



Sesión 20: La Salud del Corazón

En los Estados Unidos, la enfermedad de corazón es la principal causa de muerte para **ambos**, hombres y mujeres. Personas con pre-diabetes o diabetes corren un mayor riesgo de desarrollar enfermedades de corazón. La buena noticia es que llevar un estilo de vida sano puede reducir su riesgo.

¿Qué es la enfermedad de corazón?

- La enfermedad de corazón, también conocida como enfermedad cardiovascular, es un grupo de enfermedades y condiciones que afectan el corazón (cardio) y los conductos o vasos sanguíneos (vascular).
- Ejemplos de enfermedad de corazón incluye ataques al corazón, presión arterial alta y embolias.

¿Cuáles son los factores de riesgo a enfermedad de corazón?

La Asociación Americana del Corazón ha identificado los siguientes factores de riesgo:

Aumento de la edad
Sexo (masculino)
Herencia (incluyendo raza)
Fumar
Inactividad Física
Alza en el colesterol de la sangre
Alza en la presión sanguínea
Diabetes
Sobrepeso y obesidad



- Otros factores que contribuyen a la enfermedad de corazón incluyen estrés, consumir demasiadas bebidas alcohólicas y mala alimentación.

- Entre más factores de riesgo presente, es mayor su riesgo a enfermedad de corazón.
- Muchos factores de riesgo pueden ser controlados manteniéndose físicamente activo(a) y comiendo una alimentación sana.

Un estilo de vida sano es su mejor defensa en contra de la enfermedad de corazón.

Información sobre el colesterol

- **El Colesterol** es una sustancia cerosa y suave. Su hígado produce todo el colesterol que el cuerpo necesita cada día. También se obtiene colesterol de la ingesta de alimentos de origen animal, tales como carne, pescado, aves de corral, yema de huevo y productos lácteos.
- **HDL (lipoproteína de alta densidad)**, el "colesterol bueno", elimina el colesterol del cuerpo, evitando que se acumule en las arterias protegiendo de esta manera contra la enfermedad de corazón.
- **LDL (lipoproteína de baja densidad)**, el "colesterol malo", lleva en la sangre colesterol que es perjudicial. Altos niveles pueden provocar obstrucciones en las arterias, aumentando así el riesgo a enfermedades de corazón. Una alimentación baja en grasas saturadas y colesterol, y pérdida de peso pueden reducir su nivel de colesterol LDL.
- **Los Triglicéridos** son el tipo más común de grasa en el cuerpo. Altos niveles pueden aumentar el riesgo a enfermedad de corazón.

Información sobre Presión Arterial Alta /Hipertensión

- La presión arterial o presión sanguínea es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de los vasos sanguíneos cuando circula por ellos.



- La presión arterial se mide a través de dos lecturas:
 - Sistólica (número mayor) es la presión contra las paredes de las arterias durante la contracción o latido de corazón.
 - Diastólica (número menor) es la presión contra las paredes de las arterias durante la fase de relajación (mientras el corazón está en descanso entre latidos).

- Tener presión arterial alta aumenta los factores de riesgo a enfermedad de corazón y paro renal. Entre más alta sea su presión arterial mayor es su riesgo.

- La presión arterial alta también se conoce como el “asesino silencioso” ya que no ocasiona síntomas para advertir que algo está mal.

Previendo o Controlando la Enfermedad de Corazón

La Asociación Americana del Corazón identificó siete pasos, llamado "El Simple 7 de la Vida™", para mejorar la salud. Esta guía refleja lo establecido por el programa GLB.



1. Coma una alimentación sana.

- Coma por lo menos 4 ½ tazas de fruta y vegetales al día.
- Consuma por lo menos dos porciones de 3.5 onzas de pescado a la semana (preferiblemente pescado graso.)
- Consuma por lo menos 3 porciones de granos enteros ricos en fibra al día.
- Limite las bebidas endulzadas con azúcar a no más de 450 calorías (36 onzas) por semana.
- Consuma menos de 1500 mg de sodio por día.

2. Mantenga un peso corporal sano.

3. Tome control de su colesterol:

- **Metas de colesterol - Piense 50, 100, 150, 200.**
 - HDL – mayor a **50 mg/dL** (para mujeres)
mayor de **40 mg/dL** (para hombres)
 - LDL – menos de 130 mg/dL (menos de **100 mg/dL** es optima)
 - Triglicéridos - menos de **150 mg/dL**
 - Colesterol Total – menos de **200 mg/dL**
 - Hágase un perfil de colesterol por lo menos cada cinco años hasta los 40 años de edad, después cada año.

4. Controle su presión arterial

- Normal - menos de 120/80 mm/Hg
- Pre-hipertensión - 120-139/80-89 mm/Hg
- Presión arterial alta/hipertensión - 140/90 mm/Hg o más alta

La Alimentación DASH (las siglas en inglés) de (Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión)

- La alimentación DASH hace hincapié en frutas, vegetales, granos integrales, legumbres, nueces, productos lácteos bajos en grasa, alimentos altos en fibra y los minerales calcio, potasio y magnesio.
- La alimentación DASH recomienda una moderada ingesta de grasa de un 25 a 30% del total de calorías con un énfasis en usar grasas no saturadas en lugar de grasas saturadas.
- La alimentación DASH también recomienda limitar el sodio y el alcohol.

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf

2. Mantenga el azúcar en la sangre o glucosa a niveles sanos.

- Azúcar en la sangre normal en ayunas – por debajo de 100 mg/dl
- Pre-diabetes – 100-125 mg/dl
- Diabetes – 126 mg/dl o más alta

3. Practique actividad física regularmente.

- o La Asociación Americana del Corazón sugiere que se realicen por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días por semana.
- o La actividad física regular mejora los factores de riesgo tales como la presión sanguínea, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre. También fortalece el músculo del corazón, mejora la circulación, reduce la sensación de estrés, y ayuda en el control de peso.



4. No fume

Incluso tan solo un cambio en el estilo de vida puede hacer una diferencia. Una combinación de dos o más cambios en el estilo de vida puede lograr aún mejores resultados.

Páginas en el Internet con más Información para un Corazón Sano:

- Asociación Americana del Corazón: www.americanheart.org
- Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre: www.nhlbi.nih.gov
- Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol: www.nhlbi.nih.gov/chd



El programa GBL no sólo puede disminuir su riesgo de desarrollar diabetes, también es ¡Sano para el corazón!

Un avance de lo que sigue (La próxima Sesión)



Lo que debe hacer:

Lo Básico:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Péseese en su casa diariamente o por lo menos una vez por semana a la misma hora.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Mantenga el registro de lo que come y bebe usando su Libro de Registros.
- Mantenga el registro de su actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Rétese a sí mismo(a):

- Compruebe sus números. ¿Está su presión sanguínea, glucosa en la sangre y niveles de lípidos sanguíneos dentro de las guías recomendadas?

Notas Adicionales:
