



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Si le han derivado a la consulta de Riesgo Cardiovascular es porque presenta 1 o más factores de riesgo de difícil control por su Médico de Atención Primaria y que podemos intentar mejorar con ajustes de medicación y estudios específicos. Sin embargo, la medicación no puede (ni debe) sustituir unos hábitos de vida saludables. De hecho, una optimización de estos hábitos de vida pueden llegar a reducir la necesidad de medicamentos.

El control de estos factores de riesgo cardiovascular pretende evitar que a medio/largo plazo sufra eventos como infartos o ictus que en ocasiones producen la muerte y en otros casos, discapacidad y empeoramiento de la calidad de vida.

Aunque en consulta intentamos prevenir estos eventos con medicación, usted debe mejorar todo lo posible los siguientes factores (que en algunas ocasiones tienen más impacto beneficioso que los fármacos):

- **Debe abandonar el hábito tabáquico.**

Además de favorecer la aparición de un gran número de tumores (pulmón, lengua, faringe, laringe, estómago, mama, vejiga...), tiene un efecto directo sobre el endurecimiento de las arterias, favoreciendo los problemas de riego a múltiples niveles (infartos de corazón, ictus, falta de riego en las piernas...), y produciendo un aumento de presión arterial sistólica ("la máxima"),

***Recuerde que estas son recomendaciones generales. Existen circunstancias personales y de salud que requieren de consejos más específicos. Consulte con su médico si necesita más información sobre medidas o ayuda para dejar de fumar.*

- **Debe abandonar el consumo de alcohol.**

Esta reducción debe ser de forma progresiva si el consumo actual es muy alto. Además del daño que el consumo de alcohol de forma crónica produce en el hígado y a nivel cerebral, empeora el control de presión arterial y de los triglicéridos. El consumo ideal de alcohol es ninguno.

***Consumo patológico de alcohol: 3 cañas al día (de 200 ml), 3 vasos de vino (de 100 ml), 3 vermouth al día (de 50 ml), 1.5 copas al día (de 50 ml).*

- **Control de sobrepeso y obesidad.**

La pérdida de peso en pacientes con sobrepeso u obesidad supone una de las medidas más eficaces para disminuir y mejorar el control de la presión arterial, incluso supera al efecto de algunos medicamentos. También es muy positivo para el control del colesterol y de complicaciones como el hígado graso.

El objetivo debe ser perder aproximadamente el 10% del peso corporal en los próximos 6 meses. En ocasiones, si se aumenta el ejercicio físico, se puede producir un estancamiento en la pérdida de peso como consecuencia del aumento de masa muscular. En estos casos, se puede ver la mejoría en la pérdida de perímetro abdominal a nivel de la cintura, de las caderas, los muslos...





- **Seguir una dieta mediterránea.**

La dieta mediterránea ha demostrado mejorar la supervivencia a largo plazo por mejorar los factores de riesgo cardiovascular. Se compone de los siguientes items:

- Beber al menos 1,5-2 litros de agua al día (salvo que usted padezca condiciones específicas que le obliguen a limitar el consumo de líquidos)
- Tomar una ración de verduras en cada comida (ración = 150 gramos). Idealmente, una de las raciones debe ser en forma de verduras crudas (por ejemplo en ensalada). Se pueden añadir especias (no añadir mucha sal) para favorecer la adherencia.
- Tomar 3-5 piezas de fruta al día, no necesariamente después de las comidas.
- Tomar 2-4 raciones de legumbres por semana, que pueden ser en forma de guiso o ensalada.
- Adecuar el consumo de hidratos de carbono en forma de pasta, cereales, pan, arroz... a la actividad física que se realice. Si se lleva una vida sedentaria, es mejor sustituirlos por raciones de verduras y legumbres. Cuando se consuman, intentar favorecerlos en forma integral (trigo integral, espelta, centeno...).
- Se puede tomar 1 puñado de frutos secos naturales al día (no salados, tostados, ahumados...).
- Reducir el consumo de carnes procesadas (embutidos).
- Se recomienda tomar al menos 2 raciones de pescado/marisco a la semana
- Para cocinar y para aliñar ensaladas, se recomienda el aceite de oliva virgen extra sobre todos aceites vegetales por sus efectos beneficiosos.
- Reducir el consumo de la carne roja, siempre favorecer carne blanca (pollo, pavo, conejo). Es suficiente tomar 2-3 raciones de carne a la semana.
- Evitar productos procesados ricos en sal (congelados, precocinados, enlatados...). Evitar tener el salero encima de la mesa; se puede condimentar con especias, vinagre, limón... para dar sabor sin usar sal, que es perjudicial para la tensión arterial.
- Evitar alimentos con azúcares añadidos como dulces, bollos, pasteles, zumos, refrescos... Evitar o reducir el uso de edulcorantes.
- Evitar/reducir el consumo de bebidas carbonatadas y gaseosas, incluidas las catalogadas como "light" o "zero".

- **Realizar ejercicio físico regular.**

Se recomienda realizar de ejercicio una 3 o 4 veces por semana, en periodos de 30-60 minutos de una intensidad moderada-alta.

Se recomienda realizar un ejercicio predominantemente aeróbico: correr, caminar rápido, nada, bicicleta, bailar, caminar al trabajo...

El ejercicio de fuerza/isométrico (pesas, musculación, yoga, pilates...) puede ayudar a controlar el peso, pero se recomienda que no se realice de forma aislada, sino que se combine con ejercicio aeróbico.

***No se pretende que cambie todos sus hábitos de vida en un corto plazo, ni que entienda estas recomendaciones como un periodo en el que hace una dieta y hace deporte para luego volver a las viejas costumbres. El objetivo es que cambie de forma lenta pero progresiva y consistente sus hábitos de vida perjudiciales por hábitos más saludables que no le cueste mantener. Por ello, intente ir guión por guión planteándose pequeños objetivos que alcanzar a medio plazo, y luego ir añadiendo los siguientes.*

