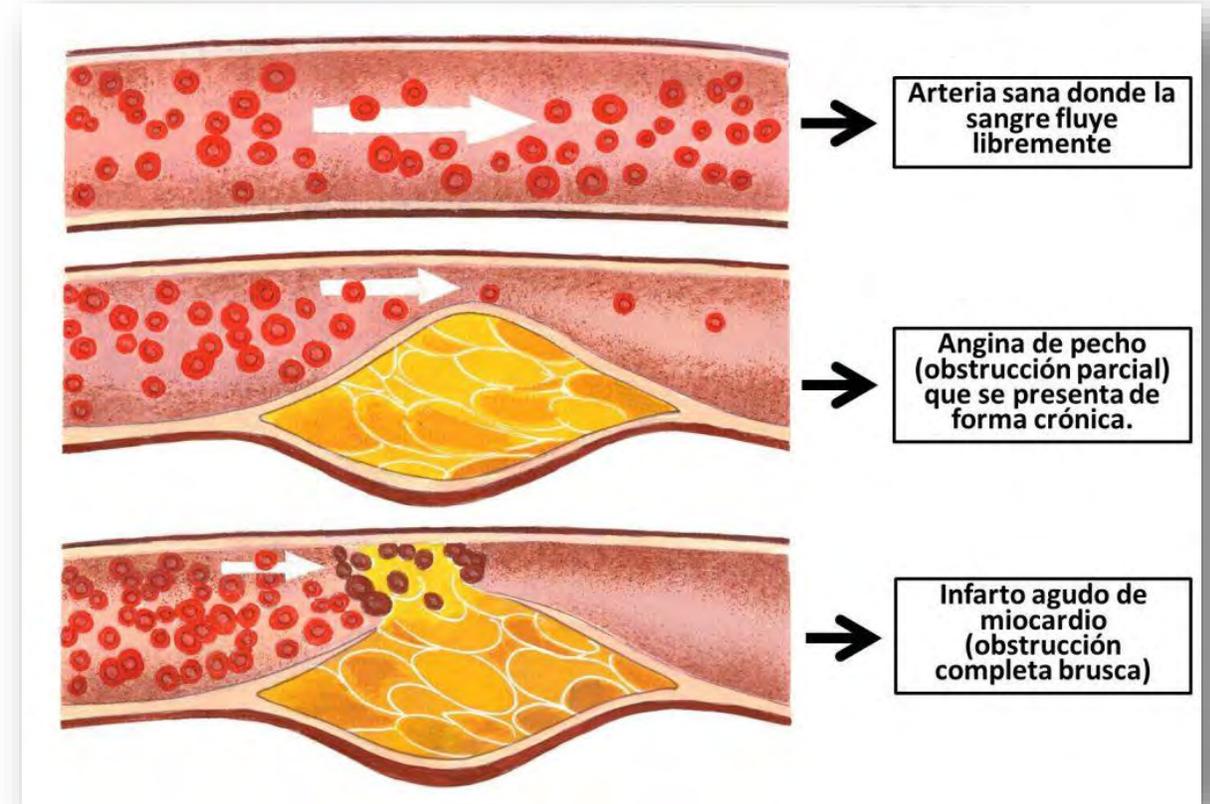


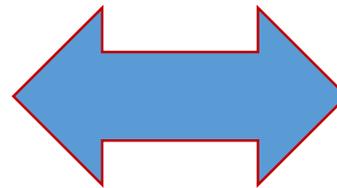
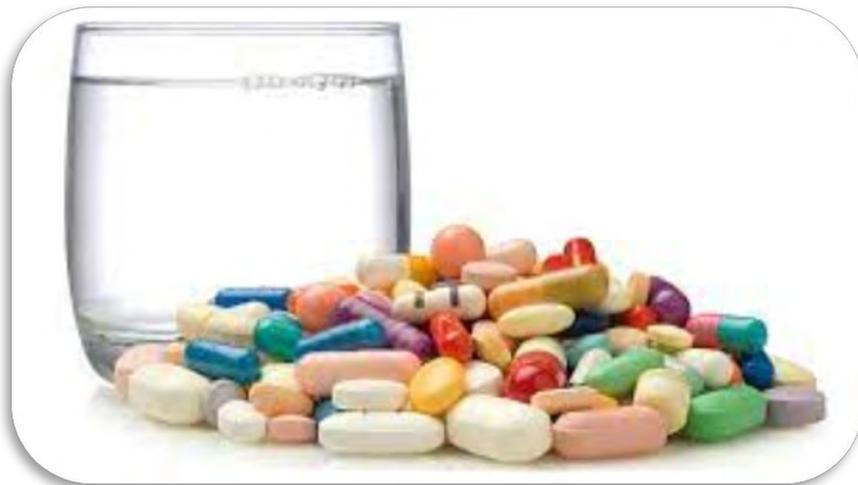
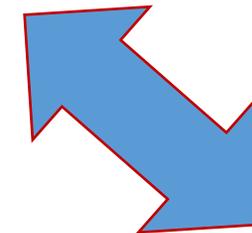
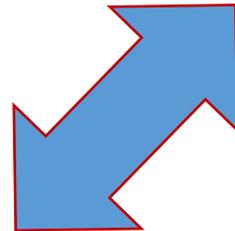
FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR: OBJETIVOS Y MEDIDAS DE CONTROL

CONOCER QUE HA PASADO Y PORQUÉ

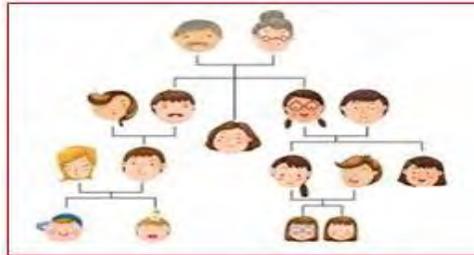
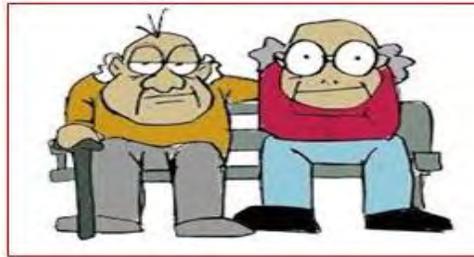
“Entender la necesidad de estabilizar y evitar la progresión de la enfermedad”



PREVENCIÓN SECUNDARIA



FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR



FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES

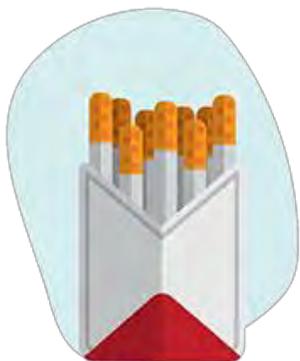


FACTORES NO MODIFICABLES

- **Enfermedad cardiaca previa**
- **Edad** (frecuente en personas mayores)
- **Sexo masculino** (en mujeres aumenta con la menopausia)
- **Cardiopatía genética familiar**



FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES



Tabaquismo



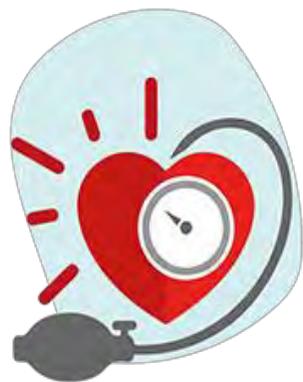
Sedentarismo



Estrés



Alcoholismo



Hipertensión
arterial



Diabetes



Colesterol



Obesidad

RELACIONADOS CON

Estilo de vida

Comportamiento social

Personalidad

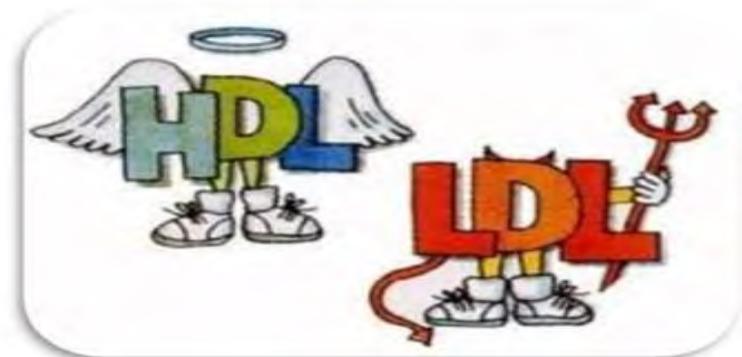
NO PODEMOS OLVIDAR A LA FAMILIA



CUNA DE APRENDIZAJE

- Estilo de vida y costumbres
- Hábitos y comportamientos
- Alimentación no saludable**
- Sedentarismo**
- Estrés, ansiedad**
- Tabaquismo**
- Consumo abusivo de alcohol**

CARDIOPATÍAS GENÉTICAS



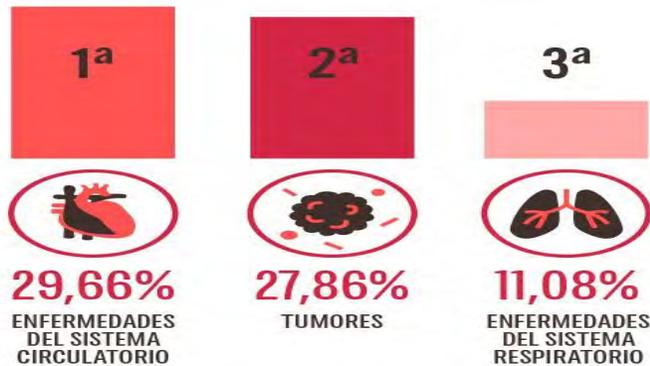
FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

La suma de factores de riesgo

- × Aumenta exponencialmente el riesgo cardiovascular
- × Se asocia a mayor probabilidad de padecer la enfermedad

Si no se controlan, aumentan las recaídas y las complicaciones

LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR PRIMERA CAUSA DE MUERTE



Identificar los factores de riesgo



Corregir los factores de riesgo



**SON FACTORES PRONÓSTICO EN LA RECURRENCIA DE LA ENFERMEDAD
“IMPRESINDIBLE TRATARLOS EN RELACIÓN A CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA”**

FACTOR DE RIESGO: TABAQUISMO

Es uno de los factores de riesgo más importante

- × **Triplica el riesgo de enfermedad cardiovascular**
- × **60.000 personas fallecen cada año en España**
- × **34% de los españoles fuman**
- × **No hay un nivel seguro:** fumar un cigarrillo al día, conlleva riesgo de enfermedad coronaria o ictus, la mitad que fumadores de 20 cig/día

El tabaco puede producir isquemia coronaria por

- **Nicotina** Libera catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) que producen:
 - Daño en las arterias y estrechan su calibre
 - Aumenta el tono coronario con espasmo
 - Produce alteraciones de la coagulación
 - Incrementa los niveles de LDL (colesterol malo) y reduce HDL (colesterol bueno)
- **Monóxido de carbono**
 - Disminuye el aporte de oxígeno al miocardio
 - Aumenta el colesterol y agregabilidad plaquetaria (coágulos)



PREPÁRATE PARA DEJAR DE FUMAR



paso 1

✓ ¡DECÍDETE!



paso 2

✓ ¡PREPÁRATE!



paso 3

✓ DEJA DE FUMAR: **DÍA D**



paso 4

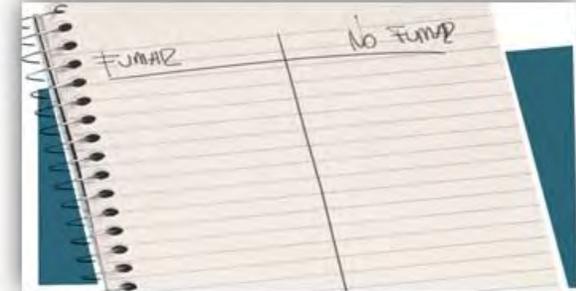
✓ ¡MANTENTE!



ESTRATEGIAS PARA ABANDONAR EL TABACO

Es fundamental querer dejar de fumar => **“Prepara tu estrategia”**

- ✓ **Fija una fecha** en los próximos 15 días
- ✓ **Redacta una lista de motivos**
- ✓ **Enumera** los cigarrillos que fumas por inercia al día
- ✓ **Deshazte** de cajetillas, encendedores y ceniceros en casa, el coche y el trabajo
- ✓ **Comunica tu decisión a tu entorno** y busca aliados en tus familiares y amigos
- ✓ **Recuerda:** los síntomas de abstinencia son pasajeros (inquietud, ansiedad, irritabilidad, trastornos del sueño, falta de concentración, aumento del apetito, deseo de fumar)
- ✓ **Suprime el tabaco totalmente** cuando llegue el día elegido



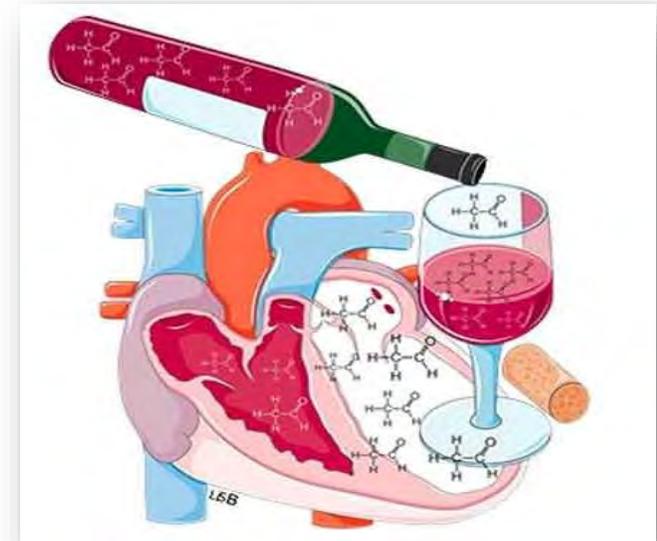
BENEFICIOS PARA TU SALUD



FACTOR DE RIESGO: CONSUMO DE ALCOHOL

Su consumo abusivo y mantenido es “tóxico”, puede dañar el músculo cardíaco y causar

- ✗ Infarto de miocardio
- ✗ Miocardiopatía alcohólica e insuficiencia cardíaca
- ✗ Hipertensión arterial, al elevar los niveles de sodio y calcio en las células
- ✗ Incremento de peso y riesgo de obesidad, por las calorías que aporta
- ✗ Acentuar el riesgo de diabetes, por su contenido en azúcares
- ✗ Puede producir arritmias, la mas frecuente fibrilación auricular
- ✗ Aumentar el riesgo de muerte súbita y de Ictus



TRATAMIENTO

- Consumo moderado de cerveza o vino
Mujeres: 1 bebida al día
Hombres: 2 bebidas al día
- Abstención del consumo de cualquier otro tipo de bebida alcohólica

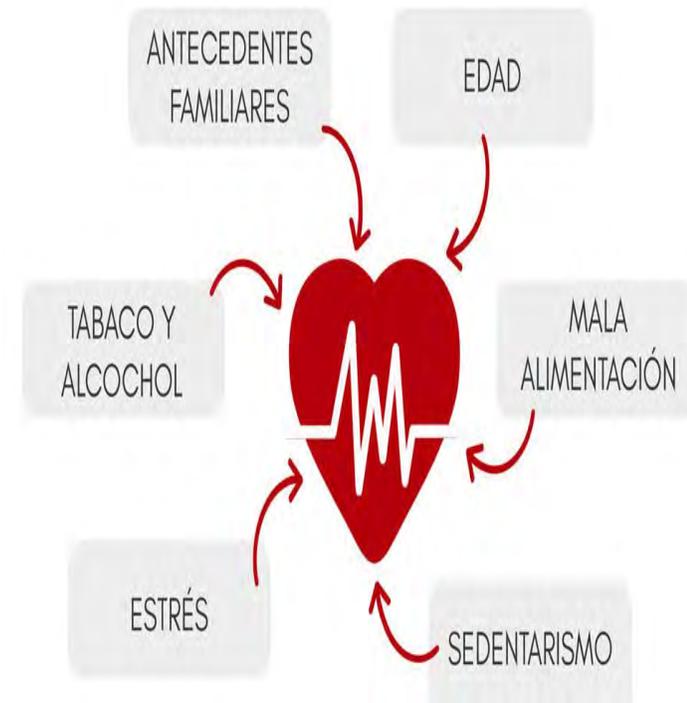


FACTOR DE RIESGO: HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es más frecuente a partir de los 40 años, suele haber antecedentes familiares, mala alimentación, sedentarismo, estrés, tabaco y alcohol

La elevación excesiva de los niveles de presión en las arterias:

- × **Opone resistencia al corazón**, aumenta su masa muscular (hipertrofia), sin incremento del riego sanguíneo, puede producir insuficiencia coronaria, angina de pecho y arritmias
- × **En pacientes con antecedentes cardiovasculares**, puede intensificar el daño
- × **Propicia la aterosclerosis** (acúmulos de colesterol) y **trombosis** (Infarto o Ictus)
- × Puede reblandecer las paredes de la aorta y provocar su **dilatación (aneurisma) o su rotura, que causa la muerte**



PRESIÓN ARTERIAL ALTA =>140/90 mmHg

>Mortalidad
CV

Infarto de
miocardio
27%

Ictus
42%

HIPERTENSIÓN: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Para prevenir y tratar, adoptar un estilo de vida saludable

- **No fumar.** El tabaco aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardiaca
- **Cuidado con el alcohol.** Su consumo abusivo incrementa la tensión arterial, daña el corazón y otros órganos
- **Controlar el peso.** Disminuye la tensión arterial, el riesgo cardiovascular y de diabetes
- **Ejercicio físico regular**
- **Dieta cardiosaludable, baja en sal**
- **Cumplir estrictamente el tratamiento farmacológico**



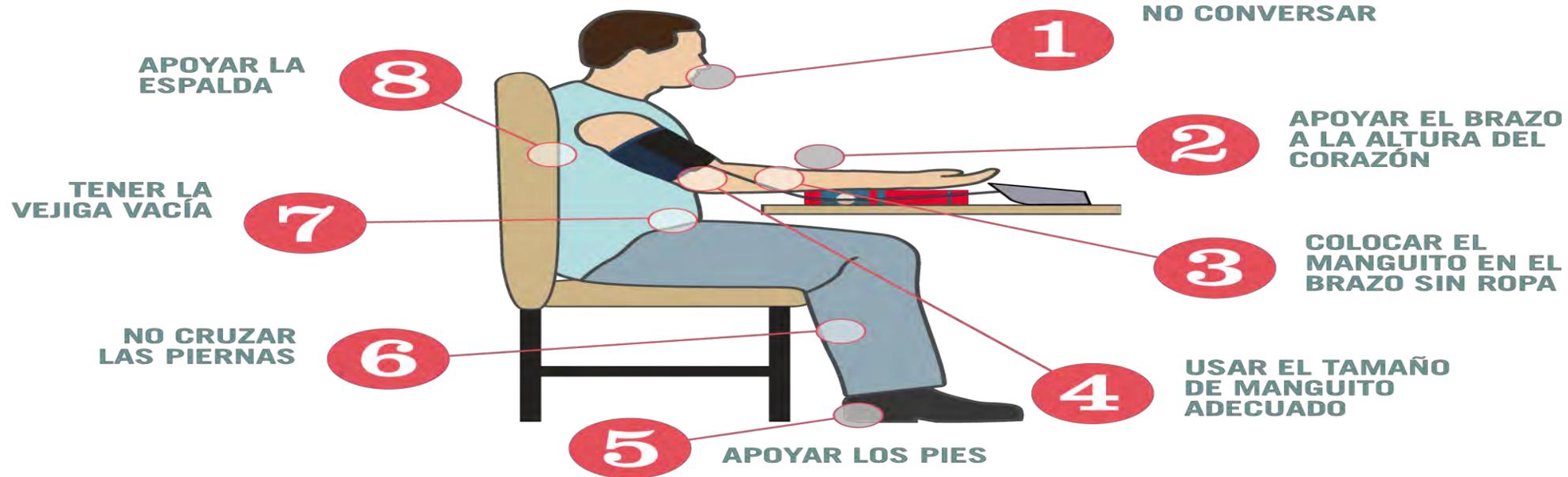
PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO =>

Mortalidad
vascular
↓21%

Enfermedad
coronaria
↓14%

Ictus
↓40%

MEDICIÓN CORRECTA DE LA TENSIÓN ARTERIAL



- Mídela siempre a la misma hora, la **presión arterial** cambia a lo largo del día y de la noche
- No debes beber, comer, ni hacer ejercicio media hora antes
- En una habitación tranquila, siéntate relajado, no cruces las piernas y quítate la ropa que oprima el brazo
- Reposa 5 minutos antes de la toma y no hables durante la medición
- Realiza dos mediciones separadas al menos dos minutos y apunta los valores obtenidos

FACTOR DE RIESGO: DIABETES

La elevación de azúcar en sangre, daña progresivamente las arterias, acelerando la aterosclerosis

Diabetes mellitus tipo I: con frecuencia < 40 años, suele tener una aparición brusca y falta insulina

Diabetes mellitus tipo II: se diagnostica > de 40 años, por resistencia o déficit de insulina

Aumenta el riesgo cardiovascular de 3-5 veces más

→ Cifras basales > 125 mg/dl

→ Hemoglobina Glicosilada > 7-7,5%

Tratamiento

- Dieta mediterránea, baja en azúcares
- Ejercicio físico regular
- Pérdida de peso
- Fármacos: antidiabéticos orales o Insulina

Objetivos

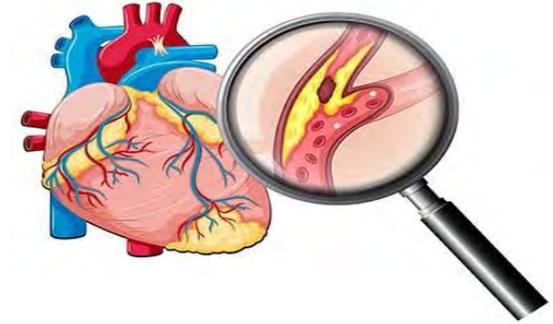
- Glucemia en ayunas **70- 120 mg/dL**
- Hemoglobina glicosilada < **7%**



FACTOR DE RIESGO: COLESTEROL

Cuando aumenta excesivamente el colesterol que circula en sangre, el sobrante se deposita en la pared de las arterias y las estrecha progresivamente...

→ 10% de aumento de colesterol, incrementa 20-30 % el riesgo



Tratamiento

- Dieta equilibrada sin grasas
- Consumo de ácidos omega-3
- Ejercicio físico regular
- Pérdida de peso
- Fármacos: Estatinas, Fitosteroles, Fibratos, Ezetimibe, etc
- Tratamiento a 5 años disminuye los eventos cardiovasculares

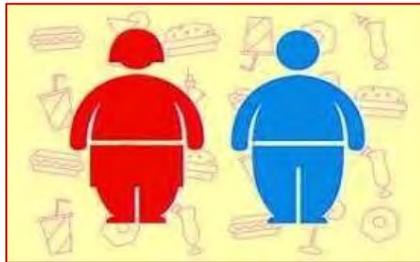
Objetivos

- LDL (malo) < 55 mg/dl
- HDL (bueno) > 40 mg/dl en hombres y > 50 mg/dl en mujeres
- Triglicéridos < 150mg/dl



FACTOR DE RIESGO: SOBREPESO / OBESIDAD

La obesidad o sobrepeso puede producir por si sola enfermedad cardiovascular, y además, la grasa acumulada en el cuerpo favorece la aparición de hipertensión arterial, dislipemia y diabetes



$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{altura (m}^2\text{)}}$$

- Índice de masa corporal (IMC)**
- **25-30 sobrepeso**
 - **30 obesidad**
 - **40 obesidad mórbida**

	Riesgo aumentado
Hombres	≥ 102 cm
Mujeres	≥ 88 cm

- ➔ Si perímetro abdominal > 88 cm en mujeres y >102 cm en hombres => debe perder peso
- ➔ Si sobrepeso u obesidad (IMC=25-30) => debe perder peso

Tratamiento: Dieta baja en calorías + Ejercicio físico => **REDUCE SOBREPESO/OBESIDAD**



CALCULAR EL INDICE DE MASA CORPORAL

		Peso (kg)														
		60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130
Altura (m)	1,5	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56	58
	1,55	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52	54
	1,6	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51
	1,65	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46	48
	1,7	21	22	24	26	28	29	31	35	35	36	38	40	42	43	45
	1,75	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41	42
	1,8	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39	40
	1,85	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38
	1,9	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36

FACTOR DE RIESGO: ESTRÉS Y ANSIEDAD

Estrés y eventos coronarios:

- **El estrés aumenta el riesgo al doble de lo normal**, en las dos horas siguientes a un episodio emocional significativo
- **La Ansiedad continuada** incrementa el riesgo en personas con antecedentes de enfermedad cardiovascular
- **En individuos con personalidad tipo A** (competitivos, perfeccionistas y autoexigentes), los estudios apuntan a un elevado riesgo de eventos cardíacos

Medidas no farmacológicas

- Ejercicio físico regular
- Alimentación saludable
- Sueño
- Psicoterapia
- Técnicas de relajación, respiración o meditación (yoga, taichí o pilates)

Tratamiento

- Betabloqueantes, antidepresivos, ansiolíticos o hipnóticos



FACTOR DE RIESGO: SEDENTARISMO

Se considera uno de los mayores factores de riesgo

Empeoramiento de los hábitos de vida, trabajos con menos demanda física, teletrabajo, evolución de los sistemas de transporte, nuevos modos de ocio, contribuyen a asumir estilos de vida sedentarios, nocivos para la salud

- **Las personas sedentarias** tienden a una alimentación desequilibrada, sobrepeso, obesidad y suelen fumar
- **La inactividad** acentúa los efectos de los factores de riesgo cardiovascular
- **Existe relación directa entre vida sedentaria y mortalidad cardiovascular**



Tratamiento

Se combate con **”ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR”** que además, ayuda a controlar los factores de riesgo (**hipertensión, colesterol, diabetes y obesidad**)



LA MEJOR DEFENSA ES LA PREVENCIÓN

OBJETIVOS: PRIORIZAR ACTIVIDADES

- Implicar al paciente en su proceso de salud
- Identificar precozmente los factores de riesgo
- Corregir, eliminar o limitar estos factores
- Control riguroso del paciente de alto riesgo
- Promover un estilo de vida saludable
- Influir en los hábitos de la familia



MEDIDAS PARA CONTROLAR EL RIESGO

MODIFICACIONES TERAPÉUTICAS SOBRE LOS HÁBITOS DE VIDA

Dieta cardiosaludable

Abandono del hábito tabáquico

Moderación del consumo de alcohol

Control del peso y grasa abdominal

Ejercicio físico eficaz y seguro

Manejo del estrés y ansiedad

Técnicas de relajación

OBJETIVOS ESPECÍFICOS EN EL AUTOCONTROL DE FACTORES DE RIESGO

- **Tabaquismo** sin exposición en cualquiera de sus formas
- **Control periódico** de la tensión arterial y el pulso
 - Tensión arterial < 140/90 mmHg
 - Pulso en reposo 50-60 lpm
- **Autoseguimiento** del control del peso
 - Pérdida progresiva de peso (normopeso => IMC < 25)
 - Perímetro de la cintura < 94 cm (varones) o < 80 cm (mujeres)
- **Control analítico al menos una vez al año**
 - Perfil lipídico LDL < 55 mg/dl y Triglicéridos < 150mg/dl
 - Glucemia en ayunas 70-120 mg/dl y HbA1c < 7%
- **Actividad física** mínimo 5 días/semana, 30 minutos cada sesión
- **Controlar** los factores de riesgo psicosocial

EFECTOS Y BENEFICIOS DE LA REHABILITACIÓN

Mejora el rendimiento cardiovascular y la capacidad funcional por los beneficios directos del ejercicio

Tiene efectos positivos sobre la calidad de vida y bienestar psicosocial, mejora el estado de ánimo



Estabiliza la enfermedad, evita su progresión, previene recaídas y futuros eventos coronarios

Evidencia científica: reduce la mortalidad por el control de los factores de riesgo y cambio a un estilo de vida saludable