. Se puede incluir grasa en la dieta y aun así mantener un corazón sano. Es que algunas grasas son saludables, otras no. El tipo de grasa que usted consume es más importante que la cantidad total de grasas.



Consumir ciertos tipos de grasas (como grasas saturadas o grasas trans) con frecuencia y en grandes cantidades puede:

- aumentar su nivel de colesterol LDL (malo);
- agravar su enfermedad cardíaca.

Elegir alimentos con grasas sanas puede reducir el colesterol LDL (malo).

### ¿Cuáles son los diferentes tipos de grasas?

Existen 3 tipos principales de grasa en los alimentos:

- grasas insaturadas (aceites, alimentos de origen vegetal y pescados);
- grasas saturadas (alimentos de origen animal y aceites tropicales);
- grasas trans (alimentos industrializados y procesados).

### Elija más grasas insaturadas

#### ¿Qué es una grasa insaturada?

Las grasas insaturadas son conocidas como grasas “saludables”. También se les puede decir grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.



Algunos ejemplos de alimentos con grasas insaturadas son:

- todos los aceites, como el de oliva, canola, maní, sésamo (ajonjolí), maíz, soya y girasol;
- aceitunas;
- maníes y manteca de maní natural u orgánica;
- aguacate (palta);
- todos los frutos secos, como almendra, marañón (anacardo), avellana, nuez, nuez del Brasil y pistacho.

Recomendación: Para aumentar el consumo de grasas insaturadas, utilice el aceite de oliva o de canola para cocinar.

Las grasas insaturadas reducen su colesterol LDL (malo) y pueden reducir las probabilidades de un infarto o derrame. Se encuentran grasas insaturadas principalmente en aceites vegetales y pescados.

#### ¿Qué es una grasa omega-3?

Las grasas omega 3 son un tipo de grasa insaturada. Están presentes en alimentos de origen vegetal y pescados.

Las grasas omega 3 pueden reducir sus niveles de triglicéridos (un tipo de grasa que hay en la sangre). Niveles altos de triglicéridos aumentan las

probabilidades de un infarto o derrame. Esto quiere decir que al consumir alimentos con grasas omega 3 se pueden reducir las probabilidades de tener un infarto o derrame. Más adelante en este capítulo usted aprenderá más sobre los triglicéridos.

Algunas grasas omega 3 de origen vegetal son:

- nueces;
- semillas de lino molidas o aceite de lino (linaza);
- semillas de cáñamo;
- semillas de chía;
- aceite de canola.

Las grasas omega 3 también están presentes en pescados grasos.

Algunos ejemplos son:

- trucha;
- fletán o halibute;
- róbalo;
- salmón;
- atún;
- caballa;
- sardinas;
- jurel.

### **¿Cuánta grasa insaturada hay que consumir?**

Incluya grasas insaturadas en cantidades moderadas en su dieta.

El Canada's Food Guide (Guía de Alimentos de Canadá) recomienda 2 o 3 cucharadas soperas de grasas y aceites sanos por día para tener una buena salud.

## **Elija grasas sanas**

---

Eso incluye tanto grasas y aceites agregados a la comida (como el aceite en la ensalada o en untables) como el utilizado para cocinar (para arroz y frijoles, asar y hornear carnes y hortalizas, freír huevos, cocinar papas o yuca, preparar sopas y caldos).

### **Elija menos grasas saturadas**

#### **¿Qué son las grasas saturadas?**

Las grasas saturadas están presentes en todos los alimentos de origen animal (incluyendo mantequilla y manteca de cerdo) y aceites tropicales, como manteca de cacao, aceite de palma, aceite de coco y aceite de palmiste. Entre los alimentos con altos niveles de grasas saturadas se incluyen las carnes grasosas y los lácteos enteros.



Los alimentos con altos niveles de grasas saturadas aumentan el colesterol LDL (malo) en la sangre.

#### **¿Es mejor comer menos grasa saturada?**

Elija alimentos con menos grasas saturadas, coma porciones menores y consúmalas con menor frecuencia. Concéntrese en comer más proteínas vegetales, como legumbres (frijoles, guisantes, garbanzos, lentejas), manteca de frutos secos, productos de soya (como tofu y frijoles de soja o edamame) y nueces y semillas para una dieta más saludable para el corazón.



### Elija menos grasas trans

#### ¿Qué es una grasa trans?

Las grasas trans se forma cuando una grasa insaturada (un aceite) pasa por un proceso llamado “hidrogenación parcial”. La hidrogenación parcial es lo que ocurre cuando los productores de alimentos agregan átomos hidrogenados (de ahí el término hidrogenación) a un aceite saludable (como aceite de cártamo, canola u oliva). Eso hace que el líquido se transforme en una grasa sólida. La hidrogenación evita la separación de la grasa. También mejora la textura y la apariencia del producto, además de mantenerlo fresco por más tiempo.

La mantequilla de maní es un buen ejemplo del efecto de la hidrogenación.

- La mantequilla de maní natural requiere revolverla antes de untarla. El aceite se separa de las nueces molidas.
- A la mantequilla de maní industrializada no hace falta revolverla. La hidrogenación impide que se separe el aceite.

La mantequilla de maní natural es una elección mejor porque no pasa por el proceso de hidrogenación (por eso no contiene grasas trans).

#### ¿Dónde están presentes las grasas trans?

Las grasas trans se encuentran principalmente en alimentos procesados, industrializados, como galletas, tartas, muffins y galletas saladas. También se encuentran en platos fritos en abundante aceite, como papas fritas, batatas (camotes) fritas, pollo frito, plátano frito, rosquillas, churros, buñuelos, chicharrones, dumplings, empanadas y arepas.

Las grasas trans aumentan los niveles de colesterol LDL (malo) y triglicéridos y reducen los niveles de colesterol HDL (bueno).

### **¿Es mejor comer menos grasas trans?**

Es aconsejable evitar alimentos con altos niveles de grasas trans. Las grasas trans también son llamadas aceite vegetal parcialmente hidrogenado o grasa alimentaria. Lea los ingredientes de los productos industrializados para saber si contienen aceites o grasas hidrogenados o parcialmente hidrogenados, o grasa alimentaria. La presencia de estos ingredientes indica que el producto contiene grasas trans.

# Elija más fibras

## Qué son las fibras

### ¿Qué son las fibras?

Las fibras son la parte de los vegetales que el cuerpo no puede digerir o descomponer. También se le dice fibra alimentaria. La fibra sólo se encuentra en alimentos de origen vegetal.



Algunos ejemplos son:

- frutas, verduras y hortalizas;
- granos y cereales integrales;
- legumbres;
- frutos secos y semillas.

### ¿Por qué es necesario consumir mucha fibra?

Comer fibra le ayuda a mantenerse sano.

Es importante comer mucha fibra para:

- reducir el azúcar en sangre;
- reducir el colesterol LDL (malo);
- reducir la presión arterial.

La fibra también le ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo después de comer. Sentirse satisfecho por más tiempo puede ayudarlo a consumir sólo la cantidad justa de alimento (y no más de lo necesario).

Al pasar por los intestinos, la fibra se adhiere a la grasa y al azúcar. Esto retarda la absorción por el cuerpo. Los residuos son eliminados del cuerpo cuando usted evacúa. La evacuación regular también mantiene sano su tracto digestivo.

### ¿Cuáles son los diferentes tipos de fibras?

Los dos tipos de fibras encontradas en los alimentos son:

- solubles;
- insolubles.

Los alimentos de origen vegetal aportan fibras de ambos tipos.



### Fibra soluble

#### ¿Qué es la fibra soluble?

Los alimentos que contienen fibras solubles absorben agua. El agua hace que la fibra se hinche y forme un gel pegajoso.

La fibra soluble puede ayudar a:

- reducir el colesterol en la sangre;
- manejar el azúcar en la sangre;
- manejar la presión arterial.

Algunos ejemplos de alimentos con alto contenido de fibras solubles son:

- cebada;
- okra (candia);
- berenjena;

## Elija más fibras

---

- semilla de lino (linaza) molida;
- legumbres (frijoles secos, guisantes, garbanzos, guisantes secos y lentejas);
- avena;
- aguacate;
- frutas ricas en pectina (manzanas, peras, frutos rojos y cítricos);
- psyllium;
- calabaza;
- batata (camote);
- nabo.



### Fibra insoluble

#### ¿Qué es la fibra insoluble?

Los alimentos que contienen fibras insolubles no absorben agua.

La fibra insoluble:

- Ayuda a prevenir el estreñimiento (tránsito intestinal lento).
- Mantiene su sistema digestivo sano.
- Previene algunos tipos de cáncer.

Las fibras insolubles están presentes en el salvado de los granos integrales y en la cáscara de frutas y hortalizas.

Algunos ejemplos son:

- cereal con salvado;
- brócoli;
- arroz integral;
- repollo;

## Elija más fibras

---

- apio;
- fibra de maíz;
- judías verdes;
- la cáscara de los frijoles y otras legumbres;
- verduras de hojas verdes;
- frutos secos;
- pasas de uva;
- piel de verduras de raíz;
- semillas;
- salvado de trigo;
- granos integrales (como trigo y centeno).

### Cómo consumir más fibras

#### ¿Cuánta fibra hay que consumir diariamente?

Intente consumir entre 25 y 50 gramos de fibras todos los días para mantener el cuerpo sano y manejar el azúcar en sangre.

Si no consume de 25 a 50 gramos de fibra diariamente, debería aumentar la cantidad en su dieta hasta llegar a esa cantidad.

- Aumente la cantidad de fibra gradualmente, con el tiempo. Eso evitará gases y la sensación de panza hinchada.
- Al consumir más fibras, es importante consumir más agua. Eso hará que las fibras hagan más efecto, además de también prevenir los gases y la panza hinchada.

Utilice las tablas y consejos en la siguiente sección para aumentar el consumo de fibras.

### ¿Cómo comer más fibras?

Hay muchas maneras de incluir más fibras en su dieta.

Vea abajo algunos consejos para aumentar la cantidad de fibra que usted consume:

- Empiece el día con un cereal con alto contenido de fibra.
- Agregue alimentos con alto contenido de fibra a su cereal o yogur. Algunas opciones son:
  - frutas;
  - frutos secos;
  - semillas de lino (linaza) molidas;
  - semillas de chía;
  - psyllium;
  - salvado de avena.
- Agregue alimentos con alto contenido de fibras (como los mencionados) a sus recetas;
- Planifique sus comidas y colaciones para siempre incluir verduras y frutas frescas o congeladas;
- Intente llenar la mitad del plato de verduras. Cuantas más colores haya en su plato, más fibra y nutrición aportará;
- Coma legumbres (frijoles secos, guisantes, garbanzos y lentejas) con frecuencia. Pruebe agregar frijoles o garbanzos a las ensaladas y platos de arroz. Agregue lentejas y frijoles negros a las sopas. Haga ensaladas de frijoles como guarnición. Para saber más sobre cómo incluir frijoles/lentejas en su dieta, consulte las páginas siguientes, en “Consejos para cocinar legumbres”.

### Tabla de fibras

La tabla a continuación trae una lista de alimentos de origen vegetal y el contenido de fibras de cada uno. Utilice esta tabla para aumentar la cantidad de fibra que consume. Recuerde que debería ingerir entre 25 y 50 gramos de fibra cada día.

Alimento	Tamaño de la porción	Total de fibras (g)
<b>Verduras y hortalizas</b>		
Alcachofa, cocida	mediana	4,7
Yuca	125 ml (½ taza)	3,0
Frijoles, habichuelas (italianas, verdes o amarillas), cocidos	125 ml (½ taza)	2,1
Repollo, crudo	125 ml (½ taza)	0,8
Brócoli, cocido	125 ml (½ taza)	2,0
Plátano, crudo	125 ml (½ taza)	3,0
Zanahorias, cocidas	125 ml (½ taza)	2,2
Zanahoria, cruda	1 mediana	1,5
Acelga, cocida	125 ml (½ taza)	1,8
Maíz amarillo, en grano o mazorca, cocido	125 ml (½ taza)	2,1
Coliflor, crudo	125 ml (½ taza)	1,3
Col, cocida	125 ml (½ taza)	1,4
Okra (o candia), cocida	125 ml (½ taza)	2,1
Guisantes, verdes, cocidos	125 ml (½ taza)	5,6
Pimiento, verde o rojo	mediana	1,1
Papa, blanca, con cáscara, asada	1 pequeña	2,9
Calabaza, cruda	125 ml (½ taza)	0,7

## Elija más fibras

Alimento	Tamaño de la porción	Total de fibras (g)
<b>Verduras y hortalizas (continuación)</b>		
Zucchini, crudo	½ taza	3,2
Espinaca, cocida	½ taza	2,3
Batata (camote), cocida, con cáscara	125 ml (½ taza)	3,3
Calabaza, cocida	125 ml (½ taza)	1,3
Ñame	125 ml (½ taza)	3,3
<b>Frutas</b>		
Manzana con cáscara	1 mediana	3,5
Albaricoques, crudos, con cáscara	3	2,1
Orejones de albaricoque	60 ml (¼ taza)	1,7
Aguacate	½ fruta	6,7
Banana	1 mediana	2,1
Arándanos	125 ml (½ taza)	2,0
Higos, secos	2	1,6
Higos, frescos	2	2,9
Mango	½ fruta	1,7
Melón	125 ml (½ taza)	0,3-0,7
Naranja	1 mediana	2,3
Durazno, crudo, con cáscara	1 mediano	2,9
Papaya	125 ml (½ taza)	1,2
Piña	125 ml (½ taza)	1,2
Ciruelas, pasas	3	12,1
Higo tuna	¾ taza	5,3

## Elija más fibras

Alimentos	Tamaño de la porción	Total de fibras (g)
<b>Frutas (continuación)</b>		
Frambuesas	125 ml (½ taza)	4,2
Fresas	125 ml (½ taza)	2,0
<b>Granos y cereales</b>		
Bran Buds (con Psyllium)	30 g (1/3 taza)	11,2
Cebada, perlada, cocida	125 ml (½ taza)	2,0
Pan, integral	30 g (1 rebanada)	2,1
Arroz integral, grano mediano, cocido	125 ml (½ taza)	2,0
Pan, de centeno	35 g (1 rebanada)	1,4
Cereal con salvado (no en copos)	30 g (½ taza)	9,7
Galletas saladas crocantes, de centeno	3 unidades	5,0
Tostadas industriales, integrales	4 unidades	1,5
Salvado de avena, cocido	175 ml (¾ taza)	5,9
Avena, cocida	175 g (¾ taza)	3,7
Cheerios™	30 g (1 taza)	3,2
Pasta, cocida (integral)	125 ml (½ taza)	2,1
Quinoa, cocida	125 ml (½ taza)	2,7
<b>Alternativas a la carne - Proteínas vegetales</b>		
Almendras	60 ml (¼ taza)	3,8
Frijoles negros, cocidos	250 ml (1 taza)	12,7
Garbanzos, cocidos	250 ml (1 taza)	7,9
Marañón (anacardo)	33 g (¼ taza)	1,0
Edamame (soya, verde, cocida)	125 ml (½ taza)	4,0

## Elija más fibras

---

Alimentos	Tamaño de la porción	Total de fibras (g)
<b>Alternativas a la carne - Proteínas vegetales (continuación)</b>		
Semillas de lino (linaza), molidas	15 ml (1 cucharada sopera)	1,9
Frijoles, cocidos	250 ml (1 taza)	12,3
Lentejas, cocidas	250 ml (1 taza)	8,9
Frijoles pintos, cocidos	250 ml (1 taza)	15
Frijol de soya, cocido	250 ml (1 taza)	11,4
Nueces del Brasil	60 ml (¼ taza)	2,6
Tofu, frito	150 g (¾ taza)	5,8
Maní	60 ml (¼ taza)	3,1

Fuente: “Canadian Nutrient File 2015.” [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/cnf\\_downloads-telechargement\\_fcen-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/cnf_downloads-telechargement_fcen-eng.php)  
[Consultado el 31 de mayo de 2017]

### Ejemplo de menú

Este es un ejemplo de menú de un día que contiene la cantidad de fibras suficiente (25 a 50 gramos):

<b>Desayuno</b>	<b>Cantidad de fibras (g)</b>
Avena, cocida 175 g ( $\frac{3}{4}$ taza)	3,7
Arándanos azules (mirtilos), $\frac{1}{2}$ taza	2,0
Bebida de soya o leche descremada, 1 taza	0
Almendras, $\frac{1}{4}$ taza	3,8
Semillas de lino (linaza), molidas, 1 cucharada sopera	1,9
<b>Total de fibra en el desayuno</b>	<b>11,4</b>

<b>Almuerzo</b>	
Ensalada de espinaca, 3 tazas	2,1
Garbanzo, en lata, bajo en sodio, 1 taza	7,9
Tomates cherry, 15	1,5
Banana	2,1
Pan integral, 1 rebanada	2,1
Aderezo casero, aceite de oliva y vinagre balsámico	0
Agua	0
<b>Total de fibra en el almuerzo</b>	<b>15,7</b>

## Elija más fibras

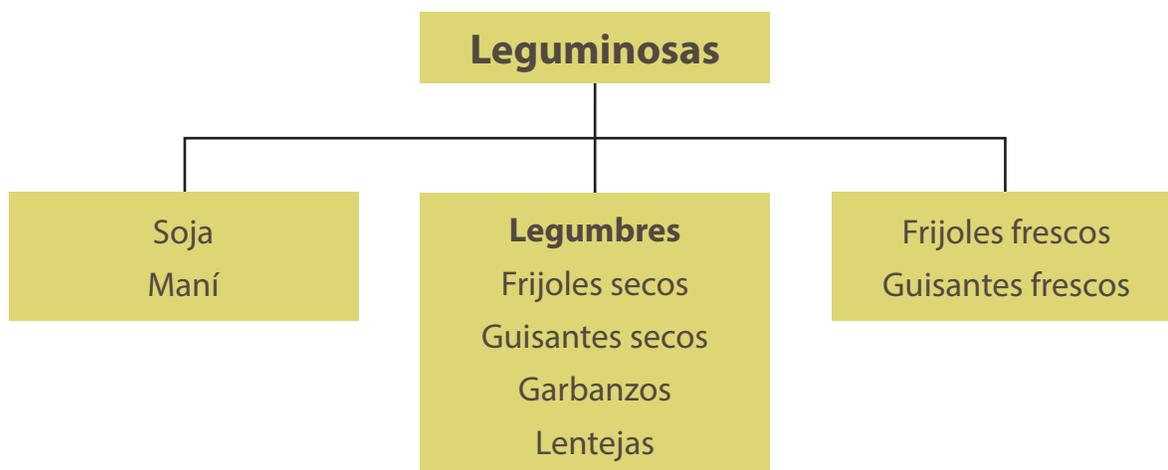
---

<b>Cena</b>	<b>Cantidad de fibras (g)</b>
Salmón asado, 120 g (½ taza)	0
Acelga, cocida, 1 taza	1,8
Zanahorias, cocidas, ½ taza	2,2
Arroz integral, cocido, 1 taza	4,0
Agua	0
<b>Total de fibra en la cena</b>	<b>8</b>

<b>Total de fibras en el día</b>	<b>35</b>
----------------------------------	-----------

### Consejos para cocinar legumbres

Pese a que este texto utiliza el término "legumbres" de manera amplia, técnicamente, se llama leguminosas a los vegetales cuyo fruto nace cerrado dentro de una vaina. Entre ellas se incluyen las legumbres, los frijoles y las lentejas. En rigor, legumbres son sólo las semillas secas (no los frijoles y guisantes frescos). Los frijoles de soja y los maníes se diferencian de las legumbres por contener más grasa.



### Paso 1: Comprar y almacenar legumbres/frijoles

Legumbres/Frijoles en lata	Legumbres/Frijoles secos
Prácticos y listos para usar (no hace falta remojo).	Requieren más tiempo de preparación.
Busque opciones que digan "bajo en sodio" o "sin sal agregada".	Se pueden comprar en tiendas a granel o en supermercados (normalmente en bolsas transparentes, cerca de los frijoles en lata).
Lave y escurra cuidadosamente las legumbres enlatadas, para disminuir el consumo de sodio.	Conserve en un recipiente con cierre hermético, en lugar fresco y al abrigo de la luz.

**Tiempo de almacenamiento:** Puede conservar legumbres/frijoles hasta por un año. Conserve legumbres/frijoles cocidos en la heladera de 1 a 3 días o en el congelador por varios meses.

### **Paso 2: Lavar y remojar legumbres/frijoles secos**

1. Lave todos los frijoles, lentejas y legumbres antes de ponerlos en remojo.
2. Deseche el agua del remojo y enjuague los frijoles con agua fría.  
Enjuagarlos ayuda a eliminar la parte de los frijoles que causa gases.

¿Qué legumbres, frijoles y lentejas necesitan remojo antes de la cocción?

<b>Requieren remojo</b>	<b>No requieren remojo (solo lavado)</b>
Frijoles secos, guisantes enteros, garbanzos	Lentejas secas, guisantes secos

### **Paso 3: Cocinar legumbres secas**

Cocine legumbres, frijoles y lentejas en la cocina, microondas, olla de cocción lenta y olla a presión.

Use 3 tazas (750 ml) de agua por cada taza (250 ml) de frijoles remojados.

Para la cocción sobre la hornalla:

1. En una olla, ponga los frijoles y el agua hasta que hierva.
2. Reduzca la temperatura y deje que se cocinen lentamente.
3. Para saber cuándo están listos, pruebe los granos hasta obtener la consistencia deseada.

## Elija más fibras

---

<b>Legumbres, frijoles, lentejas</b>	<b>Tiempo de cocción</b>
Frijoles	45-60 minutos
Guisantes	1 – 1 ½ horas
Enteros	40 a 45 minutos
Secos	
Lentejas	
Verdes, enteras	30 a 45 minutos
Rojas, partidas	10 a 15 minutos
Garbanzos	1 – 1 ½ hora

(Pulse Canada, 2012)

# Elija menos azúcar agregado

## **¿Qué es el azúcar agregado?**

La American Heart Association define el “azúcar agregado” como los azúcares y jarabes agregados a los alimentos durante su procesamiento o preparación. Los azúcares y jarabes agregados en el momento del consumo también son azúcares agregados.

Los azúcares naturales presentes en alimentos como frutas, hortalizas, leche y granos integrales son elecciones saludables. Estos alimentos son recomendados como parte de una dieta saludable.

## **¿Por qué el azúcar agregado es malo para el corazón?**

El alto consumo de azúcar proveniente de azúcares agregados está asociado a altos niveles de triglicéridos. Altos niveles de triglicéridos en sangre aumentan el riesgo de diabetes y de enfermedades cardíacas. El azúcar de la dieta también aumenta el azúcar en sangre.

## **¿Cuánto azúcar agregado se puede consumir?**

La Organización Mundial de la Salud, Diabetes Canada y la American Heart Association recomiendan que menos del 10% del total de calorías consumidas sean provenientes de azúcares agregados o libres.

Para mujeres: No más de 100 calorías o 6 cucharaditas de postre por día de azúcares agregados

Para hombres: No más de 150 calorías o 9 cucharaditas de postre por día de azúcares agregados

1 cucharadita de postre contiene 4 gramos de azúcar.

### ¿Cómo saber cuánto azúcar está presente en los alimentos?

Lea la etiqueta. El azúcar aparece en muchas formas. Busque los nombres abajo en la lista de ingredientes para descubrir dónde están los azúcares.

- melaza;
- puré de frutas;
- azúcar líquido;
- miel;
- jugos;
- azúcar invertido;
- azúcar de caña;
- agave;
- dextrina;
- remolacha azucarera;
- sucrosa;
- dextrosa;
- jarabe de arce;
- azúcar moreno;
- glucosa – fructosa;
- jarabe de malta;
- glucosa anhidra;
- jarabe de arroz integral;
- jarabe de caña;
- jugo de fruta concentrado;
- jarabe de maíz de alta fructosa;
- jarabe de maíz de alta maltosa;
- néctar;

## Elija menos azúcar agregado

---

- panela;
- azúcar en polvo;
- azúcar demerara;
- jarabe de maíz.

El ejemplo a continuación es la lista de ingredientes de un alimento que contiene mucho azúcar:

**INGREDIENTES.** GLUCOSA-FRUCTOSA, EXTRACTO DE RAÍZ DE ACHICORIA (FIBRA DE INULINA), AZÚCAR, AVENA ENTERA EN HOJUELAS, TRIGO INFLADO, JARABE DE MAÍZ DE ALTA MALTOSA, COPOS DE CENTENO ENTEROS, CHISPAS DE CHOCOLATE (LICOR DE CHOCOLATE, AZÚCAR, MANTECA DE CACAO, INGREDIENTES DE LECHE, LECITINA DE SOJA, AROMA NATURAL), SALVADO DE MAÍZ, ACEITE DE PALMA, ARROZ INFLADO (HARINA DE ARROZ, EXTRACTO DE MALTE, AZÚCAR, SAL), ACEITE DE CANOLA, SALVADO DE TRIGO, GLICERINA, CACAO, TRIGO ENTERO, HARINA DE GRAHAM, LECITINA DE SOJA, ALMIDÓN DE MAÍZ, AROMA NATURAL, MALTODEXTRINA, SAL, FOSFATO TRISÓDICO, BHT.

### **Punto fundamental:**

Usted tiene más riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca si reemplaza grasas de origen animal (como mantequilla o manteca de cerdo) en su dieta por carbohidratos refinados o procesados (como azúcar agregado, harina blanca y otros alimentos con bajo contenido de fibras). Puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca consumiendo grasas de origen vegetal (aceites, aguacate, frutos secos y semillas) en lugar de grasas de origen animal.

**Tabla de azúcares (cantidad TOTAL de azúcar en alimentos comunes)**

El total de azúcar incluye azúcares naturales y agregados.

1 cucharadita de postre de azúcar = 4 gramos

<b>Alimento</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>Cantidad total de azúcar (g)</b>	<b>Cuchara-ditas de azúcar</b>
<b>Bebidas endulzadas con azúcar</b>			
Jugos de frutas	250 ml (1 taza)	30	7,5
Té frío	1 lata (355 ml)	32	8
Gaseosas no dietéticas (refresco tipo cola, oscuros)	1 lata (355 ml)	34	8,5
Jugo de tomate	250 ml (1 taza)	10	2,5
<b>Cereales</b>			
All Bran Buds	1/3 taza	8 (contiene 11 g de fibra)	2
Cheerios	250 ml (1 taza)	1 (contiene 3 g de fibra)	-
Corn Flakes	250 ml (1 taza)	2	-
Fibre 1	½ taza (125 ml)	0 (contiene 14 g de fibra)	-
Honey Nut Cheerios	250 ml (1 taza)	12	3
Raisin Bran	250 ml (1 taza)	17	4
<b>Leche y alternativas</b>			
Leche chocolatada	250 ml (1 taza)	26	6,5

## Elija menos azúcar agregado

Alimento	Tamaño de la porción	Cantidad total de azúcar (g)	Cuchara-ditas de azúcar
<b>Leche y alternativas</b>			
Leche de almendras, soya o arroz, saborizada (por ej., chocolate, vainilla)	250 ml (1 taza)	20	5
Helado, chocolate	250 ml (1 taza)	36	9
Yogur, solo	$\frac{3}{4}$ taza (175 ml)	13	3
Yogur, con frutas	$\frac{3}{4}$ taza (175 ml)	25	6
Yogur sin azúcar (hecho con endulzantes artificiales)	100 g	8	2
<b>Azúcares y dulces</b>			
Agave	1 cucharada sopera	14	3,5
Azúcar moreno	1 cucharada sopera	12	3
Toffee (caramelo)	1 unidad (12 g)	7,5	2
Barrita de chocolate	1 barrita (50 g)	26	6,5
Caramelos duros	3 unidades (18 g)	12	3
Miel	1 cucharada sopera	18	4,5
Jaleas y mermeladas	1 cucharada sopera	10	2,5
Grageas de jalea	10 unidades (28 g)	20	5
Jarabe de arce	1 cucharada sopera	12	3
Leche condensada, en lata	2 cucharadas soperas	42	10,5
Galletas y cookies	2 (60 g)	30	7,5
Frutos secos azucarados	2 (60 g)	27	7

## Elija menos azúcar agregado

---

<b>Alimento</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>Cantidad total de azúcar (g)</b>	<b>Cuchara-ditas de azúcar</b>
<b>Azúcares y dulces</b>			
Fruta enlatada, con jarabe	2 (160 g)	28	7
<b>Salsas y aderezos</b>			
Salsa de tomate (en frasco o lata)	½ taza (125 ml)	6	1,5
Ketchup	1 cucharada sopera	3	1
Salsa agridulce	1 cucharada sopera	3	1
Salsa barbacoa	1 cucharada sopera	5,5	1,5
Salsa de guayaba, cocida	1 cucharada sopera	3,5	1
<b>Bebidas alcohólicas y licores</b>			
Vodka cooler	1 botella (390 ml)	12	3
Sangría	250 ml (1 taza)	20	5
Cóctel, daiquiri	250 ml (1 taza)	14	3,5
Licor, café y crema	45 ml (1/6 taza)	10	2,5
Vino de postre, dulce	125 ml (½ taza)	10	2,5

## Elija menos azúcar agregado

---

Fuente: "Canadian Nutrient File 2010." <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php> [Consultado el 14 de marzo de 2014]; USDA National Nutrient Database. <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list> [Consultado el 17 de marzo de 2014] y Manufacturer's Data from Nutritionist Pro [Consultado en junio de 2017].

**References:** Johnson, R.K. et al. (Sept. 2009). Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 120: 1011- 1020.

<http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/120/11/1011>



# Elija menos sodio

## **¿Qué es el sodio?**

El sodio es un mineral necesario para que el cuerpo mantenga la presión arterial y el equilibrio normal de los líquidos. Los músculos necesitan sodio para contraerse y los nervios necesitan sodio para enviar señales por el cuerpo.

## **¿Por qué hay que cuidar la cantidad de sodio ingerida?**

El cuerpo necesita una cierta cantidad de sodio para su buen funcionamiento. Consumir demasiado sodio puede causar hipertensión. La hipertensión puede provocar enfermedad cardíaca, derrame o insuficiencia renal.

## **Cómo consumir menos sodio**

### **¿Cuánto sodio debo consumir por día?**

Las personas con problemas cardíacos o diabetes deben consumir menos de 2000 mg de sodio por día (menos de una cucharadita de postre). Hable con su equipo de rehabilitación cardíaca para saber cuánto sodio es adecuado para usted.

Todos los tipos de sal (como sal de mesa, sal Kosher, sal gruesa, sal marina y sal del Himalaya) contienen la misma cantidad de sodio. Una cucharadita de postre de cualquier tipo de sal contiene cerca de 2300 mg de sodio.

### **¿Cómo consumir menos sodio diariamente?**

Los alimentos procesados y de restaurantes proveen una alta cantidad de sodio en la dieta de muchas personas. Esto quiere decir que comer menos alimentos procesados y comida de restaurantes reducirá la cantidad de sodio que usted consume cada día.

Intente seguir estos consejos para consumir menos sodio:

1. Utilice hierbas y condimentos en vez de sal.
2. Coma alimentos frescos. Por ejemplo, prefiera carne al horno casera a un charqui industrializado o fiambres. Los alimentos frescos, no procesados, como frutas, verduras y hortalizas, tienen naturalmente un bajo contenido de sodio.
3. Observe el tamaño de la porción. Compárela con la cantidad que usted come. Si come más que una porción, también consume más sodio que lo que indica la tabla de información nutricional.
4. Observe la tabla de información nutricional de los alimentos envasados para ver cuánto sodio contienen. Elija productos con 5% o menos del Valor Diario de sodio. Para más información sobre cómo interpretar la información de las etiquetas, consulte la sección “Cómo leer una etiqueta de alimentos” en este cuadernillo. En restaurantes, pregunte por opciones con bajo contenido de sodio. Pida su comida sin sal agregada, de ser posible. Por ejemplo, condimente su ensalada con aceite y vinagre, en lugar de un aderezo cremoso.
5. Coma menos sopas hechas con caldos salados o ensaladas con ingredientes salados (como crutones, aderezos cremosos o frutos secos salados).
6. Lave los frijoles enlatados o pescados enlatados antes de comerlos.

**Tabla de sodio**

<b>Alimento</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>Sodio (mg)</b>
<b>Frutas, verduras y hortalizas</b> Las verduras y hortalizas frescas, y la mayoría de las congeladas, contienen muy poco sodio.		
Salsa de tomates (común o con hortalizas), en lata/botella	125 ml (½ taza)	585-721
Chucrut, en lata/botella	125 ml (½ taza)	496
Pimientos (jalapeño, chile picante), en lata/botella	30 ml (2 cucharadas soperas)	211-361
Pepinillo (agrio, al eneldo)	1 pequeño	324-447
Hortalizas, todas las variedades, en lata	125 ml (½ taza)	255-417
Jugo de tomate y cóctel de vegetales	125 ml (½ taza)	345
Salsa de tomate, en lata	125 ml (½ taza)	298
Tomates secos	7 tomates	287
Salsa para pizza	125 ml (½ taza)	246
Aceitunas, en lata	4 aceitunas	135-233
<b>Granos</b> Granos como arroz, cebada, quinoa, avena y trigo tienen bajo contenido de sodio.		
<b>Cereal</b>		
Crema de trigo, de cualquier tipo, cocida	175 ml (¾ taza)	370
Seco, todas las variedades	30 g	242-332
Avena, instantánea, cocida	175 ml (¾ taza)	216-240

## Elija menos sodio

---

<b>Alimento</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>Sodio (mg)</b>
<b>Otros productos a base de cereales</b>		
Galletas de agua, de todas las variedades, saladas	30 g	192-335
Pan francés (de centeno)	1 unidad (35 g)	231-321
Pan, todos los tipos	1 rebanada (35 g)	147-238
Muffin (de zanahoria, arándanos, chips de chocolate)	1 pequeño	203-232
Galletas de soda, sin sal	10 (30 g)	230
Bagel, todas las variedades	½ unidad (45 g)	199-226
<b>Leche y alternativas</b>		
Leche agria (buttermilk)	250 ml (1 taza)	223-272
<b>Quesos</b>		
Cottage (1%, 2%)	250 ml (1 taza)	788-970
Azul	50 g (1/6 taza)	698-904
Quesos procesados feteados (cheddar, suizo)	50 g (1/6 taza)	685-794
Queso feta	50 g (1/6 taza)	558
Queso untable	30 ml (2 cucharadas soperas)	491-503
Cheddar, Colby, edam, gouda, muzarela, provolone, camembert	50 g (1/6 taza)	208-482
Queso cottage, sin grasas	250 ml (1 taza)	287
Queso, semiblando, de cabra	50 g (1/6 taza)	184
Queso, fresco	50 g (1/6 taza)	376

## Elija menos sodio

Alimento	Tamaño de la porción	Sodio (mg)
<b>Carne y alternativas</b> Carnes vacunas, aves y pescado congelados frescos, no procesados, contienen muy poco sodio. Lentejas, frijoles y guisantes secos contienen poco sodio.		
<b>Carne</b>		
Tocino, cocido	75 g (1/3 taza)	1555-1920
Tocino (de lomo, ahumado, bacon), cocido	75 g (1/3 taza)	982-1160
Jamón, curado, cocido	75 g (1/3 taza)	621-1125
Charqui	75 g (1/3 taza)	976
Corned beef (carne encurtida), en lata	75 g (1/3 taza)	754
Jamón, bajo en sodio, cocido	75 g (1/3 taza)	727
<b>Aves</b>		
Tocino de pavo	75 g (1/3 taza)	1714
Pavo, ahumado	75 g (1/3 taza)	747
Pollo/pavo, al spiedo/listo para servir, a la parrilla	75 g (1/3 taza)	253-628
Pollo/pavo, en lata	75 g (1/3 taza)	350-540
Hamburguesa o nuggets de pollo, cocidos	75 g (1/3 taza)	334-418
<b>Productos cárnicos</b>		
Salame o peperoni, todas las variedades	75 g (1/3 taza)	753-1695
Jamón o pollo, en lata	75 g (1/3 taza)	774-1024
Fiambres, todas las variedades	75 g (1/3 taza)/ 3 fetas	552-970

## Elija menos sodio

---

<b>Alimento</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>Sodio (mg)</b>
Salchicha vienesa, salchicha de Frankfurt, todas las variedades	75 g (1/3 taza)	598-943
Chorizo (vacuno, de cerdo)	75 g (1/3 taza)	926
Salchicha, todas las variedades, cocida	75 g (1/3 taza)	418-905
Fiambres (de cerdo o ave), bajos en sodio	75 g (1/3 taza)	710
Salame o mortadela, todas las variedades, bajas en sodio	75 g (1/3 taza)	467-702
Jamón, con miel, cocido	75 g (1/3 taza)	675
Leberwurst	75 g (1/3 taza)	525-645
Paté, en lata	75 g (1/3 taza)	290-605
Morcilla, cocida	75 g (1/3 taza)	510
Salchicha, todas las variedades, baja sodio, cocida	75 g (1/3 taza)	441
Salchicha vienesa, de Frankfurt, todas las variedades, baja en sodio, cocida	75 g (1/3 taza)	233
<b><i>Pescados y mariscos</i></b>		
Caballa o bacalao, salado	75 g (1/3 taza)	1353-3338
Anchoas, en lata	75 g (1/3 taza)	2751
Pescado, todas las variedades, ahumado	75 g (1/3 taza)	572-764
Arenque, al escabeche o ahumado	75 g (1/3 taza)	652-688
Mariscos (cangrejo, camarón, calamar, ostra, langosta, mejillón), en lata o cocidos	75 g (1/3 taza)	250-631

## Elija menos sodio

---

<b>Alimento</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>Sodio (mg)</b>
Caviar (rojo, negro)	75 g (1/3 taza)	450
Palitos de pescado, cocidos	75 g (1/3 taza)	316
Pescado (sardina, salmón, atún, caballa), en lata	75 g (1/3 taza)	254-379
<b>Alternativas a la carne</b>		
Tocino vegetariano, cocido	75 g (1/3 taza)	1099-1328
Estofado de frijoles, todas las variedades, en lata	175 ml (3/4 taza)	644-935
Frijoles refritos, en lata	175 ml (3/4 taza)	825-897
Sustitutos vegetarianos de salchicha, pollo, albóndigas, palitos de pescado, fiambre, cocidos	75 g (1/3 taza)	353-666
Legumbres (lentejas, guisantes, frijoles secos), en lata, todas las variedades	175 ml (3/4 taza)	489-638
Pastel o hamburguesa vegetariana, cocido	75 g (1/3 taza)	413
Semillas de zapallo o calabaza, saladas, sin cáscara	60 ml (¼ taza)	412
Frutos secos (maní, almendra, marañón/anacardo), saladas, sin cáscara	60 ml (¼ taza)	222-301
Sustituto de huevo	125 ml (½ taza)	235
<b>Otros</b>		
Sal (de mesa, Kosher, sin yodo, marina)	5 ml (1 cucharada sopera)	1720-2373
Sal, saborizada	5 ml (1 cucharada sopera)	1550

## Elija menos sodio

<b>Alimento</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>Sodio (mg)</b>
Pasta de extracto de levadura	2 cucharadas soperas (30 g)	1322
Salsa de soya	15 ml (1 cucharada sopera)	914-1038
Sustituto de la sal, Cardia	5 ml (1 cucharada sopera)	1080
Sustituto de la sal, half salt (50% menos sodio)	5 ml (1 cucharada sopera)	800
Salsa, teriyaki	15 ml (1 cucharada sopera)	700
Salsa de soya, baja en sodio	15 ml (1 cucharada sopera)	608
Salsa (queso, fundido)	60 ml (¼ taza)	367-529
Salsa de ostras	15 ml (1 cucharada sopera)	499
Salsa, todas las variedades	60 ml (¼ taza)	394-466
Salsa (demi-glace, barbacoa)	30 ml (2 cucharadas soperas)	355-435
Ketchup, mostaza amarilla o relish	30 ml (2 cucharadas soperas)	334-358
Salsa, teriyaki, baja en sodio	15 ml (1 cucharada sopera)	325
Alcaparras, en lata	15 ml (1 cucharada sopera)	258
<b>Colaciones</b>		
Pretzels (blando, duro)	1 pequeño o 50 g	860-870
Chizitos	50 g	455-642
Palomitas de maíz, saborizadas o comunes para microondas (envasadas)	50 g	314-529
Palomitas de maíz, saborizadas, bajas en sodio	50 g	245
Maíz tostado, todas las variedades	50 g	274-488
Chips (de tortilla, vegetales, papas, soya), todas las variedades	50 g	421-502

## Elija menos sodio

---

<b>Alimento</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>Sodio (mg)</b>
Arepas con queso	1 mediana	468
Buñuelo (masa frita)	1 mediano	293
Tortillas de maíz tostadas	3 unidades	243
Pastelito de guayaba	1 mediano	199
Pan dulce	1 rebanada mediana	144
Chips de plátano	125 ml (½ taza)	41 mg
Salsa picante de pimienta	5 ml (1 cucharada sopera)	127 mg
Sal de cebolla	5 ml (1 cucharada sopera)	1800 mg
Sal de ajo	5 ml (1 cucharada sopera)	1960 mg

Fuente: Dietitians of Canada (del Canadian Nutrient File 2011)

## Contenido de sodio en algunas comidas de restaurante

<b>Alimento</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>Sodio (mg)</b>
Porción de pizza de peperoni, grande	295 g	1630
Big Mac	208 g	1020
Papas fritas, porción pequeña	70 g	190
Nachos con queso, carne molida y pimienta	70 g	190
Quesadilla con pollo	317 g	1100
Arroz con frijoles rojos	236 g	1380
Tamal de cerdo	1 mediano	672
Empanada de carne	1 mediana	392



# Cómo mantener saludables los niveles de triglicéridos

## ¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son una forma de grasa que transporta la sangre.

- Un nivel alto de triglicéridos aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas o infarto.
- Los alimentos ricos en grasa, azúcar y alcohol pueden elevar los niveles de triglicéridos.
- Las personas que tienen prediabetes o diabetes frecuentemente tienen un nivel de triglicéridos más alto que lo normal.
- La dieta mediterránea puede bajar el nivel de triglicéridos.

## ¿Cuál es un nivel saludable para los triglicéridos?

Un nivel saludable para los triglicéridos es menor a 1,7 mmol/L (150,6 mg/dl). Pregúntele a su médico sobre su nivel de triglicéridos la próxima vez que reciba los resultados de un examen de sangre.

## ¿Qué hacer para reducir el nivel de triglicéridos?

Coma alimentos que formen parte de una dieta de estilo mediterráneo para reducir el nivel de triglicéridos:

### 1. Verduras, legumbres, frutas, cereales enteros, frutos secos y semillas

Estos alimentos tienen un alto nivel de fibras y contienen muchas vitaminas y minerales esenciales para el organismo.

- Busque incluir una verdura y/o fruta en todas las comidas principales.
- Coma una variedad de verduras y hortalizas de distintos colores, pues contienen distintos nutrientes.

- Elija alimentos con bajo índice glucémico, compuestos de cereales enteros (tales como panes integrales, harina de yuca, cebada, avena, quínoa, arroz integral parabolizado o arroz salvaje, tortillas y arepas de harina de trigo o de maíz integral).
- Coma legumbres (frijoles secos, guisantes, garbanzos y lentejas) con frecuencia.
- Para las colaciones, coma frutos secos y semillas en vez de barras de cereales, bizcochos o galletas.

### 2. Pescados

Las grasas omega-3 son un tipo saludable de grasa que se encuentra en los pescados y algunos alimentos vegetales. Esas grasas ayudan a bajar los triglicéridos y a reducir inflamaciones (daños a los tejidos del organismo que pueden resultar en enfermedades como artritis, enfermedades cardíacas y cáncer).

- Intente comer pescados ricos en grasa (frescos o en lata) 3 veces por semana. Por ejemplo: trucha, róbalo, salmón, atún, verdel y sardina.
- Coma alimentos de origen vegetal ricos en grasas omega-3, como nueces, semillas de lino (linaza) molidas o aceite de lino (linaza), semillas y corazones de cáñamo, semillas de chía y aceite de canola. Agregue corazones de cáñamo, semillas de chía o de lino molidas a otros alimentos.

### Evite alimentos que aumenten el nivel de triglicéridos:

#### 1. Azúcares libres o agregados, como:

- todos los tipos de azúcar (crudo, azúcar blanco o moreno, caña de azúcar, panela);
- miel
- pasta de guayaba;
- miel de agave;
- dulces, pasteles, postres (flanes, compotas), bizcochos, barras de cereales;
- jugos de frutas;

## Cómo mantener saludables los niveles de triglicéridos

---

- jaleas, mermeladas, jarabes;
- crema de cacao;
- chocolate;
- caramelos;
- gaseosas comunes;
- bebidas endulzadas con azúcar;
- leche condensada;
- cacao en polvo endulzado.

### **2. Alimentos con carbohidratos refinados y procesados, como:**

- azúcar;
- galletas;
- harina de trigo blanca (como pan blanco);
- arroz blanco o instantáneo;
- puré de papas instantáneo;
- pastas instantáneas;
- galletas de arroz.

### **3. Alcohol en exceso**

Algunos medicamentos pueden reaccionar con el alcohol de forma negativa. Hable con su médico o farmacéutico sobre la interacción de sus medicamentos con el alcohol antes de beber.

Si no bebe alcohol, no le estamos sugiriendo que empiece. Si bebe alcohol, limite la cantidad.

- Hombres: como máximo 14 dosis de alcohol por semana y no más de 2 dosis de alcohol por día
- Mujeres: como máximo 9 dosis de alcohol por semana y no más de 2 dosis de alcohol por día

## Cómo mantener saludables los niveles de triglicéridos

Una dosis de bebida equivale a 17,2 ml de etanol, o:

- 355 ml (12 oz) de cerveza con 5% de alcohol.
- 44 ml (1,5 oz) de bebida destilada con 40% de alcohol (como vodka, ron, whisky y gin).
- 148 ml (5 oz) de vino con 12% de alcohol.

**4. Grasas trans (consulte la sección "Elija menos grasas trans" en este cuadernillo para informarse más).**

# Cómo tener un nivel de colesterol sano

## ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia que se encuentra en el organismo y es semejante a la cera.

El organismo necesita colesterol para:

- producir vitamina D;
- producir bilis (fluido hecho por el hígado que ayuda a digerir grasas);
- producir hormonas femeninas y masculinas (estrógeno y testosterona);
- mantener la salud de las membranas celulares (la pared que recubre las células del organismo).

El hígado produce la mayor parte del colesterol en el organismo. Lo demás proviene de los productos de origen animal que ingerimos. Solamente los productos animales (como carnes, pescados, huevos y lácteos) tienen colesterol, pero esto no quiere decir que hay que evitar esos alimentos.

## Tipos de colesterol

Hay dos tipos principales de colesterol:

1. colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL);
2. colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL).

## ¿Qué es el colesterol LDL?

Al colesterol LDL se le acostumbra llamar colesterol "malo". El organismo necesita tener un poco de colesterol LDL para funcionar bien. Este tipo de colesterol pasa a ser un problema cuando el nivel en la sangre es demasiado alto.

- Cuando el colesterol LDL (malo) está muy alto, puede acumularse lentamente en forma de placa en las paredes de los vasos sanguíneos.
- Si se acumula mucha placa, esta estrecha o bloquea el vaso sanguíneo, lo

que impide que la sangre llegue al corazón o al cerebro.

- Cuando no llega sangre al corazón o al cerebro, se puede tener un infarto o ACV.

Más adelante en este capítulo se explicará cómo mantener bajo el nivel de colesterol LDL (malo).

### **¿Qué alimentos aumentan el colesterol LDL?**

Los alimentos ricos en grasas trans y saturadas aumentan el nivel de colesterol LDL (malo). Las grasas trans se encuentran en alimentos procesados y vendidos ya preparados. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en alimentos de origen animal (como carnes, huevos y lácteos).

### **¿Cuál es el nivel saludable para el colesterol LDL?**

El nivel de colesterol LDL (malo) se mide con un examen de sangre. El nivel saludable de colesterol LDL es menor a 2,0 mmol/L (77,3 mg/dl).

### **¿Qué es el colesterol HDL?**

Al colesterol HDL se le acostumbra llamar colesterol "bueno". Este colesterol ayuda a retirar el colesterol LDL (malo) de las paredes de los vasos sanguíneos.

### **¿Qué alimentos aumentan el colesterol HDL?**

Los alimentos que tienen grasas insaturadas pueden aumentar el nivel de colesterol HDL (bueno). Para saber más sobre las grasas insaturadas, consulte la sección "Elija más grasas insaturadas" en este cuadernillo.

### **¿Cuál es el nivel saludable para el colesterol HDL?**

El nivel de colesterol HDL (bueno) se mide con un examen de sangre. El nivel saludable de colesterol HDL es mayor a 1,0 mmol/L (38,7 mg/dl).

# Cómo mantener saludable la presión sanguínea

Las 5 acciones a continuación son maneras comprobadas de ayudar a reducir la presión sanguínea.

## 1. Limitar alimentos con mucho sodio agregado

Coma menos alimentos procesados, preparados y empaquetados, como comidas congeladas y guarniciones instantáneas. Estos alimentos generalmente tienen más sodio.

Algunas personas buscan seguir el plan de alimentación DASH –sigla en inglés para Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión (presión alta). Según muestran los estudios, el plan de alimentación DASH puede ayudar a bajar la presión sanguínea. El DASH sigue un patrón semejante al de la dieta mediterránea.

El plan alimentar DASH incluye:

- alimentos con poco sodio;
- cereales enteros;
- muchas frutas y verduras;
- lácteos con menos grasa;
- pescados y aves;
- frutos secos y semillas sin sal;
- legumbres.

La dieta DASH también recomienda consumir menos cantidad de:

- alimentos procesados y vendidos ya preparados;
- carne roja;
- dulces;
- bebidas con azúcar.

## Cómo mantener saludable la presión sanguínea

---

Grupo alimentario	Porción diaria
Cereales y productos a base de cereales	7–8
Carnes, aves y pescados	2 o menos
Verduras y hortalizas	4–5
Frutas	4–5
Lácteos con poca grasa o sin grasa	2–3
Grasas y aceites	2–3
Frutos secos, semillas, frijoles secos y guisantes	4–5 por semana

*Fuente: National Heart, Lung and Blood Institute.* Para saber más sobre el patrón alimentario DASH, consulte: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash/>

### **2. Comer alimentos (no suplementos) que contengan potasio, magnesio y calcio**

Potasio, magnesio y calcio obtenidos de los alimentos ayudan a reducir la presión sanguínea.

- El potasio se obtiene de frutas, verduras y hortalizas, frutos secos y semillas, pescados y aves, y cereales enteros.
- El magnesio se obtiene de legumbres, frutos secos, verduras verde oscuras y cereales enteros.

### **3. Obtener calcio de lácteos, bebidas de soja fortificadas, tofu, brócoli, almendras, sardinas y col forrajera (berza) cocida.**

Las sardinas tienen un alto nivel de calcio, pero también de sodio por porción. Elija pescados en lata con agua y sin sal agregada (etiquetados como "sin sal agregada" o "bajo en sodio").

### 4. Tome menos alcohol

Demasiado alcohol de una vez puede aumentar la presión sanguínea. La cantidad de alcohol que se puede beber sin aumentar la presión sanguínea varía para mujeres y hombres.

- Hombres: como máximo 14 dosis de alcohol por semana y no más de 2 dosis de alcohol por día
- Mujeres: como máximo 9 dosis de alcohol por semana y no más de 2 dosis de alcohol por día

Una dosis de bebida equivale a 17,2 ml de etanol, o:

- 355 ml (12 oz) de cerveza con 5% de alcohol.
- 44 ml (1,5 oz) de bebida destilada con 40% de alcohol (como vodka, ron, whisky y gin).
- 148 ml (5 oz) de vino con 12% de alcohol.

### 5. Hacer ejercicio físico regularmente

Hacer ejercicio aeróbico, como caminar o andar en bicicleta, puede bajar la presión sanguínea. Siga el plan de ejercicio recetado para sacar el máximo provecho para su salud sin poner en riesgo el corazón.



# Cómo leer una etiqueta de alimentos

## ¿Qué es una etiqueta de alimentos?

Las etiquetas de alimentos se encuentran en alimentos empaquetados e incluyen una lista de ingredientes, una tabla de información nutricional y declaraciones nutricionales. Casi todos los alimentos empaquetados deben traer una lista de ingredientes y una tabla nutricional.

## Lista de ingredientes

### ¿Qué debo saber sobre la lista de ingredientes?

Todos los ingredientes del producto alimentario deben estar listados por orden de peso, de mayor a menor. Es decir, los alimentos contienen más de los ingredientes listados al principio y menos de los ingredientes listados al final. La lista de ingredientes ayuda a buscar determinados ingredientes y a evitar aquellos que se le recomienda no consumir.

## Tabla de información nutricional

### ¿Qué debo saber sobre la tabla de información nutricional?

La tabla de información nutricional informa las cantidades de nutrientes de los alimentos empaquetados, por porción. Los nutrientes son las partes de los alimentos que necesitamos para nuestra salud y bienestar. La tabla nutricional debe listar 13 nutrientes. Los 4 nutrientes de esta tabla que más afectan la salud son: grasas saturadas, grasas trans, sodio y fibras.

Información nutricional	
Tamaño de porción (172 g)	
Cantidad por porción	% Valor diario
Calorías 200	1%
<b>Grasa total</b> 1 g	1%
Saturada 0.3 g	1%
Trans 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	
<b>Sodio</b> 7 mg	0%
<b>Carbohidratos totales</b> 36 g	12%
Fibras 11 g	45%
Azúcares 6 g	
<b>Proteína</b> 13 g	
<b>Vitamina A</b>	1%
<b>Vitamina C</b>	1%
<b>Calcio</b>	1%
<b>Hierro</b>	1%

### **Porción**

La tabla de información nutricional informa cuánto del alimento empaquetado corresponde a 1 porción. La tabla nutricional mostrada informa que una porción de este alimento es de 3/4 de taza o 172 gramos (g). Si usted come la porción que informa la tabla, ingerirá la cantidad listada de calorías y nutrientes. Siempre compare la porción informada en el paquete con la cantidad que come.

### **Sodio**

La sal contiene sodio. El sodio ayuda a balancear los fluidos en el organismo. Para algunas personas, consumir mucho sodio puede ser malo para el organismo.

### **Fibras**

Es importante consumir bastante fibra para administrar el nivel de colesterol y de glucemia (azúcar en la sangre). Las fibras también ayudan a regular el movimiento intestinal (heces).

### **Porcentaje de valor diario**

5% del valor diario significa que el alimento tiene un poco de ese nutriente. En el caso de los nutrientes que quiera consumir menos (como grasas saturadas y sodio), elija un porcentaje (%) de valor diario más bajo. Intente consumir cero grasas trans.

15% del valor diario o más significa que el alimento tiene mucho de ese nutriente. En el caso de los nutrientes que quiera consumir más (como fibras, vitaminas y minerales), elija un porcentaje (%) de valor diario más alto.

### **Cómo utilizar la porción y el valor diario:**

#### **EMPIECE por la porción**

La porción se encuentra debajo del título "Información nutricional". Las informaciones en la tabla de información nutricional se basan en esa cantidad de alimento.

#### **TENGA EN CUENTA el porcentaje del valor diario**

El porcentaje del valor diario se encuentra del lado derecho de la tabla de información nutricional.

Tenga en cuenta ese porcentaje para ver si la porción contiene **poco** o **mucho** de cada nutriente.

#### **FÍJESE en los nutrientes**

Elija alimentos empaquetados que tengan más de los nutrientes que usted quiere y menos de los que no quiere.

5% del valor diario es **un poco**.

15% o más del valor diario es **mucho**.

Al tomar decisiones informadas sobre los alimentos, estos son algunos de los nutrientes de los cuales se quiere...

#### **un poco:**

- grasas saturadas y trans;
- sodio.

#### **mucho:**

- fibras;
- vitamina A;
- calcio;
- hierro.

### Declaraciones nutricionales

Las declaraciones nutricionales son afirmaciones presentadas en los alimentos empaquetados con detalles sobre los nutrientes que contienen.

#### **Libre de colesterol/Sin colesterol**

##### **¿Qué significa esta declaración?**

El alimento no contiene colesterol o puede contener una cantidad muy pequeña. Sólo los productos de origen animal contienen colesterol.

##### **¿Dónde veo esta declaración?**

Papas chips  
Jarabe de arce (maple)

##### **¿Qué debo saber sobre esta declaración?**

Los alimentos libres de colesterol aún pueden tener niveles altos de grasa o azúcar.

#### **Bajo en grasa**

##### **¿Qué significa esta declaración?**

El alimento contiene una cantidad muy pequeña de grasa (3 gramos o menos por porción).

##### **¿Dónde veo esta declaración?**

Yogur con frutas

##### **¿Qué debo saber sobre esta declaración?**

Los alimentos bajos en grasa aún pueden tener niveles altos de azúcar o sodio.

### **Sin azúcar agregado**

#### **¿Qué significa esta declaración?**

El alimento no contiene azúcar blanco granulado y otros ingredientes que contienen azúcares agregados –pero aún puede contener otros tipos de azúcar natural.

#### **¿Dónde veo esta declaración?**

Jugos

#### **¿Qué debo saber sobre esta declaración?**

Los alimentos (como los jugos) que dicen "sin azúcar agregado" aún pueden contener una alta cantidad de azúcar natural.

### **Light**

#### **¿Qué significa esta declaración?**

Este alimento puede tener menos grasa o calorías que la versión original del mismo alimento.

#### **¿Dónde veo esta declaración?**

Mayonesa

#### **¿Qué debo saber sobre esta declaración?**

A veces, cuando un paquete dice "light" significa que el color o la textura del alimento es más liviano.

Aunque las declaraciones sean prácticas, es siempre mejor leer la tabla de información nutricional y la lista de ingredientes.

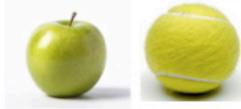


# Conozca las porciones

## Frutas y verduras:

**Verduras y frutas: intente consumir 7-10 porciones por día**

Una porción equivale a:



Una fruta o pedazo mediano, del tamaño de una pelota de tenis



Verduras de hojas verdes, 250 ml (1 taza)



Frutas o verduras cortadas, frescas o congeladas, 125 ml (1/2 taza)



Frutas deshidratadas, 2 cucharadas soperas

## Productos a base de cereales

**Granos y cereales, intente consumir 6-8 porciones por día**

Una porción equivale a:

- Granos cocidos (arroz, avena, pasta, etc.) ½ taza
- Panes (1 rebanada, ½ pita, ½ bagel pequeña, roti pequeña, ½ paratha)
- Cereales (1/3 taza del tipo salvado o 2/3 taza en copos) 30g
- Puré de papas ½ taza
- Papa, batata (camote), ñame ½ mediana



## Cómo leer una etiqueta de alimentos

---

### Leche y alternativas

**Leche y alternativas, intente consumir 2-3 porciones por día**

Una porción equivale a:



Yogur sin azúcar, 175g (3/4 taza)  
Puro o con sabor a fruta



Leche descremada, 1%, 2%, lassi o  
leche de soja, almendra o arroz, 250ml  
(1 taza)



Queso, paneer (15% de grasa  
o menos), 50g (1,5 oz)

### Carne y alternativas

**Carne y alternativas, intente consumir 2-3 porciones por día**

Una porción equivale a:



75g o 2.5 oz de pescados ricos en  
grasa, carne de vaca o cerdo con  
poca grasa, pollo o pavo



Frijoles, lentejas/daal,  
guisantes, 3/4 taza  
(cocidos o en lata)



1/4 taza de frutos secos y  
semillas sin cáscara 60ml  
(1/4 taza)



Mantequilla de maní o  
almendra, 30 ml  
(2 cuch. sop.)



### Aceites y grasas

**Aceites y grasas, intente consumir 2-3 cucharadas soperas por día**

(Una cucharada sobera equivale a 3 cucharaditas de postre)

Una porción equivale a:



1 cucharadita de aceite



1/8 aguacate=1 cucharadita



1 cucharadita de mantequilla  
o margarina no hidrogenada

# Controle lo que come y bebe

## **Recomendaciones para llevar un diario de alimentación:**

- Anote lo que come durante 2 días útiles y 1 día del fin de semana.
- Use una nueva página para cada día.
- Utilice las orientaciones del modelo de diario y el folleto "Porciones" para llenar el diario de alimentación.

Pídale a su médico que le envíe a un nutricionista. Después de haber llenado el diario, consúltelo con el nutricionista.

### Ejemplo: Mi diario de alimentación

Hora del día	Qué comí (registre en detalle)
8h	<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 rebanadas de pan integral con 2 cucharaditas de postre de margarina</li><li>- 1 banana mediana</li><li>- 45 ml de queso bajo en grasa (menos de 20% de grasa de leche)</li></ul>
10h	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 manzana mediana</li></ul>
13h	<ul style="list-style-type: none"><li>- Un burrito con frijoles y queso</li><li>- 1 taza de espinaca con aceite de oliva, limón y cilantro</li><li>- Yogur bajo en grasa y salsa, 1 cucharada sopera de cada uno</li></ul>
16h30	<ul style="list-style-type: none"><li>- ¾ taza de yogur natural con 1% grasa de leche y ½ taza de papaya en cubos</li><li>- ¼ taza almendras sin sal</li></ul>
19h	<ul style="list-style-type: none"><li>- 180 ml salmón a la plancha con aderezo</li><li>- Aderezo: 1 cucharada sopera de aceite, jugo de limón, especias</li><li>- 1 taza de arroz integral cocido</li><li>- ½ taza de frijoles negros hervido</li><li>- Ensalada con tomate, zanahoria rallada y jugo de limón</li><li>- 1 pera</li><li>- 1 taza de brócoli al vapor, puro, sin aceite</li></ul>

## **Mi diario de alimentación**

<b>Hora del día</b>	<b>Qué comí</b>	<b>Cuánto</b>

### **Mi diario de alimentación**

<b>Hora del día</b>	<b>Qué comí</b>	<b>Cuánto</b>

## Mi diario de alimentación

Hora del día	Qué comí	Cuánto

# Una dieta latinoamericana para un corazón sano

## Coma más seguido



Todas las hortalizas, verduras y frutas (frescas o cocidas)



Pescados

Cereales enteros, panes, tortilla

Frutos secos y semillas



Legumbres, lentejas, arroz integral y frijoles

Leche, yogur, queso fresco bajos en grasa

Aceite de oliva

Aguacate

# Una dieta latinoamericana para un corazón sano, continuación

## Coma menos seguido



Jugos, gaseosas, bebidas energéticas, bebidas endulzadas      Alimentos salados



Alimentos y tentempiés fritos



Dulces, pasteles, postres, galletas



Carnes rojas y procesadas

## Vamos a comparar

### Alimentos con más grasa y menos fibra

Alimento	Grasa saturada (g)	Fibra (g)
<b>Desayuno:</b>		
1 taza de café con leche (1 taza de leche entera)	4,8	0
1 medialuna sopera de mantequilla	6,6	1,5
1 cucharada sopera de mantequilla	7,4	0
1 taza de jugo de naranja	0	0
<b>Almuerzo:</b>		
Una pupusa frita con queso	7,6	3,4
1 taza de ensalada César con salsa	2	1,7
Crema agria y salsa, 1 cucharada sopera de cada	1,6	0,3
<b>Cena:</b>		
1 filete de bagre empanado y frito	2,9	0,6
1 taza de arroz blanco cocido	0	0
1 taza de zanahoria, pepino y apio en bastoncitos con salsa de crema agria	3,2	4
½ taza de flan	2,9	0
<b>Colaciones (tentempiés):</b>		
Una empanada de carne	4,6	1,8
Dos pastelitos fritos pequeños	1,7	0,8
<b>TOTAL:</b>	<b>45,3</b>	<b>14,1</b>

### Alimentos con menos grasa y más fibra

Alimento	Grasa saturada (g)	Fibra (g)
<b>Desayuno:</b>		
1 taza de café con leche (1 taza de leche descremada)	0	0
2 rebanadas de pan integral tostado	0	4,2
45 ml de queso fresco o queso bajo en grasa (menos de 20% de grasa de leche)	2,1	0
1 naranja	0	3,1
<b>Almuerzo:</b>		
Un burrito con frijoles y queso	2,3	12,4
1 taza de espinaca con aceite de oliva, limón y cilantro	0	0,7
Yogur bajo en grasa y salsa, 1 cucharada sop, de cada	0,3	0,3
<b>Cena:</b>		
Salmón a la plancha (75 g)	2,8	0
1 taza de arroz integral cocido	0	3,9
½ taza (125 ml) de frijoles negros hervidos	0	6,3
Ensalada de tomate y zanahoria rallada con limón	0	4,0
1 pera	0	5,5
<b>Colaciones (tentempiés):</b>		
¼ taza de frutos secos y frutas deshidratadas	2,1	2,5
½ taza de yogur griego con ½ taza de papaya en cubos	0,1 0,1	2,6
<b>TOTAL:</b>	<b>7</b>	<b>45,5</b>

## Para más información

**Cardiac College**

[www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca)

**Cookspiration**

[www.cookspiration.com](http://www.cookspiration.com)

**US Dry Pea & Lentil Council**

[www.pea-lentil.com](http://www.pea-lentil.com)

**Pulse Canada**

[www.pulsecanada.com](http://www.pulsecanada.com)

**Canadian Lentils**

[www.lentils.ca](http://www.lentils.ca)

**Half Your Plate**

[www.halfyourplate.ca](http://www.halfyourplate.ca)

**Unlock Food**

[www.unlockfood.ca](http://www.unlockfood.ca)

**Heart and Stroke Foundation**

[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

**Dietitians of Canada**

[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

**Sodium 101**

[www.sodium101.ca](http://www.sodium101.ca)

**Nutrition Action**

<https://cspinet.org/>

**Health Canada**

[www.healthycanadians.gc.ca](http://www.healthycanadians.gc.ca)

**Oldways**

[www.oldwayspt.org](http://www.oldwayspt.org)

**Old Ways Health through Heritage**

<https://oldwayspt.org/traditional-diets/latin-american-diet>

**Orientaciones nutricionales - Brasil**

<http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/brazil/en/>

**Spilling the Beans**

Julie Van Rosendaal, Sue Duncan

**The New Moosewood Cookbook**

Mollie Katzen

**The New Becoming Vegetarian**

Brenda Davis, RD & Vesanto Melina, MS, RD, BPC.

**Becoming Vegan**

Brenda Davis, RD & Vesanto Melina, MS, RD, BPC.

**South American Table**

María Báez Kijac

**Más allá del arroz y las habichuelas**

Lorena Drago, MS, RD, CDN, CDE

**En Canadá, llame a 1-877-510-5102 para hablar gratuitamente con un nutricionista**



Sentirse bien

---

# Cómo manejar el estrés para mantener el corazón sano





# Cómo manejar el estrés para mantener el corazón sano

Dirigido a personas que viven con enfermedades cardíacas y a sus cuidadores.

Lea este cuadernillo para informarse sobre:

- qué es el estrés;
- por qué el estrés le hace mal al corazón;
- causas comunes de estrés;
- cómo reducir el estrés en su vida.



# Contenido

<b>Qué es el estrés .....</b>	<b>1</b>
<b>Causas comunes de estrés .....</b>	<b>3</b>
Depresión.....	3
Apnea del sueño.....	5
Aflicción .....	6
Baja calidad del sueño.....	8
Sensación de pérdida de control.....	9
Estrés crónico.....	10
Situaciones estresantes significativas.....	11
<b>Para más información: .....</b>	<b>13</b>



# Qué es el estrés

## ¿Qué es el estrés?

El estrés es un estado de desgaste mental que le agrega presión al organismo. Esta presión puede provocar problemas de salud, entre ellos hipertensión, aumento del colesterol, hábitos alimentarios no saludables y baja sociabilidad.

El estrés es común en los pacientes cardíacos. Después de un episodio cardíaco es importante que tome en cuenta su salud mental. Los pacientes cardíacos suelen sentirse tensos, con cólera, ansiosos o deprimidos. El estrés representa un riesgo para el corazón.

## ¿Qué causa el estrés?

Las 7 principales causas de estrés en pacientes cardíacos:





# Causas comunes de estrés

## Depresión

### ¿Qué es la depresión?

Si se encuentra deprimido, puede sentirse desesperanzado y dejar de disfrutar de cosas que anteriormente le gustaban. Estar deprimido no es lo mismo que sentirse triste a veces. En la depresión, la sensación de tristeza es constante y dura mucho tiempo.

La depresión tiene muchos síntomas, mencionados a continuación. Piense en su estado de ánimo durante las dos últimas semanas.

Usted puede tener depresión si:

- no disfruta de actividades que antes le gustaban;
- se siente desesperanzado o triste;
- tiene dificultad en dormirse o en seguir durmiendo;
- tiene poca energía;
- nota cambios en su alimentación, come más o menos que antes;
- piensa sobre sí mismo de forma negativa;
- tiene dificultad en concentrarse;
- perdió interés en el sexo;
- se siente enojado o se irrita fácilmente;
- tiene pensamientos sobre la muerte o el suicidio. Hable con alguien (como su médico, un familiar o amigo) inmediatamente si tiene pensamientos sobre la muerte o el suicidio.

### ¿Por qué la depresión le hace mal al corazón?

Estar deprimido aumenta el riesgo de tener problemas cardíacos. Cuando uno está deprimido, las funciones del cerebro y el organismo se alteran, lo que puede afectar al corazón.

La depresión puede desbalancear los niveles químicos en el cerebro, alterando el modo en que el cerebro funciona y cómo nos sentimos.

Por ejemplo:

- La sangre puede volverse más pastosa (provocando coágulos).
- Baja la capacidad del sistema inmunológico para protegerle contra virus y bacterias.
- La hormona de estrés llamada cortisol puede aumentar.
- Puede tener más latidos cardíacos irregulares.

### **¿Cómo manejar la depresión?**

Si usted tiene depresión es importante que encuentre una acción que le dé buen resultado.

La lista a continuación incluye métodos que puede intentar:

#### 1. Hable con su médico.

- Dígale a su médico lo que siente. El médico le ayudará a saber si tiene depresión. Si confirma que sí, puede recetarle algún remedio y enviarlo a otro profesional de la salud (como un psiquiatra, psicólogo o asistente social).

#### 2. Cambie el modo de relacionarse y conversar con otras personas.

- Conéctese con personas en quien confíe y comparta lo que siente.
- Busque a personas en quien confíe y comparta lo que siente.
- Únase a un grupo, contacte a viejos amigos, participe en actividades en la comunidad o como voluntario. Todas estas actividades le ayudarán a sentirse menos deprimido.

### 3. Aprenda nuevas aptitudes.

- Encuentre formas saludables de manejar sus sentimientos.
- Sea proactivo. O sea, no postergue lo que tiene que hacer.
- Empiece cada día eligiendo una actividad que le haga sentir bien (como el ejercicio físico).

## Apnea del sueño

### ¿Qué es la apnea del sueño?

La apnea del sueño significa que la respiración se interrumpe mientras usted está durmiendo. Esto ocurre porque el tejido blando del fondo de la garganta bloquea el pasaje de aire a los pulmones. El bloqueo de aire hace que el sistema de estrés lo despierte para que vuelva a respirar.

Cuando uno tiene apnea del sueño el sistema de estrés puede llegar a despertarlo hasta 30 veces por hora, para hacerlo respirar. Al despertarse con tanta frecuencia no se llega a entrar en sueño profundo durante la noche. Por eso, al despertar tiene la sensación de no haber descansado.

### ¿Cuáles son algunos síntomas de la apnea del sueño?

Muchas personas tienen apnea del sueño y no lo saben.

Estas son cuatro señales comunes de apnea del sueño:

- roncar muy fuerte al dormir
- sentirse muy cansado todo el día
- alguien nota que deja de respirar durante la noche
- tener hipertensión

Si tiene alguna de estas señales puede ser que tenga apnea del sueño. Consulte a su médico para saber si le conviene hacerse un estudio del sueño.

### **¿Por qué la apnea del sueño le hace mal al corazón?**

La apnea del sueño deteriora la salud porque obliga al sistema de estrés del organismo a trabajar excesivamente, y reduce el nivel de oxígeno en la sangre. Esto causa problemas en el cerebro, la sangre, el sistema inmunológico, el corazón y los vasos sanguíneos.

La apnea del sueño hace que:

- sienta cansancio durante el día;
- aumente el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre;
- la sangre tenga más propensión a coagularse;
- al organismo le cueste más combatir enfermedades;
- se acumulen placas en los vasos sanguíneos, que pueden provocar un ataque cardíaco;
- los latidos cardíacos sean irregulares.

## **Aflicción**

### **¿Qué es la aflicción?**

Cuando uno pasa por un periodo de estrés en la vida puede sentirse agobiado con el exceso de emociones y sentimientos que se cruzan en nuestra vida diaria.

Cada uno reacciona a la aflicción a su manera.

Por ejemplo:

- fatiga (sentirse muy cansado con frecuencia)
- tristeza
- ansiedad
- evitar situaciones sociales (no desear estar entre amigos o parientes)
- miedo
- cólera
- mal humor

### **¿Qué causa la aflicción?**

Uno puede afligirse cuando se enfrenta a factores estresantes que no logra superar.

Los factores que causan aflicción pueden ser:

- trauma (como tener un ataque cardíaco o un accidente automovilístico serio)
- eventos significativos (como la jubilación o la muerte de un ser querido)
- factores estresantes cotidianos (como pagar cuentas o ir a trabajar)
- problemas de salud (sentirse mal)

Los estudios muestran que quienes sufren de aflicción son dos veces más propensos a morir de un ataque cardíaco u otra enfermedad crónica. Es importante que obtenga ayuda de un psicólogo, asistente social o psicoterapeuta.

### Alteración del sueño

#### ¿Qué es la alteración del sueño?

El sueño alterado es cuando uno se despierta con frecuencia durante la noche, durante muchas noches seguidas. Si se duerme efectivamente menos de 5 horas por noche se duerme mal. Dormir la cantidad de horas ideal (7 horas y media) por la noche permite un buen funcionamiento del organismo a lo largo de las 24 horas del día.

Si tiene dificultad para dormir y sueño alterado puede sentirse agotado física o emocionalmente, lo que le causará problemas con las tareas diarias.

#### ¿Por qué la alteración del sueño le hace mal al corazón?

El sistema cardiovascular necesita una rutina regular de descanso a la noche, para estar preparado para las actividades al día siguiente. Cuando el sueño es interrumpido durante la noche, ese periodo de descanso y recuperación no ocurre como debería.

El sueño alterado puede causar problemas con la glucosa (azúcar) en la sangre, la insulina y las hormonas de estrés en el organismo. Esto puede provocar aumento de peso, aumento de los niveles de colesterol e hipertensión.

#### ¿Qué se puede hacer para dormir bien?

Las recomendaciones a continuación ayudan a tener una buena noche de sueño:

- Sea activo durante el día.
- Acuéstese y despiértese todos los días a la misma hora.
- Mantenga el dormitorio oscuro y fresco.
- Retire los aparatos electrónicos del dormitorio – nada de computadoras, televisión o celulares.

- Reserve una hora para relajarse antes de dormir. Para relajarse puede darse un baño caliente, escuchar música, leer, mirar televisión o tejer.
- Limite el consumo de cafeína, nicotina o alcohol 4 horas antes de irse a dormir.
- Limite el ejercicio físico 4 horas antes de irse a dormir.
- Evite tomar mucho líquido antes de acostarse.
- Cree una rutina antes de irse a dormir, como leer, escuchar música tranquila o hacer ejercicios de relajación.
- Evite las comidas pesadas 2 horas antes de irse a dormir.

### **Sensación de pérdida de control**

#### **¿Cómo manejar esa sensación?**

Cuando uno tiene plazos para cumplir, conflictos en la vida o contratiempos inesperados puede sentir que está perdiendo el control. Esto puede ocurrir en el trabajo, en casa, en sus relaciones o cuestiones financieras. Sentir que no se tiene el control puede resultar en ansiedad o depresión.

#### **¿Cómo manejar esa sensación?**

Puede intentar lo siguiente:

1. Tome conciencia de la sensación de impotencia. ¿Está dispuesto a hacer algo al respecto?
2. Dedique 15 minutos a anotar ideas para empezar a cambiar los problemas que está enfrentando. No critique o juzgue ninguna de sus ideas.
3. Clasifique las ideas del 1 al 10 según la probabilidad de ponerlas a prueba la semana próxima.
4. Elija la idea con la clasificación más alta (o por lo menos un 7) y póngala en práctica esta semana.

### Estrés crónico

#### ¿Qué es el estrés crónico?

El estrés crónico es sentir estrés continuo durante semanas o meses sin interrupción (por ejemplo, en el trabajo, en casa o con las cuentas). El estrés constante en cualquiera de estas áreas aumentará los riesgos de estrés para la salud.

#### ¿Por qué el estrés crónico le hace mal al corazón?

El estrés crónico causa constantes reacciones estresantes en el organismo, tales como:

- el aumento de la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea
- la acumulación de placas en los vasos sanguíneos
- el espesamiento de la sangre (formando coágulos)

Los estudios muestran que el estrés crónico aumenta el riesgo de un ataque cardíaco.

#### ¿Cómo manejar el estrés crónico?

Pruebe alguna de estas ideas para manejar el estrés crónico:

- técnicas de respiración diafragmática o abdominal (aprender a respirar con el diafragma o el abdomen)
- relajación muscular progresiva
- yoga
- visualización

- afirmaciones (pensar bien de uno mismo)
- meditación
- replanteamiento cognitivo (cambiar pensamientos negativos o aprender a ver las cosas de otra forma)
- participar de un programa de reducción del estrés

Si no nota una mejora, pídale ayuda a un instructor, psicólogo o psicoterapeuta.

### Situaciones estresantes significativas

#### ¿Qué son situaciones estresantes significativas?

Las situaciones estresantes significativas ocurridas en el último año son hechos importantes, como la pérdida del empleo, la muerte de un ser querido, una lesión o enfermedad grave. Se consideran estresantes porque disparan una reacción significativa en los sistemas mental, emocional y físico del organismo.

Uno se puede sentir incrédulo, desesperanzado, o preguntarse "¿Por qué yo?"

#### ¿Por qué estas situaciones estresantes le hacen mal al corazón?

Las situaciones estresantes significativas dificultan todo el funcionamiento del organismo.

Estas son algunas cosas que pueden ocurrir:

- Aumenta la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea.
- Se acumula placa en las arterias.
- La sangre se vuelve más pastosa (forma coágulos).

### **¿Cómo manejar las situaciones estresantes significativas?**

No hay cómo controlar las situaciones estresantes significativas.

Lo que sí se puede hacer es probar estas recomendaciones para reducir el estrés:

- Desarrollar una personalidad más resistente al estrés:
  - o Piense en cuáles son sus prioridades.
  - o Establezca objetivos para aquello que puede controlar.
  - o Aprenda a decirle "no" a las peticiones que no se adaptan a sus prioridades.
  - o Cuide de su bienestar.
  - o Practique la meditación.
  - o Reserve tiempo para estar con su pareja, familia y amigos que lo apoyen.
  - o Piense en los hechos positivos de su vida.
- Aprender a lograr la relajación del organismo:
  - o Aprenda a respirar con el diafragma o el abdomen (respiración diafragmática o abdominal).
  - o Aprenda a usar la relajación muscular.

## Para más información:

**Guia de ayuda**

<http://www.helpguide.org/>

**Cardiac College**

[www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca)

**Time Management from the Inside Out. 2nd Edition (2004)**

Julie Morgenstern, Henry Holt Co: New York.

**The Disease to Please: Curing the people pleasing syndrome (2001)**

Harriet B. Braiker, McGraw-Hill: New York.

**The Relaxation and Stress Reduction Workbook. 6th Edition (2008)**

M Davis, E., Robbins Eshelman and M McKay, New Harbinger Publications:  
Oakland CA.



Sentirse bien

---

# Relaciones saludables e intimidad sexual





# Relaciones saludables e intimidad sexual

Dirigido a personas que viven con enfermedades cardíacas y a sus cuidadores.

Lea este cuadernillo para informarse sobre:

- qué es una relación saludable;
- cómo las enfermedades cardíacas pueden afectar la sexualidad;
- cómo los medicamentos para el corazón afectan al organismo;
- cómo hablar de sexo con su pareja;
- cómo volver a practicar relaciones sexuales de modo seguro.



# Contenido

<b>Relaciones saludables .....</b>	<b>1</b>
<b>La intimidad sexual y el impacto de las enfermedades cardíacas.....</b>	<b>3</b>
Las enfermedades cardíacas y la sexualidad de la mujer .....	3
Las enfermedades cardíacas y la sexualidad del hombre .....	5
<b>Cómo volver a practicar el sexo de modo seguro .....</b>	<b>6</b>
<b>Para más información .....</b>	<b>9</b>



# Relaciones saludables

## ¿Qué es una relación saludable?

Las relaciones saludables son una parte importante de la buena salud, pues sirven como apoyo social. Es importante hablar con otras personas sobre ese apoyo y cómo obtenerlo.

Son apoyos sociales:

- la familia;
- los amigos;
- los compañeros de estudio o trabajo;
- la comunidad;
- el lugar de culto religioso;
- su equipo médico.

La forma en que usted se siente y habla con otros es un aspecto importante en una buena relación.

La lista a continuación incluye formas de desarrollar relaciones saludables:

- Hable de forma abierta y sincera sobre sus sentimientos.
- Véase como alguien que tiene sentimientos que importan.
- Al hablar, use palabras que expresen sentimientos (como enojo, tristeza, frustración y miedo).
- Use la palabra "yo" al hablar de sus sentimientos, como "Yo me siento enojado cuando me dices qué tengo que comer" o "Yo me siento triste cuando no consigo caminar a tu ritmo".
- Sea claro y directo al expresar qué tipo de ayuda desea.
- No suponga que los demás saben lo que siente o piensa. Nadie sabe leer la mente. Diga lo que siente y lo que necesita. Explíqueles qué cosas le parece que le ayudarían a obtener el apoyo que necesita.

Para obtener el apoyo necesario, comparta lo que siente con su familia.



# La intimidad sexual y el impacto de las enfermedades cardíacas

Todas las relaciones saludables dependen del respeto, la apertura y la confianza. En una relación romántica la intimidad y la sexualidad también son importantes. Para tener una relación saludable debe saber en qué medida las enfermedades cardíacas pueden afectar su intimidad sexual.

La intimidad sexual es el afecto físico que expresa por otra persona, es decir, usar el cuerpo para demostrar afecto por alguien. La intimidad sexual es importante para una relación saludable. Las enfermedades cardíacas pueden perjudicar la intimidad sexual.

## Las enfermedades cardíacas y la sexualidad de la mujer

### **¿Cómo pueden las enfermedades cardíacas afectar la sexualidad de la mujer?**

Algunos medicamentos para el corazón pueden provocar disfunciones sexuales. La sequedad vaginal es un síntoma común de disfunción sexual. Significa que el organismo no produce el lubricante natural de la vagina. La sequedad vaginal causa incomodidad y dolor durante el sexo, además de dificultar el orgasmo y disminuir el interés por el sexo.

Algunos medicamentos para el corazón afectan el flujo de sangre que pasa por la vagina. Eso hace que esa región tenga menos sensibilidad y se tarde más en llegar al orgasmo.

Usted no está sola. Muchas mujeres con enfermedades cardíacas también tienen sequedad vaginal y dificultad en tener orgasmos. Si eso la preocupa, hable con su médico.

Si tiene sequedad vaginal o dificultad en alcanzar un orgasmo, hay muchas maneras de lograr la intimidad con su pareja.

Puede intentar estas soluciones antes del sexo:

- Revise sus medicamentos. Algunos medicamentos para el corazón reducen el flujo de sangre a la vagina. Consulte a su médico sobre los medicamentos que está tomando.
- Limite la cantidad de alcohol que toma. El alcohol en exceso puede causar deshidratación (insuficiencia de agua en el organismo), y la deshidratación puede resultar en sequedad vaginal.
- La depresión, la ansiedad y el estrés provocan alteraciones en su interés por el sexo. Hable con su médico sobre la depresión, la ansiedad y el estrés.
- Hable abiertamente con su pareja sobre sus dificultades sexuales. Los problemas sexuales pueden afectar la relación incluso de las parejas más comprensivas si no se habla sobre las preocupaciones con transparencia y sensibilidad.

Puede intentar estas soluciones durante el sexo:

- Use un lubricante para sentirse más cómoda durante el sexo. Su equipo médico también le puede recomendar el uso de un lubricante también cuando no tiene sexo. La lubricación muchas veces aumenta la comodidad.
- Si alcanzar el orgasmo le lleva tiempo, usted (y su pareja) pueden dedicarle más tiempo a los juegos previos. No sentir presión (suya ni de su pareja) para alcanzar el orgasmo puede hacer que la intimidad que comparten sea menos tensa y más placentera.
- Explore otras partes de su cuerpo, además de la vagina. El uso de otras regiones del cuerpo permite lograr la intimidad de otras maneras.
- Busque otras formas de intimidad, como abrazarse, tocarse, besarse, hacerse masajes, el contacto visual y tomarse de las manos. Estas otras formas le permiten aproximarse a su pareja.

### Las enfermedades cardíacas y la sexualidad del hombre

#### ¿Cómo afectan las enfermedades cardíacas la sexualidad del hombre?

Algunos medicamentos para el corazón pueden provocar disfunciones sexuales. El problema más común es la disfunción eréctil (también conocida como impotencia). La disfunción eréctil ocurre cuando no se logra tener una erección, o mantenerla el tiempo suficiente para tener una relación sexual.

La mayoría de los hombres –ya sean pacientes cardíacos o no– tienen dificultad para alcanzar una erección en ocasiones. Algunos factores que pueden dificultar la erección son la fatiga, el estrés, la depresión, beber alcohol en exceso o tener bajo nivel de testosterona (una hormona masculina). El hecho de que a veces se le dificulte lograr una erección no significa necesariamente que tenga una disfunción eréctil.

La disfunción eréctil causa angustia, es difícil comprenderla, y puede causar problemas con la intimidad y el sexo. Hay muchas formas de mejorar la intimidad con su pareja.

Puede intentar lo siguiente:

- Revise sus medicamentos. Algunos medicamentos para el corazón (como los betabloqueadores) causan disfunción eréctil. Consulte a su médico sobre los medicamentos que está tomando.
- Hable con su médico sobre depresión, ansiedad y estrés, que pueden hacerle perder el interés por el sexo y dificultar la erección. Los medicamentos para la depresión también pueden reducir su interés por el sexo.
- Limite la cantidad de alcohol que toma, pues beber alcohol en exceso puede dificultar la erección.
- Deje de fumar. El tabaco estrecha los vasos sanguíneos y agrava la disfunción eréctil.

- Busque otras formas de intimidad, como abrazarse, tocarse, besarse, darse masajes, contacto visual y tomarse de las manos. Estas otras formas le permiten aproximarse a su pareja.
- Se pueden recetar medicamentos para hombres con disfunción eréctil, los cuales aumentan el flujo de sangre en el pene. Atención: si toma un tipo de medicamento para la disfunción eréctil y usa nitroglicerina (un fármaco para la angina), su presión sanguínea puede caer hasta causarle la muerte. Consulte siempre a su médico o farmacéutico antes de probar nuevos medicamentos, y lleve una lista de todos los medicamentos que toma.
  - **No use nitroglicerina si toma algún medicamento para la disfunción eréctil.**

### Cómo volver a practicar el sexo de modo seguro

#### ¿Cuándo es seguro tener sexo después de un ataque cardíaco?

La mayoría de las personas con poco daño al corazón puede retomar la actividad sexual de 2 a 3 semanas después de regresar a casa del hospital.

Si tuvo un ataque cardíaco, el riesgo de tener otro mientras mantiene relaciones sexuales es muy bajo. Si puede subir dos tramos de escaleras o caminar rápidamente con facilidad, su corazón no debería tener problemas durante el sexo.

Hable con su cardiólogo para confirmar que es seguro tener sexo.

#### ¿Cuáles son las actividades sexuales más seguras mientras el corazón se recupera?

Algunas actividades sexuales son más seguras que otras, y pueden ser una buena opción mientras su organismo se recupera.

Actividades sexuales generalmente más seguras para el corazón:

- caricias
- tocarse mutuamente
- masajes
- abrazos
- contacto visual sostenido

Cuando uno se excita sexualmente, la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea aumentan. Durante las actividades sexuales mencionadas arriba, lo más probable es que la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea permanezcan en un nivel seguro. Estas actividades permiten que sienta placer y comparta momentos de intimidad con su pareja, pero protegiendo al corazón.

### **¿Cuáles son las actividades sexuales que hacen trabajar más al corazón mientras se recupera?**

Actividades sexuales que hacen trabajar más al corazón:

- relación sexual
- penetración
- sexo oral

Estas actividades pueden implicar un esfuerzo de moderado a vigoroso (como el ejercicio físico) y pueden aumentar la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea a niveles poco seguros para alguien que se está recuperando de un ataque al corazón.

Una vez que su cardiólogo le confirme que puede volver a tener relaciones sexuales:

- Intente deshacerse de temores o pensamientos que pueda tener y concéntrese en el momento presente. Así disfrutará de la proximidad con su pareja.

- Haga lo que le haga sentirse cómodo.
- Empiece despacio. Recuperar la intimidad normal lleva tiempo. Es normal que alguien que sufrió un ataque al corazón tenga ansiedad, miedos o incluso depresión. Muchos pacientes necesitan algunos meses para sentirse mejor. Si esto le sucede, también puede encontrar que ya no siente interés por la intimidad o el sexo.
- Haga movimientos más lentos con el cuerpo durante la actividad sexual y no adopte posiciones que lo obliguen a sostener el peso de su cuerpo. Para limitar el esfuerzo pídale a su pareja que se ponga arriba, lo que ayuda a prevenir los síntomas de angina (dolor en el pecho) durante el acto sexual. Si siente dolor en el pecho, hable con su médico.

# Para más información

**Cardiac College**  
[www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca)



Asumir el control

# Objetivos para mantener sano al corazón





# Objetivos para mantener sano al corazón

Dirigido a personas que viven con enfermedades cardíacas y a sus cuidadores.

Lea este cuadernillo para informarse sobre:

- cómo mantener su salud;
- pasos para cambiar su estilo de vida;
- cómo revisar su plan de acción;
- cómo gestionar dificultades.



# Contenido

<b>Cómo mantener su salud .....</b>	<b>1</b>
<b>Pasos para cambiar su estilo de vida .....</b>	<b>5</b>
1. Defina una visión .....	5
2. Establezca objetivos .....	6
3. Desarrollar planes de acción .....	12
4. Revise el plan de acción .....	14
5. Cómo gestionar dificultades .....	16
<b>Para más información: .....</b>	<b>17</b>



# Cómo mantener su salud

## ¿Qué es la autogestión?

Autogestionar significa adoptar una postura activa en el cuidado de su salud.

El autogestor aprende sobre la enfermedad cardíaca y cómo controlarla.

A veces, ser un autogestor implica hacer cambios. Conviértase en autogestor y comprométase a hacer los cambios necesarios para lidiar con su enfermedad cardíaca.

Ser un autogestor significa que usted:

- conoce sus problemas de salud;
- toma decisiones informadas sobre su salud;
- controla y regula los síntomas;
- encuentra respuestas y soluciona problemas relacionados con su salud.

Su equipo médico puede ayudarlo a volverse un autogestor.

## ¿En qué ayuda la autogestión?

La autorregulación lo ayuda a tener más control sobre la enfermedad cardíaca.

Tener control significa monitorear:

- la presión sanguínea
- el colesterol
- la depresión
- el estrés
- el estado físico
- el consumo de tabaco (o la exposición pasiva)
- el nivel de azúcar en la sangre (si tiene diabetes o prediabetes)

Para ayudar a regular estos factores:

- tomar los medicamentos según las instrucciones del médico;
- alimentarse de forma saludable;
- ejercitarse y ser activo;
- aprender maneras de lidiar con estrés, depresión y ansiedad;
- evitar fumar, incluso de forma pasiva;
- monitorear la presión sanguínea, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre.

La autogestión lo ayudará a sentirse mejor y a vivir más.

### **¿Qué puedo cambiar para volverme un autogestor?**

Para ser un autogestor puede hacer cambios que afectarán muchas áreas de su vida.

Algunos cambios son:

- tomar los medicamentos según las instrucciones
- comer sanamente
- adoptar actividad física
- dormir mejor
- lidiar con el estrés y las emociones
- dejar de fumar y evitar fumar de forma pasiva

Estos cambios pueden afectar a su familia, trabajo y vida social.

### **¿Quién me puede ayudar a autogestionarme?**

Muchas personas lo pueden ayudar a volverse un autogestor, brindándole apoyo para que haga los cambios necesarios.

Pida ayuda a las siguientes personas:

- médico de familia o general
- cardiólogo
- farmacéutico
- equipo de ejercicios físicos
- asistente social o psicólogo
- familia y amigos
- otras personas que viven con enfermedades cardíacas



# Pasos para cambiar su estilo de vida

Vuélvase un autogestor para hacer cambios en su vida.

Hacer cambios implica tres pasos:

1. Definir una visión.
2. Establecer objetivos.
3. Desarrollar planes de acción.

## 1. Definir una visión

El primer paso para hacer cambios es definir una visión, que es lo que desea alcanzar. Lea los ejemplos a continuación para empezar a definir su visión.

Imagínese en el futuro y hágase dos preguntas:

### **¿Cómo me quiero sentir en el futuro?**

Por ejemplo:

- Me voy a sentir bien.
- Me voy a sentir saludable.
- Voy a tener más energía.
- Voy a estar feliz.
- Me voy a sentir más cercano a familiares y amigos.

### **¿Qué quiero hacer de forma distinta en el futuro?**

Por ejemplo:

- Voy a hacer cada día todo lo que necesite hacer.
- Voy a poder jugar con mis nietos.
- Voy a poder practicar deportes.
- Voy a voluntariar.
- Voy a viajar.

Ponga su visión por escrito o tómese una foto y colóquela en algún lugar donde la vea todos los días. Su casa o su oficina son excelentes lugares. Verla diariamente lo hará recordar lo que intenta alcanzar.

## **2. Establezca objetivos**

Al tener una visión hay que efectuar los cambios que le ayudarán a alcanzarla. Establezca algunos objetivos que lo ayuden a lograr esos cambios y lograr su visión.

### **Hágase esta pregunta: ¿Qué debo hacer para alcanzar mi visión?**

Puede necesitar hacer algunas cosas para lograr su visión.

Por ejemplo:

- dormir mejor
- alimentarse de forma saludable
- ejercitarse
- mantener su estrés bajo
- tomar los medicamentos según las instrucciones del médico

## Pasos para cambiar el estilo de vida

---

Logre sus objetivos para acercarse a su visión. Por ejemplo, al alimentarse de forma saludable y ejercitarse, tendrá más energía.

Al poner sus objetivos por escrito, los cambios pueden parecer inalcanzables. Esa sensación es normal. Elija un objetivo para empezar. No intente hacer demasiados cambios a la vez. Si todavía le parece demasiado, pídale ayuda a su equipo médico.

**Elija un objetivo por ahora. Escríbalo en el recuadro de abajo.**

**El objetivo al cual me voy a dedicar es:**

**Ejemplo**

Hacer una rutina de ejercicios

**Escriba por qué quiere alcanzar su objetivo. Piense en los cambios que tendrá su vida si lo logra.**

**Mencione las razones por las cuales quiere alcanzar este objetivo:**

**Ejemplos de razones por las cuales quiere hacer una rutina de ejercicios:**

- Mi cuerpo y mi mente se sentirán mejor.
- Voy a dormir mejor.
- Voy a tener más energía.

**A continuación, conteste a las siguientes preguntas sobre su objetivo.**

**¿Qué importancia tiene este objetivo en este momento?** Circule su respuesta en la siguiente escala.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

No muy importante

Muy importante

Es fundamental estar convencido de que su objetivo es importante. Para lograrlo debe darle por lo menos un 7. Si el objetivo es importante se esforzará para alcanzarlo. Si marcó 6 ó menos, el objetivo no tiene tanta importancia en este momento. Es mejor elegir otro objetivo.

Si marcó 7 ó más, conteste la siguiente pregunta.

**¿Cuánta confianza tiene en que alcanzará este objetivo?** Circule su respuesta en la siguiente escala.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

No mucha confianza

Mucha confianza

Es importante que crea que lo puede lograr. Para lograrlo debe darle por lo menos un 7. Si tiene confianza es más probable que cumpla con el objetivo. Si marcó 6 ó menos necesita más confianza para alcanzar este objetivo. Intente modificar su objetivo para tener más confianza. Si no lo puede modificar, elija otro objetivo.

Si marcó 7 ó más, conteste la siguiente pregunta.

## Pasos para cambiar el estilo de vida

---

**¿Qué tan preparado está para trabajar por este objetivo?** Circule su respuesta en la siguiente escala.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

No estoy preparado                      Estoy casi preparado                      Estoy muy preparado

Es importante que crea que está preparado. Para lograrlo debe darle por lo menos un 7. Si marcó 6 ó menos, no está preparado para trabajar en este objetivo, y es mejor que elija otro.

Es más probable que alcance el objetivo si:

- ✓ 1. Está convencido de que su objetivo es importante.
- ✓ 2. Siente confianza de que lo logrará.
- ✓ 3. Se siente preparado para trabajar en su objetivo.

### Más detalles para su objetivo

Escriba su objetivo. El siguiente paso es asegurarse de que esté bien detallado.

Hágase estas 4 preguntas:

**1. ¿Cómo saber cuándo alcancé mi objetivo?**

**Ejemplo de objetivo:  
Ejercitarse**

Sabré que alcancé mi objetivo cuando camine 30 minutos entre 3 y 5 veces por semana.

**2. ¿Puedo hacer lo que sea necesario para alcanzar mi objetivo? ¿Es demasiado difícil?**

**Ejemplo de objetivo:  
Ejercitarse**

Voy a comenzar con 10 minutos de ejercicios 3 días por semana. A partir de ahí, lo voy aumentando. Si lo hago de a poco, creo que lo puedo hacer.

**3. ¿Este objetivo me ayudará a alcanzar mi visión?**

**Ejemplo de objetivo:  
Ejercitarse**

Sí. Si hago ejercicio, mi salud va a mejorar y voy a tener más energía. Así voy a poder jugar con mis nietos.

### 4. ¿Cuándo quiero lograr este objetivo? ¿Tengo tiempo suficiente?

#### **Ejemplo de objetivo: Ejercitarse**

Quiero alcanzar este objetivo en 3 meses. Es un buen periodo de tiempo por 5 razones:

- Me da tiempo de hablar con mi equipo médico sobre los ejercicios.
- Es tiempo suficiente para que encuentre un tipo de ejercicio que me guste.
- Tengo tiempo de comprar zapatos deportivos.
- Tengo tiempo de encontrar un lugar para ejercitarme.
- También tendré tiempo para convertir el ejercicio en un hábito.

### 3. Desarrollar planes de acción

Una vez que tenga un objetivo necesitará un plan de acción. Cree un plan de acción por semana para alcanzar su objetivo. Estos planes lo ayudarán a dar los pasos necesarios para lograrlo.

Para alcanzar el objetivo necesitará hacer cambios y puede sentirse avasallado. Esa sensación es normal. Divida los objetivos en pasos más pequeños cada semana, para facilitar el cambio. Los planes de acción semanales le ayudarán a decidir qué hacer cada semana y describen las acciones necesarias para lograr su objetivo.

#### **Pasos para elaborar su plan de acción**

Conteste las preguntas a continuación para elaborar su plan de acción cada semana:

1. ¿Qué voy a hacer?
2. ¿Cuándo lo voy a hacer?
3. ¿Dónde lo voy a hacer?
4. ¿Cuánto voy a hacer?
5. ¿Con qué frecuencia lo voy a hacer?



Algunos consejos:

- Es importante que crea que puede alcanzar su objetivo. Para lograrlo debe darle por lo menos un 7.
- Si marcó 6 ó menos elija otro objetivo. Puede aprender más sobre su objetivo para prepararse.
- Si el plan de acción es grande cree planes de acción más chicos. Modifique algunas partes del plan de acción, como "cuánto" y "con qué frecuencia". Así tendrá más confianza y se sentirá más preparado para empezar.

### 3. Revise el plan de acción

Revise el plan de acción una vez por semana. Piense en cómo le fue con el plan de acción de la semana anterior.

Hágase estas preguntas:

- ¿Qué salió bien con el plan de acción de la semana pasada?
- ¿Qué no salió bien con el plan de acción de la semana pasada?

Si cumplió con el plan de acción, excelente. Elabore un nuevo plan para esta semana. Cada semana lo hará avanzar rumbo a su objetivo y su visión.

Si no cumplió con el plan de acción, no se preocupe. Puede haber tenido algún obstáculo. Formar hábitos duraderos puede llevar meses. Es importante aprender a sobreponerse a esta dificultad. Cuando no cumpla con el plan de acción es importante analizar el problema, para solucionarlo y hacerse cargo de su vida. Esto lo ayudará a lograr su objetivo.

## Pasos para cambiar el estilo de vida

---

<b>Su visión</b>	
<b>Su objetivo</b>	
<b>Su plan de acción</b>	<p>Esta semana, voy a:</p> <p>_____ (qué)</p> <p>_____ (cuándo)</p> <p>_____ (dónde)</p> <p>_____ (cuánto)</p> <p>_____ (con qué frecuencia)</p> <p>1   2   3   4   5   6   7   8   9   10</p> <p>Ninguna confianza <span style="float: right;">Total confianza</span></p>

Revise su plan de acción la semana próxima para ver cómo le fue. Necesitará analizar los problemas y elaborar su próximo plan de acción. Hable con su médico sobre su plan de acción.

## **4. Cómo gestionar dificultades**

### **Solución de problemas**

No se preocupe si su plan de acción semanal no sucede como estaba previsto. Analizar y solucionar problemas es útil en esos casos, y es una aptitud fundamental para seguir aprendiendo.

Siga estos pasos cuando las cosas no suceden como estaba previsto:

1. Describa el problema.
2. ¿Qué le impidió cumplir con su plan de acción?
3. Piense en distintas maneras de lograrlo.
4. Elija una idea para probarla.
5. Elabore su próximo plan de acción.
6. Pruebe una nueva idea si la primera no dio buen resultado.

### **Recuerde**

Usted no está solo. Pida ayuda a su equipo médico. Sus familiares o amigos también lo pueden ayudar a solucionar problemas y no perder de vista sus objetivos.

# Para más información

**Cardiac College**  
[www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca)

## Agradecimientos

Este manual es fruto del trabajo arduo y la dedicación del Comité de Educación de Pacientes y Familias y los pacientes, sus familias y voluntarios del Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program (Programa de Prevención y Rehabilitación Cardiovascular)

La donación de la caminata anual para recaudar fondos On Track to Cardiac Recovery brindó una ayuda directa a este proyecto.



Patient & Family Education

University Health Network  
Toronto Rehab

Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program  
347 Rumsey Road, Toronto, ON M4G 1R7

Teléfono (416) 597-3422 ext. 5200  
Sitio web [www.healtheuniversity.ca](http://www.healtheuniversity.ca)