

## 6.- *Prevención de las enfermedades del Corazón*

Si tenemos **conocimiento** de los *factores de riesgo* para nuestro corazón:

- a) *Hipertensión*
- b) *Tabaco*
- c) *Colesterol*
- d) *Obesidad*
- e) *Diabetes*
- f) *Estrés*
- g) *Depresión*
- h) *Factor genético*

y *conocemos sus síntomas*, el **50%** de la **PREVENCIÓN**, de estos factores de riesgo lo *tenemos resuelto*. El otro **50%** consiste en hacer un pequeño cambio en nuestra *forma de vida* eliminando los *hábitos* no adecuados . Este **50%** va a implicar a factores como:

### 1.- *Alimentación*

Llevar una *dieta equilibrada* y *saludable* es esencial para prevenir las enfermedades cardiovasculares. Elegir los alimentos adecuados te ayudará a cuidarte y mantener una buena salud cardiovascular. Los alimentos a tomar (dieta) deben cumplir unas condiciones como:

- a) Seguir una *dieta variada* que sea baja en *contenido graso* de *origen animal*.
- b) Aumentar el consumo de alimentos *ricos en vitaminas* como las *frutas* y *verduras*.
- c) El *pescado azul* así como otros alimentos ricos en *Omega 3*
- d) Los alimentos ricos en *vitamina E* y *vitamina C*
- e) Los *lácteos* deben ser *desnatados* para evitar las *grasas saturadas* y el *colesterol*

f) Evita el *consumo excesivo* de alimentos como *carnes grasas*, *embutidos*, lácteos *enteros*, *bollería* y *mantequilla*

Puedes tomarlos de manera ocasional:

- a) Utiliza *aceite de oliva* para cocinar
- b) No *añadas mucha sal* a las comidas y evita el *exceso de azúcar*.

Todas estas condiciones las cumple la *Dieta Mediterránea*.

Enlazar, **vía online**, para visualizar los videos

Video: Dieta mediterránea

<https://www.youtube.com/watch?v=blQ3rSD34D4>

Video: Dieta mediterránea

<https://www.youtube.com/watch?v=PIgYOtDVoK8>

## **2.- Realizar ejercicio físico (deporte)**

El *ejercicio físico* no solamente es bueno para nuestro corazón, es bueno para todas las *funciones de nuestro cuerpo*. Nos mantiene en un *estado físico y mental* excelente así como fabricar nuestra *droga endógena*, las hormonas *Endorfinas* conocidas como la *hormona de la felicidad*.

Elige un deporte, en función de la edad y del estado físico y ponte a moverte. Haz *deporte* de forma **regular** durante unos *30 minutos diarios*. Es importante *no sobrepasar tus capacidades*. Si el deporte es para ti un sacrificio, *baja la actividad del mismo*.

Si no eres aficionado a ningún deporte o no te gusta ir al gimnasio, puedes *salir a correr* o simplemente *caminar* todos los días.

De esta forma controlarás los valores del *colesterol*, *triglicéridos* y *glucosa* (azúcar).

Enlazar, **vía online**, para visualizar los videos

Video: Deporte y alimentación

<https://www.youtube.com/watch?v=ldfnhit1BtM>

Video: Zumba. Deporte aeróbico

<https://www.youtube.com/watch?v=vW7hLoMOmbM>

Video: Día internacional del deporte y la vida sana

<https://www.youtube.com/watch?v=Br-PK3ujJaE>

### **3.- Revisión periódica** de los niveles de *colesterol* y *glucosa*.

La determinación de los *valores de colesterol* en sangre debéis hacerlo mediante una "*analítica*", sin embargo los niveles de glucosa los podréis obtener con una "*analítica*" o bien en casa con el *aparato digital* disponible, si somos diabético.

Enlazar, **vía online**, para visualizar los videos

Video: Valores normales de colesterol

[https://www.youtube.com/watch?v=GOg\\_orhChDY](https://www.youtube.com/watch?v=GOg_orhChDY)

Video: Dieta para reducir el colesterol

[https://www.youtube.com/watch?v=rCH9f6\\_XLwQ](https://www.youtube.com/watch?v=rCH9f6_XLwQ)

Video: Colesterol bueno y colesterol malo. Triglicéridos

<https://www.youtube.com/watch?v=sx7qPg65HoI>

Video: Reducir los niveles de colesterol y triglicéridos

<https://www.youtube.com/watch?v=YEBzl7wmpTQ>

Video: Dieta y deporte para reducir el colesterol

<https://www.youtube.com/watch?v=e6OXJL-C1AY>

Video: Niveles de glucosa en sangre

<https://www.youtube.com/watch?v=kP4EAJ4Nosc>

Video: Remedios caseros para reducir los niveles de glucosa en sangre

<https://www.youtube.com/watch?v=sBOFJWnQvfM>

**Video: Como utilizar el glucómetro para la determinación de los niveles de glucosa en sangre**

<https://www.youtube.com/watch?v=SVap39bxFD4>

**Video: Niveles de glucosa en sangre**

<https://www.youtube.com/watch?v=LvL8-rT6K8A>

**Video: Actividad física y niveles de glucosa en sangre (Diabetes II)**

<https://www.youtube.com/watch?v=i5IVMXgyv24>

**Video: Actividad física y niveles de glucosa en sangre**

<https://www.youtube.com/watch?v=pOnx6rx5Sy4>

**Video: Actividad física y niveles de glucosa en sangre**

<https://www.youtube.com/watch?v=sROw3bu0pGA>

**4.- *Comprobar* de forma regular la *presión arterial*.**

Enlazar, **vía online**, para visualizar los videos

**Video: Determinación de la presión arterial**

<https://www.youtube.com/watch?v=NzsNb2ns9Pk>

**Video: Determinación de la tensión arterial con u tensiómetro digital (También se puede hacer en casa)**

<https://www.youtube.com/watch?v=485s32fNd9Y>

**Video: Valores normales de la tensión arterial**

[https://www.youtube.com/watch?v=P3u2tRL\\_u44](https://www.youtube.com/watch?v=P3u2tRL_u44)

**Video: Autodeterminación de la presión arterial**

<https://www.youtube.com/watch?v=qoXcpt58wik>

**Video: Ejercicio y tensión arterial**

<https://www.youtube.com/watch?v=VjMLi89-NcA>

**Video: Remedios caseros para la hipertensión**

<https://www.youtube.com/watch?v=ceeY9X3K198>

Video: Remedios caseros para la hipertensión  
<https://www.youtube.com/watch?v=IckX1p3sIsA>

### **5.- Cuidar el peso**

Debemos conseguir un peso que reduzca los factores de riesgo para el corazón.

La poca **actividad física** y la vida **sedentaria** aumentan el peso de las personas.

Una buena forma de determinar si su **peso es saludable** para su estatura es calcular su **índice de masa corporal (IMC)**.

Enlazar, **vía online**, para visualizar los videos

Video: Índice de masa corporal y peso ideal  
<https://www.youtube.com/watch?v=rsinTAMsp6s>

Video: Ejercicio físico contra el sobrepeso  
[https://www.youtube.com/watch?v=oD\\_3kK1l6HQ](https://www.youtube.com/watch?v=oD_3kK1l6HQ)

Video: Bajar de peso en casa  
<https://www.youtube.com/watch?v=pM2pTrIuxPA>

Video: determinación del índice de masa corporal  
<https://www.youtube.com/watch?v=YjIbUxHK0gE>

Video: Peso ideal  
[https://www.youtube.com/watch?v=GBnczV\\_1NA8](https://www.youtube.com/watch?v=GBnczV_1NA8)

### **6.- Cuidado con el alcohol y el tabaco**

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), el consumo de tabaco y alcohol se encuentra entre los principales factores que provocan el 80% de los casos de enfermedad **cerebrovascular** y **cardiopatía coronaria**.

## NUESTRO MOTOR DE BOMBEO. EL CORAZÓN

Dejar de *fumar* es fundamental y *evitar el consumo excesivo* de alcohol reducirá tus posibilidades de sufrir algún *problema de corazón*.

Enlazar, *vía online*, para visualizar los videos

Video: Alcohol y enfermedades

<https://www.youtube.com/watch?v=c0Ril4OS208>

Video: Efectos del alcohol en el hígado y corazón

<https://www.youtube.com/watch?v=dp9PJNnncz4>

Video: Efectos del alcohol en el corazón

<https://www.youtube.com/watch?v=-qql7VLH7go>

Video: Efectos del alcohol y tabaco sobre el corazón

[https://www.youtube.com/watch?v=QvDRe\\_gcR64](https://www.youtube.com/watch?v=QvDRe_gcR64)

Video: Consecuencias del tabaco

<https://www.youtube.com/watch?v=DwbVzgZzT4Y>

Video: Infarto y tabaco

<https://www.youtube.com/watch?v=5T3LIqKP1RU>

Video: Tabaquismo y corazón

<https://www.youtube.com/watch?v=pvUYa2nK2WY>

Video: Dejar de fumar

<https://www.youtube.com/watch?v=8TMQbeMX0pk>

### *Enlaces*

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/heartdiseasesprevention.html>

<http://salud.practicopedia.lainformacion.com/enfermedades-y-trastornos/como-prevenir-enfermedades-del-corazon-21744>

[http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/osapa\\_insuficiencia\\_cardiaca/es\\_infode/adjuntos/Enfermedad%20cardiovascular%20y%2010%20consejos%20para%20prevenir%20la%20arteriosclerosis.pdf](http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/osapa_insuficiencia_cardiaca/es_infode/adjuntos/Enfermedad%20cardiovascular%20y%2010%20consejos%20para%20prevenir%20la%20arteriosclerosis.pdf)

## NUESTRO MOTOR DE BOMBEO. EL CORAZÓN

[http://www.rpp.com.pe/2012-09-25-como-prevenir-las-enfermedades-del-corazon-con-la-alimentacion-noticia\\_525310.html](http://www.rpp.com.pe/2012-09-25-como-prevenir-las-enfermedades-del-corazon-con-la-alimentacion-noticia_525310.html)

<http://salud.uncomo.com/articulo/como-prevenir-las-enfermedades-cardiovasculares-20131.html>

