

Control del Colesterol: Lo ya comentado del ejercicio físico es aplicable también cuando se tiene el Colesterol elevado, además contribuye a elevar el colesterol HDL (bueno). Desde luego lo más eficaz es evitar en la dieta grasas saturadas, presentes especialmente en los alimentos de origen animal, y de ácidos trans presentes en comidas rápidas y margarinas.



Perder Peso: Todos conocemos las calorías "negras" que podemos evitar (fritos, rebozados, salsas, dulces, bollería, bebidas gaseosas con azúcar etc.). Cuando hablamos de grasa "sana" (como el aceite de oliva) debemos controlar la cantidad que usamos dado que aporta muchas calorías. Debemos realizar un mínimo de 5 comidas al día, saltarse alguna de ellas, al contrario de lo que parece, no favorece perder peso. Combine la dieta con ejercicio, favorece perder peso más rápidamente.

Control de Tensión Arterial: Controle el consumo de sal (no utilizar sal de mesa: aliñar con hierbas y especias; evitar precocinados y embutidos; utilizar modos de cocción saludables) y lleve una alimentación equilibrada rica en frutas, verduras y hortalizas. Limite el consumo de alcohol, cafeína y no fume. El tabaco desencadena elevaciones pasajeras de la presión y es un factor de riesgo para sufrir cardiopatía. Haga ejercicio físico regular y si tiene sobrepeso, pierda peso; hay una relación inversa entre peso y Tensión Arterial. Si es Hipertenso, comprobará que a medida que pierde peso, necesita menos pastillas para controlar su Tensión Arterial. Ensaye técnicas de relajación para



Valores normales de presión arterial:

Edad	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
0-3 meses	70-86	-
3-12 meses	86-93	60-62
1-9 años	95-101	65-69
9-14 años	101-110	68-74
Adultos	120-129	80-84
Hipertensión a partir de	140	90

Los valores de presión arterial permiten evaluar si la presión en los vasos sanguíneos es elevada. La siguiente tabla proporciona una visión general sobre los valores límite:

Categoría	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Óptima	Inferior a 120	Inferior a 80
Normal	120-129	80-84
Normal alta	130-139	85-89
Hipertensión de grado 1 (ligera)	140-159	90-99
Hipertensión de grado 2 (moderada)	160-179	100-109
Hipertensión de grado 3 (grave)	Superior o igual a 180	Superior o igual a 110
Hipertensión sistólica aislada	Superior o igual a 140	Inferior a 90



Un estilo de vida saludable debe acompañar a cualquier tipo de tratamiento

Gobernación de Casanare
Dirección de Talento Humano
Equipo de Salud Ocupacional



Gobernación de Casanare

Prevención del riesgo cardiovascular



ELIGE VIVIR SANO



Boletín No. 06 de salud y seguridad
Conmemoración Semana de la Salud Ocupacional
Diciembre 02 al 06 - 2013

Qué es el riesgo cardiovascular?

Bajo este nombre se reúnen las enfermedades que afectan al **corazón**, y al **sistema circulatorio**. Estas enfermedades constituyen una de las principales causas de muerte en Colombia y en el mundo.



Un 45 % de la población trabajadora, tienen un riesgo moderado de adquirir estas enfermedades por varios factores, muchos de ellos relacionados con hábitos o comportamientos que se pueden modificar y otros tantos por factores propios del individuo como la herencia, el tipo de raza o el género de la persona.

Cuáles son las enfermedades cardiovasculares?

Arterioesclerosis (engrosamiento de arterias).
Hipertensión Arterial (presión arterial alta).
Infarto de miocardio (Ataque cardiaco).
Accidente cardiovascular (trombosis, embolia y hemorragia cerebral).

Los factores de riesgo se clasifican en dos grandes grupos:

1. Factores no modificables como:

- Edad
- Sexo
- Raza
- Antecedente familiares



2. Factores modificables que se puede intervenir para evitarlos

- Síndrome Metabólico y Diabetes
- Aumento del colesterol
- Hipertensión
- Sobrepeso y obesidad
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Abuso de alcohol
- Ansiedad y estrés



Los cuatro primeros factores, por lo general van frecuentemente asociados, dado que tienen factores comunes que los ponen en marcha (Síndrome Metabólico). Junto con el tabaco, son los factores de riesgo modificables más importantes sobre los que tenemos que actuar para que realmente este riesgo disminuya.

Qué es el Síndrome Metabólico ?

Se habla de síndrome metabólico, cuando en una persona coinciden al menos tres de los siguientes factores:

- Obesidad abdominal.
- Trastorno de los lípidos en sangre (colesterol-HDL bajo y aumento de la concentración de triglicéridos).
- Alteración del manejo de la glucosa (glucosa alta).
- Aumento de la presión arterial.

Su presencia incrementa en cinco veces la aparición de diabetes tipo 2 y de 2 a 3 veces el riesgo cardiovascular. Por ejemplo, los hipertensos con síndrome metabólico tienen un riesgo cardiovascular casi el doble del que tienen los hipertensos sin él.

Los mejores predictores de la presencia de síndrome metabólico son la obesidad abdominal (perímetro de cintura mayor en la mujer de 88 cm y en el hombre de 102 cm) y los niveles de glucosa en sangre (mayor o igual a 110 mg/dl).

¿Cómo se puede prevenir el riesgo cardiovascular?

La prevención debe ir orientada a una mejor calidad de vida, interviniendo en aquellos factores de riesgo fácilmente evitables o controlables como son: el sedentarismo, el tabaquismo, el sobrepeso, el control del colesterol, y el control de la presión arterial. Unas pautas generales para prevenir los factores de riesgo modificables podrían ser:

Evitar Sedentarismo: Lo ideal es hacer ejercicio todos los días, que sea algo incluido en su rutina diaria y adaptado a su edad y condición. En caso de padecer alguna enfermedad, consulte previamente con su médico sobre cuál debería ser el tipo y ritmo de ejercicio que podría hacer. Al menos debería poder practicarlo 3-4 veces a la semana. Si se empieza de cero, es recomendable hacerlo de forma progresiva, en intensidad y tiempo y acorde a sus posibilidades.



DEJAR DE FUMAR Propóngase una fecha límite para dejar de fumar y comuníquese a las personas de su entorno y es importante que las personas de su entorno tampoco fumen para sumar esfuerzos. Tenga siempre a mano agua, fruta fresca, chicles sin azúcar, le ayudarán a calmar la ansiedad.

SI SE PUEDE