

Comencemos juntos a vivir más saludablemente.

Es posible cambiar de hábitos y ganar calidad de vida sin necesidad de someternos a grandes sacrificios. Nuestras familias pueden ser nuestras mejores aliadas para lograrlo. Y nunca olvidemos que, cuando se trata de enfermedades cardiovasculares, la mejor medicina es la voluntad de mantenerse sano.

Si queremos emprender un estilo de vida más saludable, consultemos con los médicos o las enfermeras de nuestros centros de salud para que nos ayuden a tomar decisiones preventivas: dejar de fumar, perder peso o comenzar a hacer ejercicio físico.



PREVENCIÓN EN SALUD

**Factores
de riesgo
cardiovascular**
Caminando hacia
una vida más sana

IPLIDO

Instituto para la Igualdad
de Oportunidades de la UTHGRA

- 📍 Av. de Mayo 945 piso 2
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
- ☎ +11 4341.8097 / 8099
- ✉ info@iplido.org.ar • www.iplido.org.ar





El riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares aumenta debido a:

- **factores no modificables:** la edad, el sexo —los hombres presentan más riesgo—, los antecedentes en familiares antes de los 60 años;
- **factores modificables:** el tabaquismo, la tensión arterial elevada, los niveles altos de colesterol malo —y los bajos del bueno—, la diabetes, la obesidad, el sedentarismo, los triglicéridos altos y las circunstancias psicosociales, como el estrés, la hostilidad y la depresión.

¿Cómo podemos disminuir nuestro riesgo cardiovascular?

Realizarnos exámenes de salud periódicos es muy bueno, pero no alcanza. Debemos desarrollar una vida más saludable. Y podemos lograrlo siguiendo estos seis pasos:

- 1 **No fumar y evitar el tabaquismo pasivo.**
- 2 **Realizar una actividad física adecuada**
AL MENOS 30 MINUTOS AL DÍA.
- 3 **Llevar una alimentación saludable.**
- 4 **Evitar el sobrepeso y la obesidad.**
- 5 **Mantener baja la tensión arterial**
INFERIOR A 140/90 MMHG.
- 6 **Mantener bajo el colesterol total**
INFERIOR A 200 MG/DL (~ 5 MMOL/L).

■ ¡A comer (más sano)!

Una dieta sana reduce el colesterol y los triglicéridos, y nos ayuda a combatir el sobrepeso y la obesidad.

- **Consumo esporádico:** bollería industrial, lácteos y derivados enteros, manteca, carnes grasas, embutidos y fritos comerciales.
- **Consumo moderado:** carnes magras, aceites de semillas, huevo (no más de cuatro por semana).
- **Lo más recomendable:** frutas, verduras, hortalizas, cereales integrales, lácteos y derivados descremados, legumbres, aceite de oliva, pescado y cortes magros de pollo, pavo y conejo.

Para comer menos y mejor

Vayamos a hacer las compras después de comer y con una lista (también podemos hacer el pedido por teléfono o Internet), para controlar el consumo. Elijamos alimentos que requieran preparación. Estar ocupados antes de comer distrae el apetito, que igualmente podemos calmar con productos bajos en calorías o un vaso de agua. Empezar con una ensalada, usar platos chicos, servirse una vez, comer y masticar despacio trozos pequeños —saboreándolos y apoyando los cubiertos entre bocados— y levantar la mesa al terminar nos ayuda a comer menos. Si estamos solos, no comamos en el sillón. Respetemos los horarios y compartamos la mesa en familia: no miremos televisión, dialoguemos y hablemos sobre la importancia de una alimentación sana.

Alerta: dietas milagrosas

Desconfiemos de esas dietas sin supervisión profesional o que prometen rápidos adelgazamientos, habilitan a comer lo que queramos, prohíben o fomentan el consumo abusivo o exclusivo de un grupo de nutrientes, recurren a inhibidores del apetito, laxantes o diuréticos y no enseñan a mantener el peso perdido.

■ ¡En movimiento!

No es necesario recurrir a sofisticados gimnasios para hacer ejercicio físico.

- **Caminemos.** Es la forma básica de ejercicio y es muy recomendable. El ritmo debe ser más rápido que el paseo normal, con pasos largos y moviendo los brazos.
- **Usemos las escaleras en lugar del ascensor.** Comencemos bajando unos tramos. Paulatinamente, comencemos a subirlas. Incorporemos un tramo por día.
- **Evitemos el auto siempre que sea posible.** Trasladémonos a pie o en bicicleta.
- **Hagamos ejercicios aeróbicos.** Son los más saludables: caminar, correr, nadar o andar en bicicleta, entre otros.