



**Salud UC**  
Facultad de Medicina

## **CENTROS DE ATENCIÓN CARDIOVASCULAR INTEGRAL**

### **Atención Hospitalaria y Urgencias 24 Horas**

#### **Hospital Clínico Universidad Católica**

Marcoleta 367 (Metro Estación Universidad Católica)  
Teléfono: 354 3399 Unidad Coronaria: 354 3709

### **Procedimientos Ambulatorios**

#### **Clínica San Carlos**

Camino El Alba 12351 (esq. San Carlos de Apoquindo)  
Teléfono: 600 240 2400

#### **Centro Médico Lira 85**

Lira 85, (Metro Estación Universidad Católica)  
Teléfonos: 354 3293 - 222 2638

#### **Centro Médico San Joaquín**

Av. Vicuña Mackenna 4686 (Metro Estación San Joaquín Línea 5)  
Teléfonos: 354 3611 - 552 1900 - 354 8620

#### **Centro Médico Alcántara**

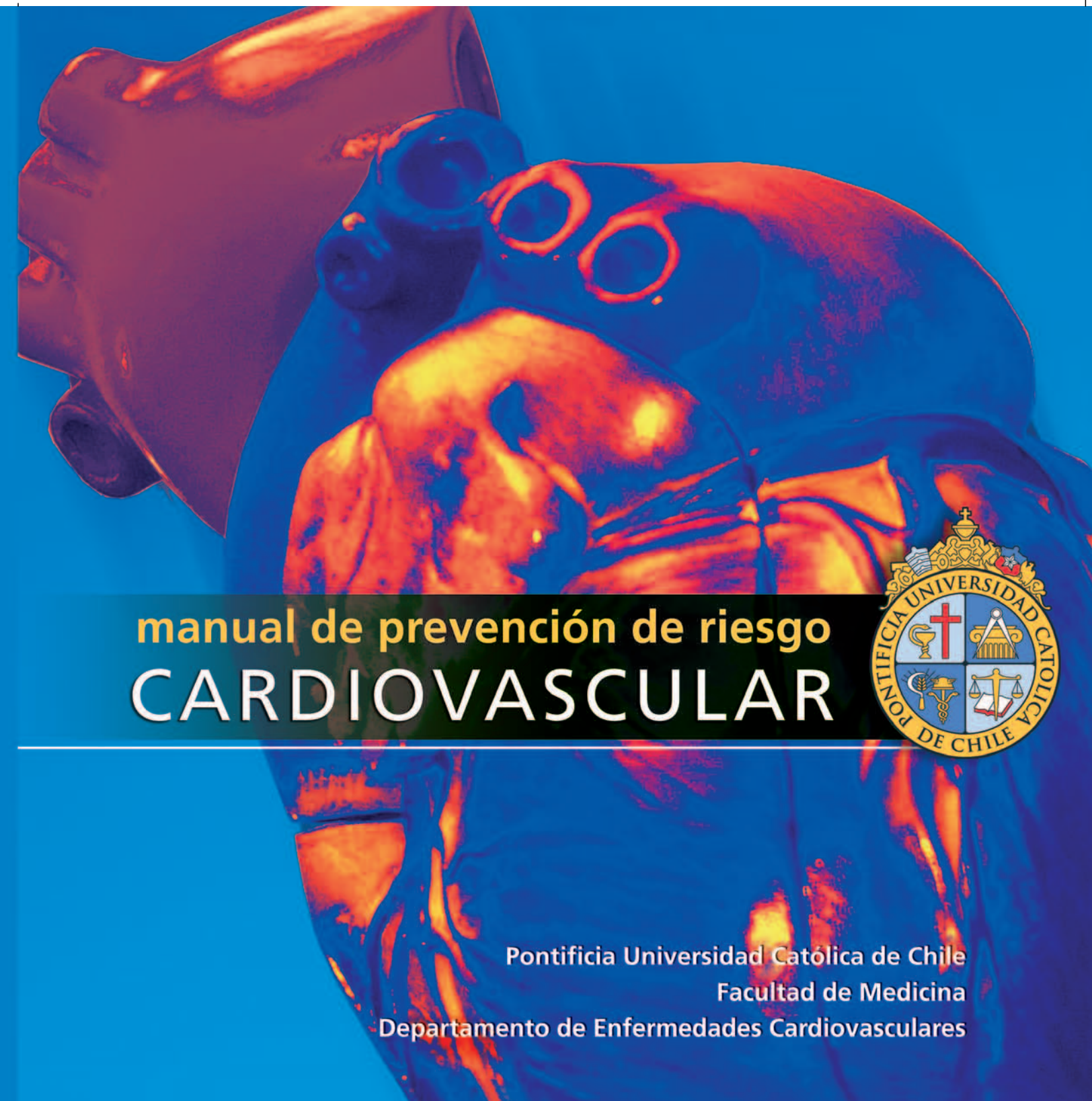
Av. Apoquindo 3990 (Metro Estación Alcántara)  
Teléfonos: 207 1062 - 207 0721

#### **Centro Médico San Jorge**

Cruz del Sur 177, esq. Nevería (Metro Estación Escuela Militar)  
Teléfonos: 754 8330 - 754 8338 - 754 8319

**Call Center: 354 3600**

**[www.cardiouc.cl](http://www.cardiouc.cl)**



# **manual de prevención de riesgo CARDIOVASCULAR**



Pontificia Universidad Católica de Chile  
Facultad de Medicina  
Departamento de Enfermedades Cardiovasculares

## índice

¿qué es una enfermedad coronaria?.....	2
fumar no es un placer.....	5
consejos para no fumar.....	6
colesterol, el bueno y el malo.....	7
cocinar saludable.....	8
grasas y grasas.....	11
hipertensión arterial, siempre al acecho.....	12
diabetes mellitus y su corazón.....	16
la vida sedentaria lleva a la tumba.....	18
para decir adiós al stress.....	20
la lucha contra los kilos.....	22
consejos abreviados.....	24



## consejos abreviados

Si quiere prevenir la enfermedad Coronaria:

- ♥ **Deje de fumar.**
- ♥ **Lleve una dieta adecuada que le permita tener un nivel de colesterol normal.**
- ♥ **Haga ejercicios o aumente su actividad física.**
- ♥ **Controle su peso normal.**
- ♥ **Si es hipertenso, controle su presión en forma periódica. Lleve una dieta baja en sal y tome sus medicamentos.**
- ♥ **Si usted es diabético, controle su dieta y tome sus medicamentos que le indicaron para controlar su glicemia. Haga ejercicio.**
- ♥ **Involucre a su familia en una vida más saludable. Todos se beneficiarán si deja de fumar, se mantienen en un peso normal y tienen una dieta baja en colesterol.**



## editorial

Al igual que en los países desarrollados, la primera causa de muerte en Chile tanto en hombres y mujeres está en las enfermedades cardiovasculares, principalmente en la enfermedad coronaria ("angina e infarto") y el accidente vascular cerebral ("derrame y trombosis").

La modificación de algunos estilos de vida constituye un aspecto clave para la prevención de estas enfermedades. Para lograr este objetivo, es fundamental que usted reconozca cuáles son los llamados **Factores de Riesgo Cardiovascular**.

Con ese propósito, hemos seleccionado contenidos básicos respecto de los principales factores de riesgo de la enfermedad coronaria:

- Tabaquismo**
- Colesterol Alto**
- Hipertensión Arterial**
- Diabetes Mellitus**
- Sedentarismo**
- Obesidad**

Mientras más factores de riesgo tiene un individuo, mayor es su probabilidad de sufrir un infarto o un accidente vascular cerebral. Nuestro propósito es que usted conozca estos factores y se empeñe en combatirlos para conseguir una vida más larga y más sana.

**Pontificia Universidad Católica de Chile**  
**Departamento de Enfermedades Cardiovasculares**  
**Unidad de Prevención y Rehabilitación Cardiovascular**  
**Programa de Chequeos Cardiovasculares**

Centro Médico San Jorge  
Facultad de Medicina  
Pontificia Universidad Católica de Chile



## ¿qué es una enfermedad coronaria?



La enfermedad coronaria consiste en el estrechamiento progresivo de las arterias del corazón debido a la acumulación de lípidos (colesterol y grasas) en su revestimiento interno, lo que forma una estructura llamada placa aterosclerótica.

En el caso de la enfermedad coronaria, el principal mecanismo mediante el cual se produce el infarto al miocardio es la ruptura de esta placa aterosclerótica, lo que favorece la formación de un coágulo que interrumpe el aporte de sangre a una zona del corazón. Si la obstrucción de la arteria coronaria es completa, se

produce un infarto. Es decir, “la muerte de una zona del corazón”.

La placa aterosclerótica está compuesta de colesterol, compuestos grasos y una sustancia coagulante conocida como *fibrina*.

Una persona puede sufrir de aterosclerosis durante años sin que presente síntoma alguno. La formación de la placa puede iniciarse incluso en la niñez. A medida que aumenta el grado de obstrucción, se va reduciendo el flujo de sangre al corazón y pueden aparecer las primeras señales de la enfermedad.



**El sobrepeso y la obesidad afectan a un porcentaje muy importante de los chilenos que se ven enfrentados a graves riesgos para su salud.**

# la lucha contra los kilos

Esta alteración se puede definir como “el exceso de tejido adiposo (graso) que conlleva un riesgo para la salud”. Se produce por un desbalance entre las calorías que una persona consume y las que utiliza.

El sobrepeso y la obesidad constituyen un problema serio en la salud de los chilenos. Alrededor del 80% de los sujetos que cada año son diagnosticados como diabéticos son obesos.

El exceso de peso influye en casi todos los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares: aumenta la presión arterial, aumenta los niveles de colesterol LDL y Triglicéridos, baja el HDL y es un predisponente importante en el riesgo de sufrir diabetes.

Actualmente también se sabe que los obesos presentan mayores niveles de sustancias pro inflamatorias en la sangre, que contribuyen a las complicaciones de la enfermedad aterosclerótica.

Aquí le presentamos una aproximación al peso ideal que debiera tener una persona según su talla y sexo:

## Peso Máximo aceptable según estatura

Estatura cm.	Mujeres Kg.
150	55
152	57
154	58
156	58
158	59
160	61
162	62
164	64
166	65
168	66
170	67
172	69
174	70
176	72
178	74

El exceso de peso es una condición de difícil manejo. Es fundamental que la persona esté motivada y se mantenga en su plan de acción.

Consulte por un régimen adecuado para bajar de peso. Solicite una tabla con las calorías que aportan los diferentes

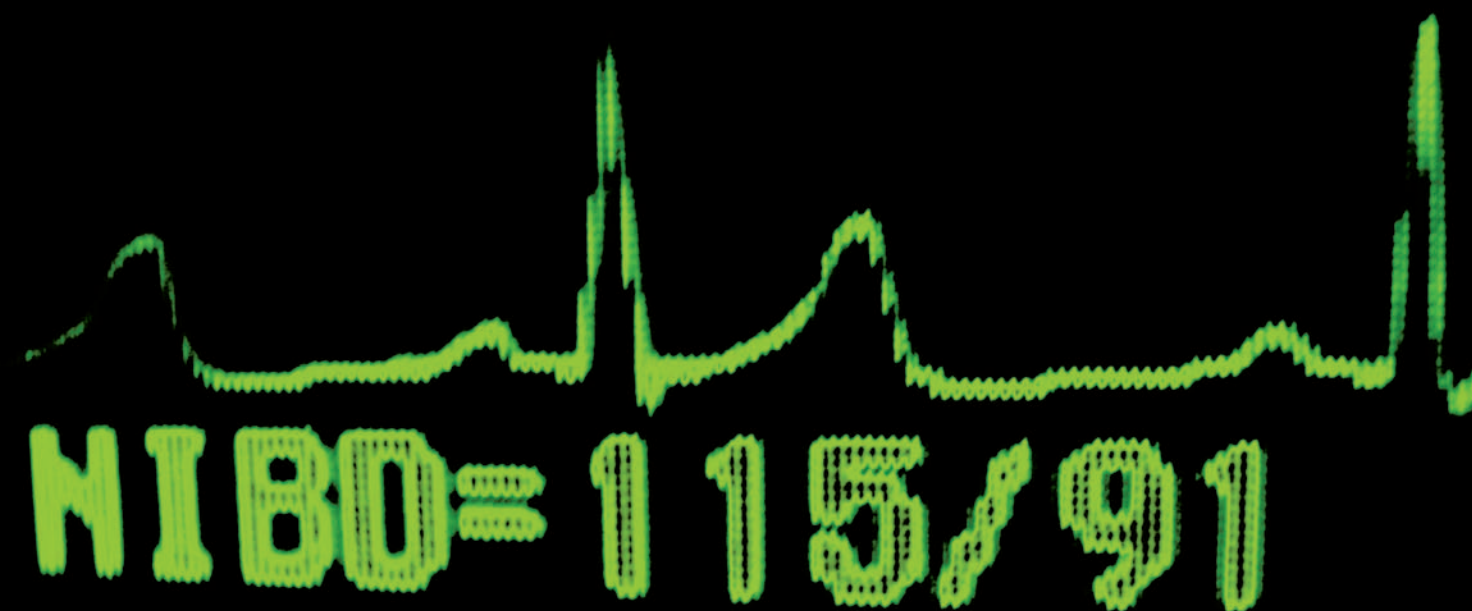
Estatura cm.	Hombres Kg.
158	64
160	65
162	66
164	67
166	69
168	71
170	73
172	74
174	75
176	77
178	79
180	80
182	82
184	84
186	86
188	88
190	90

alimentos, la que le permitirá confeccionar menús hipocalóricos variados y atractivos.

Haga ejercicio en forma regular.

Si con estas medidas usted no logra controlar su peso, consulte con su médico para que lo refiera a un especialista en obesidad.

La principal causa de muerte entre los chilenos está constituida por las patologías cardiacas. La mayoría de ellas puede prevenirse sólo modificando el estilo de vida.





Por disfrutar de un cigarrillo, usted pone en riesgo su salud y la de los que lo rodean.



El estrés es una reacción del organismo frente a situaciones que son percibidas como desagradables o amenazantes.

El estrés puede causar síntomas psicológicos, como la depresión y la ansiedad, o fisiológicos como angustia, mareos, temblor, fatiga, dolor abdominal, bulimia (comer en exceso) y anorexia (desinterés por la comida).

**A nivel del sistema cardiovascular el estrés produce: taquicardia, palpitaciones y elevación de la presión arterial.**

Estar sujeto a estrés de manera ocasional no es peligroso. Todos en algún momento de nuestra vida lo estamos. Por ejemplo, cuando nos enfrentamos a problemas de trabajo, económicos, afectivos o familiares, enfermedades o accidentes, la jubilación y/o retiro y cambios en el estilo de vida.

20

El que usted sufra estrés, producto de las situaciones del diario vivir, dependerá de su reacción a éste. Es muy importante que usted reconozca las situaciones que le originan estrés y que aprenda a manejarlo. **El estrés mantenido y la rabia se han asociado con el aumento del riesgo de sufrir enfermedad coronaria.**

Si usted siente que su nivel de estrés está fuera de control, es tiempo de cambiar:

Determine las situaciones que le producen tensión y analice sus consecuencias.

Adáptese a la situación; no trate de “luchar” contra el estrés.

Trate de mirar las cosas en forma objetiva; no haga montañas de

pequeños problemas.

Piense en forma positiva; tenga presente sus logros.

Planifique su trabajo estableciendo límites de tiempo realistas.

No quiera usted hacerlo todo; delegue responsabilidades.

Expresé sus sentimientos negativos de una manera controlada. Discútalos con alguien.

Incentive sus habilidades: jugar ajedrez, realizar trabajos caseros, tejer o bordar, entre otros.

Haga deporte, está comprobado que ayuda a liberar la tensión.

Sea optimista.

Los fumadores tienen un riesgo 2 a 4 veces mayor de tener enfermedad coronaria y una mortalidad 70% más alta que los no fumadores.

El hábito de fumar es un factor de riesgo de enorme influencia para el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. El tabaco tiene efectos negativos inmediatos en el corazón y los vasos sanguíneos y su efecto es acumulativo.

Fumar está directamente relacionado con el riesgo de sufrir un infarto porque:

- Limita la entrega de oxígeno a los tejidos.
- Aumenta la frecuencia cardíaca.
- Aumenta la presión arterial porque produce contracción de las venas.
- Aumenta la viscosidad (espesor) de la sangre.
- Disminuye el colesterol HDL (colesterol bueno).
- Altera el revestimiento interno de las arterias, haciéndolas proclive al depósito de colesterol, grasas, y la formación de coágulos.
- Potencia el riesgo cardiovascular producido por la diabetes e hipertensión.

Los fumadores no son los únicos

afectados por el humo del tabaco. El humo del tabaco ambiental, también llamado **humo pasivo**, constituye un serio problema de salud para los no fumadores, especialmente para los niños. ( Los niños expuestos al humo del cigarrillo están respirando la mitad del humo que usted aspira, sufren más infecciones respiratorias y están más propensos a otros problemas de salud). Los no fumadores que tienen la presión alta o el colesterol alto tienen más riesgo todavía de desarrollar enfermedades al corazón cuando están expuestos al humo de otros.

**El humo del tabaco ambiental causa 10 veces más número de muertes por enfermedades cardiovasculares que por cáncer.**

La nicotina no es la única parte mala en el humo del cigarrillo. El monóxido de carbono entra en la sangre y reduce la cantidad de oxígeno disponible para el corazón y para todas las otras partes del cuerpo. El humo del tabaco hace que la sangre se coagule más rápido y que haya más posibilidades de que se formen coágulos. Todo esto daña el sistema cardiovascular de una persona.

Las personas que fuman una cajetilla

de cigarrillos al día tienen dos veces más riesgo de sufrir un infarto que quienes nunca han fumado. A su vez, los fumadores que sufren un ataque al corazón tienen menos probabilidades de sobrevivir que los no fumadores que tienen un infarto.

No se confíe de los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán. No hay cigarrillo seguro. No existe ninguna evidencia categórica de que los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán reduzcan el riesgo de tener enfermedad coronaria.

Dejar de fumar es, por sí sola, la medida más efectiva para reducir el riesgo de enfermedad coronaria en los fumadores, ya que disminuye el riesgo de un nuevo infarto o de morir en un nuevo evento coronario.

5

## para decir adiós al stress

### Las claves del combate

1. Planifique y organice su tiempo.
2. Cada día tómese un tiempo para usted, haga algo que lo relaje.
3. Pruebe técnicas de relajación ( respirar profundo, relajación de músculos).

Si se siente que no lo logra, busque ayuda especializada.

## fumar no es un placer