

Factores de Riesgo **Cardiovascular** Clínica de Fibrilación Auricular



¡Los especialistas de tu corazón!

Autor CardioSmart

Prevenga la **Enfermedad Cardíaca**



*La enfermedad cardíaca afectará
A UNO DE CADA DOS ADULTOS EN EL
MUNDO. Por lo general, LOS HÁBITOS
SALUDABLES PUEDEN PREVENIRLA.*

● **LO QUE PUEDE HACER:**

Construya los cimientos de un corazón saludable.

Aliméntese saludablemente.

Haga ejercicio regularmente.

Mantenga un peso saludable.

No fume.

Mantenga sus niveles de colesterol bajo control.

Mantenga su presión arterial bajo control.

Mantenga su diabetes bajo control.

La Presión Arterial



● **Conozca sus números**

LA PRESIÓN ARTERIAL es la fuerza de la sangre moviéndose contra las paredes de las arterias. Es expresada con DOS NÚMEROS:

- **El número superior:** SISTÓLICA (mm Hg). La presión o fuerza en las arterias cuando el corazón late.
- **El número inferior:** DIASTÓLICA (mm Hg). la presión medida entre los latidos del corazón.

Con el tiempo, la presión arterial elevada o alta puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones y puede aumentar la probabilidad de un ataque cerebral o un ataque cardíaco.

PA óptima
<120/80

PA normal
120-129/80-84

PA normal-alta
130-139/85-89

Hipertensión
≥140/90

● **Cambios de estilo de vida** para reducir la presión arterial:

- Sea activo, haga actividad física frecuentemente.
- Enfóquese en su alimentación. Siga una dieta rica en frutas y verduras ricas en potasio.
- Disminuya la sal, consuma 1.5 mg de sodio o menos por día.
- Disminuya el alcohol, para los hombres, no más de 2 bebidas al día; para las mujeres 1 bebida al día.
- Baje de peso. La pérdida de unos pocos kilos puede hacer una gran diferencia.
- No fume, si fuma deje de hacerlo.
- Maneje el estrés. La meditación y el descanso ayudan a bajar la presión arterial.

Síndrome Metabólico



● ¿Qué es el **síndrome metabólico**?

Es un CONJUNTO DE FACTORES DE RIESGO que pueden aumentar el riesgo de:

- ATAQUE CARDÍACO
- DERRAME CEREBRAL
- DIABETES TIPO 2

● **Conozca sus números**

- **Obesidad:** Circunferencia abdominal: 100 cm en hombres, 88 cm en mujeres.
- Las personas con síndrome metabólico tienen **AL MENOS TRES DE LOS SIGUIENTES CRITERIOS:**
- **ALTOS niveles de azúcar en sangre en ayunas:** mayor o igual a 100 mg/dL
- **Triglicéridos ALTOS:** mayor o igual 150 mg/dL
- **Presión ALTA:** mayor o igual a 130 mmHg/ 85 mmHg

¿Cómo **PREVENIRLO?**



Las mejores formas de **PREVENIR—INCLUSIVE REVERTIR—** el síndrome metabólico son:

- Perder peso
- Hacer ejercicio regularmente
- **Comer saludable:**
 - Consumir menos carbohidratos simples.
 - Aumentar el consumo de fibras.
 - Consumir grasas saludables.

Afecta **1**
de cada
3 *adultos* en
el mundo

85%
de las
PERSONAS
DIABÉTICAS
lo tienen

 *Se
asocia*
con la
OBESIDAD

Obesidad y enfermedad cardíaca



¿Qué es la OBESIDAD? Exceso de grasa en su cuerpo que aumenta su riesgo de padecer enfermedades.

CASI 3 DE CADA 4 adultos en el mundo tienen SOBREPESO U OBESIDAD

La acumulación de grasa alrededor de la cintura (cuerpo en "FORMA DE MANZANA") INCREMENTA SU RIESGO DE ENFERMEDAD CARDÍACA, aunque tenga un índice de masa corporal normal.

● La obesidad está relacionada con:

- Enfermedad cardíaca
- Presión arterial alta
- Colesterol elevado
- Diabetes
- Falla cardíaca
- Infarto Agudo del miocardio y falla cardíaca
- Derrame cerebral

LA CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL aumentada indica peligro.

- 88 cm para las mujeres
- 102 cm para los varones

SÓLO CON PERDER 5% de su peso corporal puede disminuir su riesgo de enfermedad cardíaca.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC): se calcula sobre la base de su peso y talla al cuadrado. $IMC = \frac{\text{Peso}}{(\text{Talla})^2}$

¿Qué puede hacer? ejercitarse más, comer menos calorías, dormir lo necesario, limitar el consumo de alcohol.

Dejar de fumar



- **¿Por qué dejar de fumar?** Fumar daña casi TODOS LOS ÓRGANOS de su cuerpo, incluyendo el CORAZÓN.

Fumar causa 1 DE CADA 4 MUERTES por enfermedad cardiovascular. Dejar de fumar no es fácil, pero le devolverá años a SU VIDA.

- **Daños a su corazón**

- Latido irregular del corazón.
- Engrosamiento y estrechamiento de los vasos sanguíneos.
- Acumulación de placas en las arterias.

- **Consejos para dejar de fumar**

- Encuentre un plan que mejor se adecúe a usted.
- Escoja una fecha.
- Recuerde la razón por la cual está dejando de fumar.
- Evite actividades o lugares que le hagan querer fumar.
- Hágalo público.
- Pregunte sobre programas para ayudarle a dejar de fumar.
- ¡No se rinda! con frecuencia los resbalones son parte del proceso.
- Celebre las pequeñas victorias.

Para más información, visite [CardioSmart.org/MetabolicSyndrome](https://www.CardioSmart.org/MetabolicSyndrome)



CLÍNICA CARDIO **vid**
Congregación Mariana



Clínica de Fibrilación Auricular

Teléfono: 604 3227090 ext 4195 • Cel: 314 543 5101
clinicafa@vid.org.co

Clínica Cardio VID Sede Robledo Cl. 78B N° 75 - 21 • Medellín

Sede ambulatoria Ciudad del Río

Distrito Vera Carrera 44 #20 - 40 B2 Local 11 • Medellín

Contact center para citas y ayudas diagnósticas

• Teléfono: 604 3221900 • WhatsApp 322 3692943
Información general • Teléfono: 604 3227090

Vigilado Superesalud

www.cardiovid.org.co

Síguenos @cardiovid

