

EuroAction
para nuestros corazones



Cuidando su corazón
Su paquete informativo personal
de la Sociedad Europea de Cardiología



Este folleto no es un sustituto de la información que pueda darle su médico, basada en el conocimiento que él tenga de su estado.

Si desea más información sobre el Programa EuroAction, póngase en contacto con:

Enfermera de EuroAction
Programa EuroAction
Servicio de Cardiología
Hospital Universitario Dr Peset
Av. Campanar 90
46017 Valencia



¿Por qué yo?

Le hemos enviado este folleto porque es familiar consanguíneo cercano —hermano, hermana, hijo o hija— de alguien que ha contraído una enfermedad coronaria en una fase temprana de su vida.

El hecho de que un familiar cercano suyo haya contraído una enfermedad cardíaca a una edad temprana significa que usted podría correr un alto riesgo de contraer una enfermedad coronaria también. Esto no significa que usted vaya a sufrir enfermedades cardíacas; pero sí que usted es más propenso a ellas que la media de las personas de este país.

La buena noticia es que hay muchas cosas que usted puede hacer para reducir el riesgo de contraer enfermedades cardíacas. Y si ya padece una enfermedad cardíaca— por ejemplo, si tiene angina o si ha sufrido un infarto—, puede reducir el riesgo de aparición de más problemas cardíacos.

Este folleto:

- explica qué supone ser miembro de una familia con alto riesgo de enfermedades coronarias;
- le ofrece más información sobre todos los «factores de riesgo» de enfermedades cardíacas, esto es, las cosas que aumentan el riesgo de contraer enfermedades cardíacas;
- explica qué pueden hacer usted y su médico para prevenir la aparición de enfermedades cardíacas o, si ya padece una, qué pueden hacer para reducir el riesgo de sufrir más problemas cardíacos.



Lo que usted debe saber sobre las enfermedades coronarias

¿Qué son las enfermedades coronarias?

El corazón es un músculo que bombea sangre alrededor de su cuerpo. El músculo cardíaco (miocardio) recibe sangre y oxígeno proveniente de unas arterias denominadas «arterias coronarias». En las personas con enfermedades coronarias, estas arterias pueden acumular depósitos de grasa denominados «ateromas» que, con el tiempo, pueden endurecerse en un proceso denominado «aterosclerosis» que puede provocar una angina o un infarto.

Factores de riesgo de las enfermedades coronarias

Su «estilo de vida» puede aumentar el riesgo de contraer enfermedades cardíacas. Fumar, una alimentación poco sana y la inactividad física pueden aumentar la tensión arterial y el colesterol, provocar diabetes y hacer que se desarrollen depósitos grasos en las arterias.

Los principales «factores de riesgo» de enfermedades coronarias se enumeran en el cuadro de la página siguiente. Todos estos factores de riesgo son factores que usted puede cambiar. Es posible que con algunos necesite la ayuda de su médico. Hay incluso pequeños cambios que pueden suponer una GRAN diferencia para su salud.

¿Por qué mi familia tiene un mayor riesgo de contraer enfermedades cardíacas?

Cuando un miembro de una familia contrae una enfermedad cardíaca coronaria a una edad temprana, hay mayor riesgo de que la enfermedad afecte también a otros miembros de la familia.

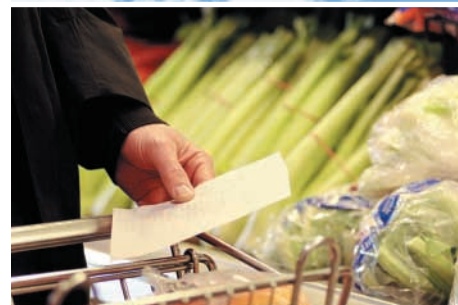
Las personas que han crecido en la misma vivienda familiar pueden haber compartido «hábitos de vida» iguales o similares, como puede ser fumar, una alimentación poco sana o la inactividad física. Usted puede haber seguido con estos hábitos toda su vida. Cambiar ahora algunos de estos factores relacionados con el estilo de vida puede ayudarle a reducir el riesgo de contraer enfermedades coronarias en el futuro, y también puede ayudar a otros miembros de su familia.

En algunas familias se hereda la tendencia a tener el colesterol alto, lo que aumenta el riesgo de contraer enfermedades coronarias a una edad temprana. Su médico puede ayudarle a averiguar si su familia está afectada.

Factores de riesgo de las enfermedades coronarias

Factores de riesgo que usted PUEDE cambiar

- ✓ Tabaco
- ✓ Hábitos alimentarios poco saludables
- ✓ Inactividad física
- ✓ Sobrepeso
- ✓ Tensión arterial alta
- ✓ Colesterol alto
- ✓ Diabetes



¿Cómo puede ayudarle el Programa EuroAction?

En las páginas 8-15 le ofrecemos más información sobre cómo puede cambiar su estilo de vida y sobre los factores de riesgo de enfermedades coronarias. Aquí explicamos en qué consiste el Programa EuroAction.



1 Primer reconocimiento

La primera fase consiste en hacerle un reconocimiento para obtener información sobre sus factores de riesgo personales.

Rellene el *Cuestionario EuroAction* incluido con este folleto. Algunas de las preguntas las tendrá que responder usted mismo —si fuma, sus hábitos alimentarios y cuánta actividad física realiza—; a continuación deberá concertar una cita con su médico para que éste responda a las demás preguntas.

Su médico:

- medirá su peso, su estatura y la circunferencia de su cintura,
- medirá su tensión arterial, y
- hará un análisis de sangre para determinar su colesterolemia y su glucemia (la prueba de glucemia se realiza para averiguar si usted padece diabetes).

Cuando su médico haya registrado todos los resultados en el cuestionario, envíe éste al personal de enfermería de EuroAction dentro del sobre suministrado.



2 Trabajar para reducir los factores de riesgo

Una vez que su médico haya finalizado su reconocimiento, le indicará los factores de riesgo en los que tiene que centrarse.

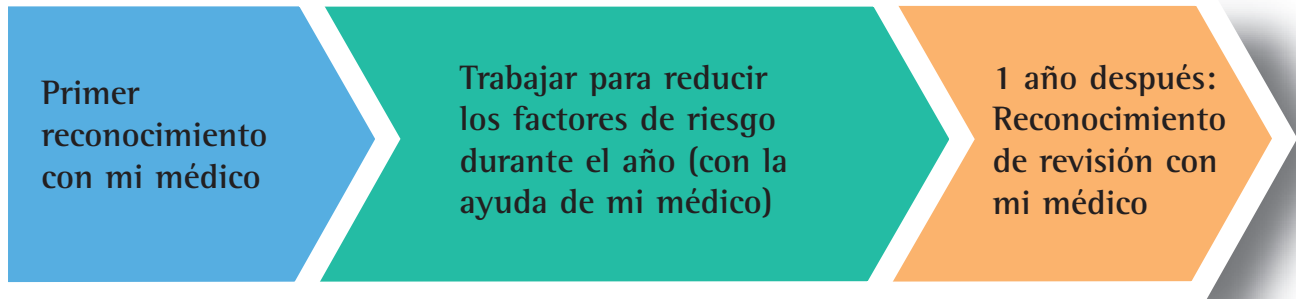
Su médico podrá ayudarle. Por ejemplo, si usted es fumador, su médico podrá aconsejarle cómo dejar el tabaco. Si tiene sobrepeso, el médico podrá remitirlo a otro profesional sanitario que le pueda aconsejar cómo perder peso. Si no realiza actividad física en la actualidad, le podrá aconsejar sobre cómo ir aumentando gradualmente la cantidad de ejercicio de una forma segura y adecuada para usted.

También hay muchas cosas que puede hacer usted solo. En las páginas 8-15 de este folleto le ofrecemos más ideas sobre lo que puede hacer para reducir sus factores de riesgo.



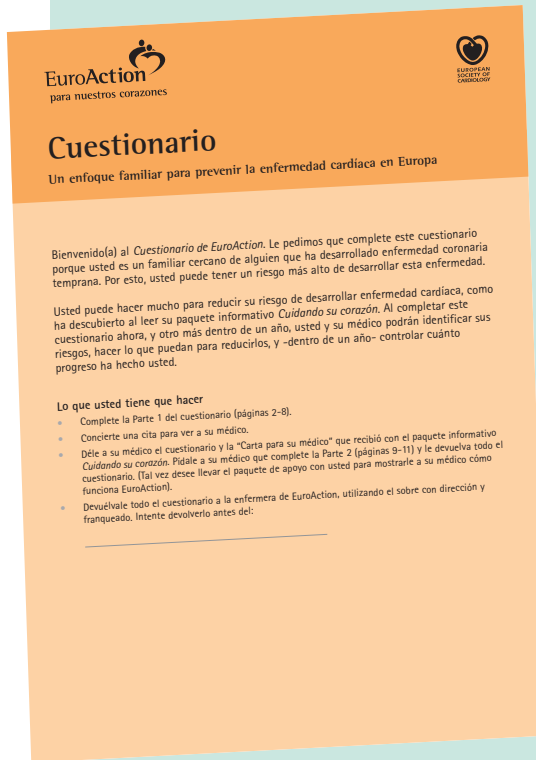
Reconocimiento de revisión

Doce meses después del primer reconocimiento se le pedirá que vuelva a rellenar el mismo cuestionario. También le pediremos a su médico que realice las mismas pruebas que en la primera ocasión. Entonces podrá ver el grado en que ha conseguido reducir su riesgo de enfermedades coronarias.



Preguntas y respuestas sobre EuroAction

¿Qué tengo que hacer con el *Cuestionario EuroAction*?



- Rellene la parte 1 del *Cuestionario EuroAction* que hay en el bolsillo trasero de este folleto.
- Concierte una cita con su médico.
- Entregue a su médico el cuestionario y la «Carta para su médico» incluida, y pídale que rellene la parte 2 del cuestionario.
- Envíe el cuestionario rellenido al personal de enfermería de EuroAction, utilizando el sobre con señas y franqueo suministrado.
- Pregúntele a su médico qué factores de riesgo deberá trabajar y qué puede hacer para reducirlos.

Si desea hacer alguna pregunta, póngase en contacto con el personal de enfermería de EuroAction. La dirección se indica en el dorso de la portada de este folleto.

¿Para cuándo tengo que tener rellenado el cuestionario?

Lo mejor es que lo haga lo más pronto posible, pero no después de la fecha indicada en el cuestionario.

¿Qué pasa si ya padezco una enfermedad coronaria (si tiene angina o ha sufrido un infarto)? ¿Aún vale la pena que rellene el cuestionario?

Sí. Aún puede hacer muchas cosas para prevenir futuros problemas cardíacos mediante la reducción de sus factores de riesgo de enfermedades coronarias.

¿Qué pasa si mi médico se niega a realizar las pruebas adicionales?

Este paquete incluye una carta que puede dar a su médico y que explica todo sobre EuroAction. Recuerde entregársela a su médico, ya que ayudará a éste a detectar los factores de riesgo de enfermedades coronarias que puedan ser relevantes para usted. Si el médico no puede realizar las pruebas, usted puede pedirle al personal de enfermería de EuroAction que hable con su médico sobre el programa.

¿El personal de EuroAction se pondrá en contacto conmigo de nuevo?

Sí. Recibirá otro cuestionario dentro de un año. Si tiene dificultades o problemas, puede ponerse en contacto en cualquier momento con el personal de enfermería de EuroAction. Usted es el primer interesado en cuidar de su corazón durante el resto de su vida, así que trabaje duro con su médico para conseguir sus objetivos, y esperamos volver a tener contacto con usted dentro de un año.

¿Dónde puedo informarme más sobre EuroAction?

Si desea más información sobre EuroAction, consulte la página de Internet de la Sociedad Europea de Cardiología (www.escardio.org), o póngase en contacto con el personal de enfermería de EuroAction (la dirección se indica en el dorso de la portada).

Lo que puede hacer para reducir su riesgo de enfermedades cardíacas

Dejar de fumar



Si es fumador, dejar de fumar es la acción más importante que puede llevar a cabo para prevenir futuros problemas cardíacos.

Cómo dejarlo

Es importante dejar de fumar completamente. Dejarlo poco a poco tiene menos probabilidades de éxito que dejarlo por completo. No hay una forma rápida y fácil de dejarlo, así que debe prepararse bien y enterarse de qué ayuda dispone. Consulte *Consejos para ayudarle a dejar de fumar* en la página siguiente.

¿Cómo causa el tabaco enfermedades cardíacas?

- El fumar daña el revestimiento de sus arterias.
- La nicotina, que es la droga adictiva de los cigarrillos, aumenta su frecuencia cardíaca y su tensión arterial, lo que hace que su corazón tenga que trabajar más.
- Al fumar, su sangre transporta monóxido de carbono en vez de oxígeno, lo que hace más difícil que el corazón consiga suficiente oxígeno.

Objetivo

Dejar de fumar

Consejos para ayudarle a dejar de fumar

- ✓ Sea positivo.
- ✓ Acuda a un centro para dejar de fumar, si ello es posible.
- ✓ Pregunte a su médico sobre el tratamiento de sustitución de nicotina. También existe un medicamento que no contiene nicotina, pero ayuda a reducir el deseo de fumar y alivia algunos de los síntomas que usted puede experimentar al dejar de fumar.
- ✓ Escriba una lista de razones para dejar de fumar. Puede utilizar el espacio que hay a continuación.
- ✓ Comunique a su familia y amigos que piensa dejar de fumar.
- ✓ Fije una fecha y deshágase de los cigarrillos y los ceniceros.
- ✓ Manténgase ocupado. El aburrimiento puede hacerle fumar.
- ✓ Manténgase activo. Intente hacer ejercicio físico todos los días.
- ✓ Ahorre el dinero que habría gastado en cigarrillos y recompénsese de alguna manera.
- ✓ En los momentos de flaqueza, llame a un amigo o a alguien que conozca y que pueda apoyarle.
- ✓ ¡No deje de dejarlo!

Mis razones para dejar de fumar:

Consumir alimentos sanos para el corazón

Una alimentación sana puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Así que sea positivo, siga leyendo y comience a pensar en formas de mejorar su dieta y su estilo de vida.

Objetivo

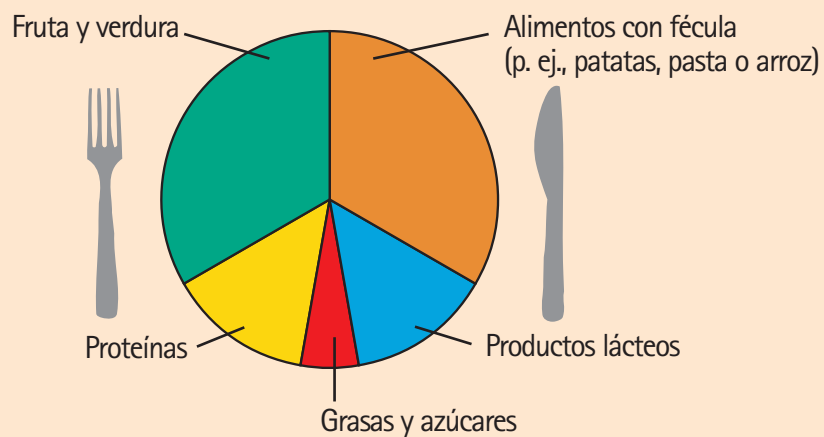
Puede emplear algunas de las ideas indicadas en el cuadro *Consejos para conseguir una alimentación sana* contigo.



Consejos para conseguir una alimentación sana

- ✓ Sustituya las grasas saturadas por grasas monoinsaturadas y polinsaturadas (por ejemplo, utilice margarina polinsaturada en vez de mantequilla, y aceite de oliva o girasol en vez de aceite de coco o palma). Y coma menos grasa en total.
- ✓ Coma más pescado azul. El pescado azul incluye caballas y sardinas.
- ✓ Coma más fruta y verdura. Propóngase comer al menos cinco raciones diarias.
- ✓ Coma más fibra, sobre todo fibra soluble como la de judías, guisantes, lentejas y avena.
- ✓ Evite utilizar demasiada sal. Como sustituto, utilice hierbas, especias, limón o ajo para sazonar sus alimentos.
- ✓ Evite utilizar demasiado azúcar o consumir demasiados alimentos y bebidas con azúcar.
- ✓ Mantenga su consumo de alcohol dentro de los límites recomendados.

Trate de llevar una dieta global con el siguiente equilibrio sano de alimentos



Consejos

- ✓ Cocine más verduras de las que prepararía normalmente.
- ✓ Ponga las verduras primero en el plato, de forma que ocupen casi la mitad del plato.
- ✓ A continuación, ponga los alimentos con fécula, como las patatas o el arroz.
- ✓ Ponga la carne o el queso al final. Esto le ayudará a reducir el consumo de estos productos.

Realizar actividades y ejercicios físicos

La actividad física puede reducir el riesgo de contraer enfermedades cardíacas.

Beneficios de la actividad física

- La actividad física mejora el flujo de sangre alrededor de su cuerpo.
- Ayuda a controlar su peso, la tensión arterial, el colesterol y la glucemia.
- Ayuda a reducir el riesgo de infarto y ataque cerebral.
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, y le proporciona una sensación de bienestar.



¿Qué tipo de actividad debo realizar?

Algunos de los tipos de actividad más beneficiosos para su corazón son andar, montar en bicicleta, bailar y actividades cotidianas tales como subir escaleras. Todos los ejercicios que elija deben resultarle cómodos y no causarle ningún dolor.

¿Cuánto es suficiente?

Lo mejor es el ejercicio moderado. Debe sentirse cómodo, pero algo acalorado y con una ligera falta de aliento. Si no puede llevar una conversación mientras hace ejercicio, es probable que se esté excediendo.

Para ponerse en forma deberá hacer ejercicio **de forma frecuente y regular**. Aumente gradualmente su actividad física e intégreala en su vida cotidiana. Propóngase llegar a hacer un total de un mínimo de 30 minutos de actividad moderada al día, al menos 5 días a la semana.

Objetivo

Un total de 30 minutos diarios de actividad moderada, al menos 5 días a la semana.

Si tiene problemas de salud o no está seguro, pida consejo a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio.

¡La receta del éxito!

Intente hacer esto al menos cinco veces a la semana.

Primer plato: Calentamiento durante 10-15 minutos antes del ejercicio principal.

Segundo plato: Ejercicio moderado, como caminar a paso ligero. Comience con 5 minutos y vaya aumentando el tiempo semana a semana hasta llegar a 20-30 minutos.

Postre: Enfriamiento progresivo durante 10 minutos después del ejercicio principal.

Cosas importantes que debe y que no debe hacer

Debe...

- ✓ Lleve ropa holgada y cómoda, y zapatos con buen soporte del arco del pie.
- ✓ Intente hacer ejercicio antes de las comidas. Si no puede, espere al menos una hora después de comer.
- ✓ Deje de hacer ejercicio y consulte con su médico si nota dolor en el pecho, o si se mareo o se desmaya.

No debe...

- ✗ No haga demasiado esfuerzo. Conseguirá más beneficios con ejercicios moderados que con ejercicios intensos.
- ✗ No haga ejercicio mientras esté enfermo o tenga fiebre (por ejemplo, con resfriado, tos o gripe).

Mantener una forma y un peso saludables

Mantener un peso corporal adecuado reduce el riesgo de contraer enfermedades cardíacas. Hay dos cosas importantes:

- cuánto pesa, y
- dónde está su grasa corporal.

Llevar su grasa corporal alrededor de la cintura aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.

¿Tiene demasiada grasa alrededor de su cintura?

Mida el perímetro de su cintura, 2,5 centímetros por encima de su ombligo. Si la medida es superior al objetivo para la cintura indicado en el cuadro arriba a la derecha, es importante que pierda peso alrededor de su cintura.

¿Tiene sobrepeso?

Pregúntele a su médico si usted tiene sobrepeso.

- **Si su peso es adecuado:** Bien hecho. Intente mantener este peso.
- **Si tiene sobrepeso:** Es importante que intente perder peso. Lea los consejos indicados en el cuadro contiguo.

Es importante fijarse un objetivo realista de pérdida de peso. Si puede perder entre un 5 y un 10 % de su peso actual, mejorará su salud global.

Objetivos

Cintura: *Varones:* menos de 94 cm
Mujeres: menos de 80 cm

Peso: *Pregunte a su médico cuál es el peso que debe proponerse conseguir.*

Consejos

- ✓ Intente hacer las comidas con regularidad.
- ✓ Elija productos bajos en grasa. Evite los alimentos fritos. Al cocinar, utilice el mínimo posible de grasa y aceite.
- ✓ Coma pequeñas raciones de carne. Coma pollo y pescado más a menudo.
- ✓ Coma una ración de alimentos con fécula (por ejemplo, patatas, pasta o arroz) en cada comida principal.
- ✓ Coma al menos cinco raciones diarias de fruta y verdura.
- ✓ Evite los alimentos y bebidas con azúcar.
- ✓ Limite la cantidad de alcohol que consume.
- ✓ Realice más actividad física.

Tensión arterial

Su médico debe ayudarlo a asegurarse de que su tensión arterial es inferior a 140/90 o, si sufre diabetes, inferior a 130/85, ya que mantener la tensión por debajo de estas cifras ayuda a proteger su corazón.

Colesterol

Su médico debe ayudarlo a asegurarse de que su colesterol es inferior a 190 mg/dl, ya que mantener la colesterolemia por debajo de ese nivel protege su corazón.

Diabetes y glucemia

Su médico debe comprobar si usted tiene diabetes o tolerancia reducida a la glucosa. Las personas diabéticas tienen un mayor riesgo de enfermedades coronarias que las no diabéticas.

Si usted es diabético, es importante que controle la enfermedad. Es importante que lleve una dieta sana y que realice actividades físicas. Consulte los consejos indicados en las páginas 10-13. Su médico también puede proporcionarle comprimidos.

Si le han dicho que tiene «prediabetes» su riesgo de contraer diabetes en el futuro es superior al normal. Pida a su médico que le compruebe su glucemia una vez al año.

Objetivos

Tensión arterial	menos de 140/90.
O, si padece diabetes:	menos de 130/85.
Colesterol	
Colesterol total:	menos de 190 mg/dl.
Colesterol LDL:	menos de 115 mg/dl.
Glucemia en ayunas	menos de 110 mg/dl.

¿Qué puedo hacer?

Los consejos indicados en las páginas 8-14 —sobre dejar de fumar, comer alimentos sanos y realizar actividades físicas— le ayudarán a conseguir sus objetivos en cuanto a tensión arterial, colesterol y glucosa. También es importante que tome todos los medicamentos que le recete su médico.

Esperamos que este folleto le sea útil y le ayude a mantener su corazón lo más sano posible.

Cuide su corazón. *Deje de fumar, coma alimentos sanos y realice más actividad física.*



Si siente ansiedad...

Es posible que el recibo de este paquete informativo le cause ansiedad. Pero recuerde que si tiene un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, lo más probable es que esto se deba más a factores relacionados con el estilo de vida —el tabaco, los hábitos alimentarios y la cantidad de actividad física que realiza— que a factores hereditarios.

Hay muchas cosas que puede hacer para reducir el riesgo, como ha podido comprobar al leer este folleto. Si siente ansiedad o le gustaría hablar sobre sus sentimientos, su médico podrá ayudarle. También puede ponerse en contacto con el personal de enfermería de EuroAction. La dirección se indica en el dorso de la portada.

En este bolsillo hay un cuestionario, una carta para su médico y un sobre con señas y franqueado.

- Rellene la parte 1 del cuestionario.
- Concierte una cita con su médico.
- Entregue a su médico el cuestionario y la carta, y pídale que rellene la parte 2 del cuestionario y que le devuelva todo el cuestionario.
- Envíe el cuestionario relleno al personal de enfermería de EuroAction, utilizando el sobre con señas y franqueo suministrado.

Programa EuroAction

El objetivo del Programa EuroAction es ayudarles a usted, a su cónyuge y a sus parientes a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas en su familia.



EUROPEAN
SOCIETY OF
CARDIOLOGY

EuroAction es una iniciativa de la Sociedad Europea de Cardiología para la prevención de las enfermedades cardiovasculares en Europa.

Este proyecto está patrocinado por una subvención educativa incondicional de AstraZeneca.



© ESC, 2003

Société Européenne de Cardiologie, La Maison Européenne du Cœur,
2035 Route des Colles, BP 179 Les Templiers, FR-06903 Sophia Antipolis, France. www.escardio.org