

Consejos para tener un corazón sano— Adultos



CLINICA
family health
303.650.4460 www.clinica.org

Estimado _____,

Fecha de nacimiento: _____

Gracias por escoger Clinica Family Health para sus necesidades de salud. Durante la última cita, su proveedor médico evaluó su riesgo de sufrir una enfermedad del corazón, lo que incluye el colesterol y la glucemia (cantidad de azúcar en sangre). Algunos o todos sus resultados están fuera del rango normal, lo que aumenta su riesgo de sufrir una enfermedad del corazón. Revise sus resultados y las sugerencias sobre cambios en su estilo de vida que aparecen a continuación.

Lípidos	Valores objetivo	Fecha _____ Sus resultados	Fecha _____ _ Sus resultados	Fecha _____ _ Sus resultados
Colesterol	Menos de 200			
Triglicéridos*	Menos de 150			
HDL	Mas de 40 Hombres Mas de 50 Mujeres			
LDL	Menos de 100 es Excelente Menos de 130 Bueno			
Glucemia (A1C)	Si no tiene diabetes: menos de 5.7 Si tiene diabetes: menos de 7.0			

*El objetivo para los triglicéridos se basa en los valores en ayuno. Si no ayunó cuando le tomaron la muestra de sangre, su resultado podría ser hasta un 10 % más alto y su proveedor podría determinar que es aceptable.

- Volveremos a revisar estos valores en _____
- Llame para programar una cita de con la clínica en _____.
- Agregue o cambie sus medicamentos actuales de la forma que se describe a continuación.
- Se ha realizado una referencia a _____; pronto recibirá noticias de nuestros administradores de casos de referencia.
- Si desea obtener más información sobre cómo reducir los riesgos de sufrir una enfermedad del corazón, programe una cita con el Nutricionista.

Otros comentarios: _____

Recomendaciones generales para tener un corazón saludable

- **Si fuma, deje de hacerlo.** Después de 1 año de dejar de fumar, el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón disminuye en un 50 %⁴.

Llame a Colorado Quit Line al 1-855-335-3569

Aumentar	Reducir o suspender
Cereales integrales como pan de trigo integral, arroz integral, pasta integral y quínoa	Cereales procesados como el pan blanco, las pastas blancas, las tortillas de harina y el arroz blanco
Frutas, verduras, frijoles y lentejas	Alimentos con alto contenido de azúcar, como pasteles, galletas, panes dulces y bebidas azucaradas como soda, limonada, jugo, leche con chocolate
Grasas saludables como aceite de oliva extra virgen, aguacate, frutos secos (nueces), semillas y pescados de agua fría (salmón, atún y sardinas)	Grasas poco saludables como manteca de cerdo, mantequilla, aceite de coco y alimentos fritos
Actividad física ✓ Trate de realizar 30 minutos de ejercicio intenso todos los días ✓ Aumente los pasos diarios con un podómetro (cuentapasos); intente dar 10,000 pasos	Si tiene sobrepeso o es obeso, debe bajar de peso. ✓ Use un plato de 9 pulgadas para reducir el tamaño de las porciones ✓ Perder el 7 % del peso corporal total puede ayudarlo a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades

Colesterol elevado: colesterol total y LDL ("colesterol malo")

- **Reduzca la cantidad total de grasa en su dieta, en especial las fuentes de grasas saturadas o trans:**
 - ✓ Evite las grasas que son sólidas a temperatura ambiente, como la mantequilla, el aceite de coco, la margarina en barra y la manteca de cerdo.
 - ✓ Disfrute de carnes baja en grasa (pollo, pavo o pescado sin piel), limite la carne de res y de cerdo y evite las carnes con gran contenido de grasa (tocino, salchichas y chorizo). Una porción de carne tiene el tamaño aproximado de una baraja de cartas.
 - ✓ Elija productos lácteos con bajo contenido de grasa como los productos con 1 % de grasa o descremados en vez de los de leche entera o con 2 % de grasa.
 - ✓ Consulte la lista de ingredientes en las etiquetas y evite el aceite de palma, el aceite de coco y la palabra "hidrogenado".
 - ✓ Evite los alimentos fritos, mejor escoja asados, horneados o a la parrilla.
- **Cambie las grasas no saludables por grasas saludables:**
 - ✓ Cocine con aceite de oliva extra virgen a baja temperatura y aceite de canola o de pepitas de uva para cocinar a temperatura alta.
 - ✓ Incluya pequeñas cantidades de aguacate, frutos secos (nueces) y semillas en su dieta.

- **Reduzca los azúcares agregados y los carbohidratos refinados de su dieta:**
 - ✓ La Asociación Estadounidense del Corazón (AHA, American Heart Association) recomienda lo siguiente^{1, 2}:
 - No más de 150 calorías diarias de azúcares agregados (aprox. 9 cucharaditas) para los hombres.
 - No más de 100 calorías diarias de azúcares agregados (aprox. 6 cucharaditas) para las mujeres.
 - Una soda típica de 12 onzas tiene 10 cucharaditas de azúcar.
 - ✓ Elija bebidas naturales que no tengan azúcar como el agua, los tés de hierbas o el agua mineral.
 - ✓ Consuma pan **integral**, arroz integral o pasta **integral** en vez de cereales procesados.
- **Consuma más fibra:**
 - ✓ **Fibra soluble** se adhiere al colesterol y lo desplaza para eliminarlo del sistema digestivo. Algunos ejemplos de alimentos con alto contenido de fibra soluble son los frijoles, las lentejas, el elote, la cebada, la avena, las frutas y las verduras.
 - ✓ Trate de comer al menos **5 porciones** de frutas y verduras todos los días.
 - ✓ También puede elegir tomar 1 cucharadita de Metamucil o psyllium con agua 2 veces al día. Fiber-1 también es una buena opción. Estos productos se pueden encontrar en cualquier supermercado o farmacia sin prescripción.
- **Beba té verde.** Los estudios indican que aumenta el HDL y reduce el LDL y los triglicéridos.
- **Coma productos de soya:** tofu, tempe, leche de soya y frijoles de soya frescos (llamados edamame).

HDL bajo (también conocido como "Colesterol bueno") Mientras más HDL, mejor. El HDL sirve para reducir el colesterol debido a que captura el colesterol malo y lo elimina del torrente sanguíneo.

- **El ejercicio aeróbico** es la forma de aumentar el HDL. El ejercicio debe ser continuo durante al menos 20 minutos y debe hacerlo sudar. Algunas buenas opciones son caminar a paso enérgico, salir de excursión, remar o bailar. Sabrá que está realizando ejercicio a nivel aeróbico si todavía puede hablar pero no puede cantar.
- **¡Muévase más!** Compre un contador de pasos y trate de caminar 10,000 pasos todos los días. Comience por averiguar cuántos pasos suele dar. Luego, agregue 1,000 a su cantidad normal de pasos cada semana hasta que consiga al menos 10,000. 1 milla equivale a aproximadamente 2,000 pasos.
- **Aumente la cantidad de ácidos grasos omega 3,**
 - ✓ Pescados de agua fría: salmón, caballa, sardinas, atún y arenque. Coma 2 a 3 porciones por semana.
 - ✓ Semillas de linaza *molidas* o aceite de linaza. Espolvoree una o dos cucharadas en ensaladas, avena, yogur, etc. Agregue a lo que sea que hornee; por ejemplo, pan, pastel de carne y galletas. ¡También es una gran fuente de fibra! La linaza molida se debe almacenar en el refrigerador y no se debe calentar.
 - ✓ También se encuentra en el aceite de canola, en las nueces y en las semillas de chía.
 - ✓ Su proveedor también podría recomendarle un suplemento con aceite de pescado. Cápsulas de aceite de pescado con omega 3: 1000 mg/dos veces al día, DHA y EPA. Puede comprarlas

en la farmacia de Clínica o cualquier farmacia. Almacénelas en el refrigerador o congelador para reducir el olor a pescado.

Triglicéridos elevados Mientras más baja sea la cantidad, mejor. Los triglicéridos son una sustancia muy pegajosa conformada por azúcares y grasas. Se pegan al interior de las arterias y aceleran la enfermedad del corazón.

➤ **Reduzca los carbohidratos refinados y los azúcares agregados en su dieta**

- ✓ Limite o evite las galletas, los pasteles, los panes dulces, los caramelos y las bebidas azucaradas (incluso los jugos), etc.
- ✓ Consuma pan **integral**, arroz integral o pasta de trigo **integral** en vez de cereales procesados (pan, pasta o arroz blanco).
- ✓ Reduzca los azúcares agregados en su dieta. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda lo siguiente:
 - No más de 150 calorías diarias de azúcares agregados (aprox. 9 cucharaditas) para los hombres.
 - No más de 100 calorías diarias de azúcares agregados (aprox. 6 cucharaditas) para las mujeres.
 - Una soda típica de 12 onzas tiene 10 cucharaditas de azúcar.
- ✓ Elija bebidas naturales que no tengan azúcar como el agua, los tés de hierbas o el agua mineral.

➤ **No consuma alcohol.** Incluso pequeñas cantidades de alcohol pueden aumentar los triglicéridos.

➤ **Coma alimentos con alto contenido de omega 3.** Los ácidos grasos omega 3, EPA y DHA, ayudan a prevenir las enfermedades del corazón debido a que reducen la inflamación. Las fuentes de grasa omega 3 incluyen las siguientes:

- ✓ Pescados de agua fría: salmón, caballa, sardinas, atún y arenque. Coma 2 a 3 porciones por semana.
- ✓ Semillas de linaza *molidas* o aceite de linaza. Espolvoree una o dos cucharadas en ensaladas, avena, yogur, etc. Agregue a lo que sea que hornee; por ejemplo, pan, pastel de carne y galletas. ¡También es una gran fuente de fibra! La linaza molida se debe almacenar en el refrigerador y no se debe calentar.
- ✓ También se encuentra en el aceite de canola, en las nueces y en las semillas de chía.
- ✓ Su proveedor también podría recomendarle un suplemento con aceite de pescado. Cápsulas de aceite de pescado con omega 3: 1000 mg/dos veces al día, DHA y EPA. Puede comprarlas en la farmacia de Clínica o cualquier farmacia. Almacénelas en el refrigerador o congelador para reducir el olor a pescado.

➤ **Si fuma, deje de hacerlo. Llame a Colorado Quit Line al 1-855-335-3569.**

Presión arterial elevada

➤ **Siga las instrucciones que se indicaron anteriormente para tener un colesterol saludable.** Especialmente, debe limitar las grasas saturadas y realizar ejercicio regularmente.

➤ **Alcance un peso saludable**

- ✓ Reduzca las calorías "vacías": evite las bebidas azucaradas y los refrigerios que tienen un alto contenido de azúcar o grasa.
- ✓ Use un plato de nueve pulgadas o menos en las comidas para controlar las porciones.

- **Reduzca la sal, también conocida como sodio**
 - ✓ Reduzca las salidas a comer, lo que incluye comida rápida y restaurantes.
 - ✓ Limite las carnes procesadas, como el tocino, las cecinas, el jamón y el pepperoni.
 - ✓ Cocine las comidas en casa con hierbas y especias en vez de sal.
- **Si fuma, deje de hacerlo.** 1 año después de dejar de fumar, el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón disminuye en un 50 %⁴. Llame a Colorado Quit Line al 1-855-335-3569.

□ Glucemia elevada Controlar su glucemia (cantidad de azúcar en la sangre) es una de las cosas más importantes que puede hacer para mantener su corazón saludable.

- **Si tiene diabetes, tome sus medicamentos según lo recetado.**
- **Reduzca los azúcares agregados y los carbohidratos refinados de su dieta**
 - ✓ La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda lo siguiente^{1, 2}:
 - No más de 150 calorías diarias de azúcares agregados (aprox. 9 cucharaditas) para los hombres.
 - No más de 100 calorías diarias de azúcares agregados (aprox. 6 cucharaditas) para las mujeres.
 - Una soda típica de 12 onzas tiene 10 cucharaditas de azúcar.
 - ✓ Elija bebidas naturales que no tengan azúcar como el agua, los té de hierbas o el agua mineral.
 - ✓ Consuma pan **integral**, arroz integral o pasta **integral** en vez de cereales procesados.
- **Ejercicio aeróbico: 30 minutos por día cinco días a la semana.** El ejercicio debe ser continuo y debe hacerlo sudar. Algunas buenas opciones son caminar a paso ligero, salir de excursión, remar o bailar. Sabrá que está realizando ejercicio a nivel aeróbico si todavía puede hablar pero no puede cantar.

Referencias

1. Eckel RH, et al. (2013). 2013 AHA/ACC Guideline on Lifestyle Management to Reduce Cardiovascular Risk (Pautas sobre el manejo del estilo de vida para reducir el riesgo cardiovascular). *AHA Journals*. Último acceso el 14 de noviembre de 2017 desde <http://circ.ahajournals.org/content/early/2013/11/11/01.cir.0000437740.48606.d1.long>
2. Added Sugars (Azúcares agregados). *American Heart Association*. Último acceso el 24 de octubre de 2017 desde http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Added-Sugars_UCM_305858_Article.jsp#.WgtetYhIBPY.
3. Quanhe Yang, PhD, Zefeng Zang, MD, PhD, Edward W. Gregg, PhD, et al. (2014). Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults (Consumo de azúcares agregados y mortalidad por enfermedades cardiovasculares en adultos de EE. UU.). *JAMA Intern Med* 516: (4) 174. Último acceso el 14 de noviembre de 2017 desde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24493081>.
4. Los efectos benéficos principales de dejar de fumar. *World Health Organization*. Último acceso el 14 de noviembre de 2017 desde <http://www.who.int/tobacco/quitting/benefits/en/>.