

Guía del entrenador de estilo de vida:

Fase de seguimiento

Salud del corazón

Visión general

En esta sesión se presenta el tema de las enfermedades cardíacas, qué son y cuáles son los factores de riesgo de estas enfermedades. Los participantes aprenden acerca de la relación que existe entre la salud del corazón y la presión arterial, y los diferentes tipos de colesterol. Las enfermedades cardíacas pueden prevenirse o controlarse al mantener una dieta saludable, hacer actividad física, no usar tabaco, mantener un peso saludable y hacerse chequeos regulares con el proveedor de salud.

Lista de preparación

Materiales

- Hojas de información y actividades para los participantes de esta sesión:
 - ¿Qué son las enfermedades cardíacas?
 - ¿Qué es el colesterol?
 - ¿Qué es la presión arterial?
 - Cómo prevenir o manejar las enfermedades del corazón

- Registros de comidas y actividades

- Registro del entrenador de estilo de vida

- Báscula

Mensajes claves para reforzar

- Las personas con prediabetes corren un mayor riesgo de contraer enfermedades cardíacas.
- Muchos de los factores de riesgo de las enfermedades cardíacas pueden controlarse con la actividad física y una alimentación saludable.
- Intenten alcanzar los niveles recomendados de colesterol LDL, HDL y de triglicéridos (háganse una prueba de colesterol cada 5 años como mínimo hasta los 40 años de edad y después, una vez al año).

Después de la sesión

Tras finalizar la sesión haga lo siguiente:

- Utilice la Página de notas y tareas del entrenador de estilo de vida para las notas y tareas de seguimiento.
- Distribuya los Registros de comidas y actividades (4) para el próximo mes.



¿Qué son las enfermedades cardíacas?

Presente: En los Estados Unidos, las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte *tanto* en los hombres como en las mujeres. Las personas con prediabetes corren un mayor riesgo de contraer enfermedades cardíacas. Lo bueno es que un estilo de vida saludable puede reducir los riesgos de padecer estas enfermedades.

Las enfermedades cardíacas, también conocidas como enfermedades cardiovasculares, son un grupo de enfermedades y afecciones en el corazón (cardio) y los vasos sanguíneos (vascular). Los ejemplos de enfermedades cardíacas incluyen: ataques del corazón, presión arterial alta y accidentes cerebrovasculares.

La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA) ha identificado los siguientes factores de riesgo para las enfermedades cardíacas:

- Edad avanzada
- Sexo (masculino)
- Herencia (incluida la raza)
- Fumar
- Inactividad física
- Colesterol alto en la sangre
- Presión arterial alta
- Diabetes
- Obesidad y sobrepeso

Otros factores asociados con tener mayor riesgo de enfermedades cardíacas son el estrés, el alcohol y la alimentación. Mientras más factores de riesgo existan, mayor es el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

Muchos factores de riesgo de las enfermedades cardíacas pueden controlarse con la actividad física y una alimentación saludable.

La mejor defensa contra las enfermedades cardíacas es llevar un estilo de vida saludable para el corazón.



¿Qué es el colesterol?

Presente: El colesterol es una sustancia suave y cerosa. El hígado produce todo el colesterol que el cuerpo necesita cada día. También se obtiene colesterol con el consumo de productos animales, como carne, pescado, aves, yema de huevo y productos lácteos.

El colesterol se transporta en la sangre a través de pequeñas partículas llamadas **lipoproteínas** (lípidos).

Existen dos tipos de lipoproteínas: **lipoproteínas de alta densidad (high-density lipoprotein, HDL)** y **lipoproteínas de baja densidad (low-density lipoprotein, LDL)**, y es importante mantener niveles saludables de ambas.

- **Las HDL, “el colesterol bueno”**, eliminan el colesterol del cuerpo, lo que evita acumulaciones en las arterias y protegen contra las enfermedades cardíacas.
- **Las LDL, “el colesterol malo”**, transportan el colesterol dañino en la sangre. Los altos niveles de LDL pueden generar obstrucciones en las arterias, y así, aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Recuerde, usted necesita:

- ✓ **HDL ALTAS**
- ✓ **LDL BAJAS**

Presente: Sus proveedores de salud pueden medirles los niveles de colesterol y determinar si son saludables.

Presente: La razón principal por la que ustedes necesitan controlar el colesterol es evitar que se acumule en las paredes de las arterias. Estas acumulaciones o depósitos se llaman **placa**. Con el tiempo, las acumulaciones de placa pueden causar el estrechamiento de las arterias, una condición llamada aterosclerosis o endurecimiento de las arterias. Esto puede elevar la presión arterial o causar un ataque al corazón.

Otro tipo de lipoproteínas que deben revisarse son los **triglicéridos**. Cuando ustedes comen, el cuerpo transforma todo exceso de calorías (particularmente aquéllas provenientes de los carbohidratos y las grasas) en triglicéridos. Los triglicéridos se almacenan en las células grasas, y después, se liberan en la sangre cuando el cuerpo necesita energía entre comidas. Los triglicéridos son el tipo de grasa más común en el cuerpo. Los niveles altos pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón al contribuir con el endurecimiento de las arterias o la aterosclerosis.



¿Qué es la presión arterial?

La **presión arterial** es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos cuando fluye a través de ellos.

La presión arterial se mide en dos valores:

- **Presión sistólica** (número más alto) es la presión que se ejerce sobre las paredes de las arterias durante una contracción o latido.
- **Presión diastólica** (número más bajo) es la presión que se ejerce sobre las paredes de las arterias durante la fase de relajación (corazón en reposo).

Piensen en una manguera de jardín. El agua fluye por la manguera con una presión determinada. ¿Qué sucede al colocar un dedo sobre parte de la manguera por donde sale el agua? Respuesta: el agua sale de la manguera con mayor presión. La misma cantidad de agua necesita salir por la manguera, pero como la salida está parcialmente bloqueada, el agua fluye con mayor rapidez y fuerza. Lo mismo sucede cuando hay placas de grasa acumuladas en las arterias: el corazón tiene que hacer más esfuerzo para empujar la sangre por las arterias, y esto provoca una presión arterial alta.

La presión arterial alta aumenta el riesgo de padecer enfermedades del corazón y de los riñones. Mientras más alta sea la presión arterial, mayor es el riesgo. Se conoce a la presión arterial alta como el “asesino silencioso” porque generalmente no hay síntomas que le avisen que tiene la presión mal.



Cómo prevenir o manejar las enfermedades del corazón

Pregunte: ¿Quién sabe cómo se pueden evitar las enfermedades del corazón?

Lo bueno es que se pueden hacer muchas cosas para evitar las enfermedades del corazón o controlarlas una vez que se desarrollan.

Los “Simples 7” de la **American Heart Association** incluyen:

Ser activo

- Al menos 30 minutos de actividad de intensidad moderada 5 días a la semana

Control del colesterol

- Consuma alimentos saludables con bajo contenido de colesterol, grasas trans y grasas saturadas, y alto contenido de fibra. Consuma menos de 300 mg de colesterol por día.
- Programe una prueba de colesterol con su proveedor de atención médica

Lleve una alimentación saludable

- Consuma vegetales y frutas
- Consuma al menos 2 porciones de 3.5 onzas cada una de pescado, preferiblemente pescado aceitoso, cada semana
- Consuma alimentos ricos en fibra y de grano entero
- Consuma menos de 1500 mg de sodio por día

No fume

Mantenga un peso saludable

Trabaje junto con el proveedor de salud para:

- Controlar el colesterol
- Controlar la presión arterial
- Mantener la glucosa en la sangre (azúcar en sangre) en niveles saludables

