

HOY,
CON UNA
SIMPLE LLAMADA,
ACCEDÉ A TODOS
LOS BENEFICIOS
DEL PBS.

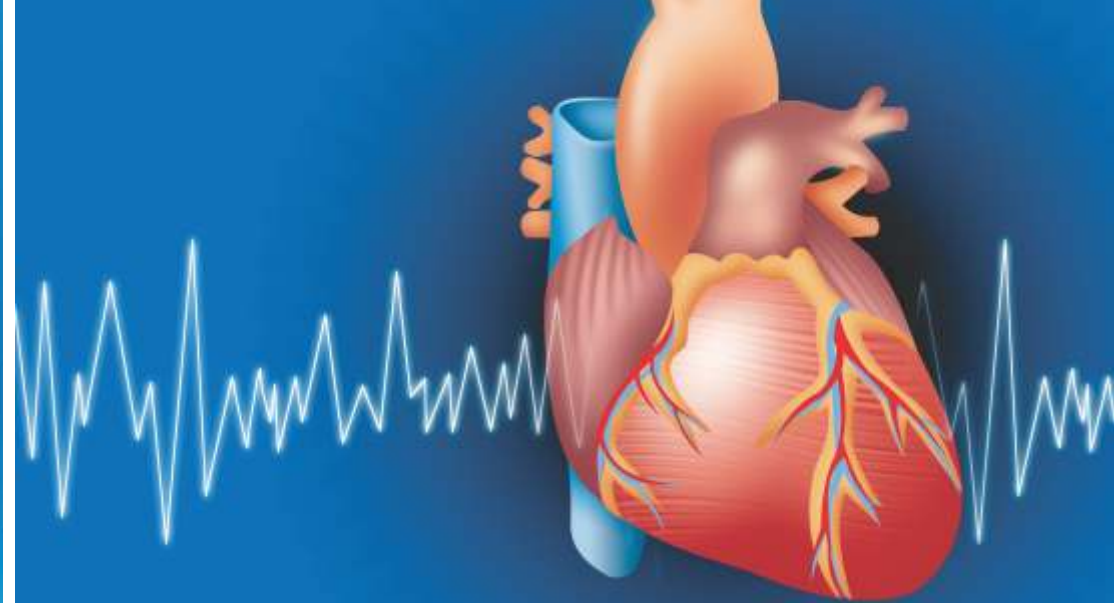


0810 22 26729



PLAN DE BENEFICIOS PARA SOCIOS
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA

Bolivar 1334 | 3400 Corrientes | 0379 4410000 | www.funcacorr.org.ar



GUÍA PARA PACIENTES LUEGO DEL ALTA MÉDICA

Estimado paciente

Usted fue hospitalizado en nuestra Institución. Desde el día de hoy, puede modificar su estilo de vida para prevenir nuevos eventos cardiovasculares.

En este folleto le daremos algunas recomendaciones que consideramos de gran importancia para conservar su salud y que tienen que ver con sus hábitos:

1. Alimentación saludable
2. Manejo de medicamentos
3. Actividad física
4. Hipertensión arterial
5. Colesterol
6. Diabetes
7. Control del stress

PAG 1



FUNCACORR
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA



INSTITUTO DE CARDIOLOGIA
DE CORRIENTES

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Esto es información general sobre una alimentación saludable, baja en grasas, colesterol y sal. NO es un plan personalizado, son sugerencias y recomendaciones útiles que le ayudarán a mejorar su alimentación.

IMPORTANTE

- No existe medicamento que otorgue los beneficios de una correcta alimentación.
- Tómese un tiempo para realizarla, no coma parado, mastique correctamente y disfrute el momento del encuentro en la mesa familiar.
- Fraccione su alimentación a lo largo del día en cuatro comidas principales, si fuera necesario incorpore hasta dos colaciones en el día.
- Lea los rótulos o etiquetas de los alimentos envasados (Ver contenido de sodio, grasas, etc.)

ELIJA PREFERENTEMENTE

- Lácteos: seleccione los descremados (leche, yogurt, quesos con o sin sal). También puede emplearse las enriquecidas con fitoesteroles (Ejemplo: Serecol, Vidacol).
- Quesos: untables, ricota, descremados sin sal. Limitar la cantidad de los quesos semi-descremados y los duros. Recuerde que cuando más amarillo y duro es el queso, es menos saludable.
- Huevos: 2 o 3 unidades enteros por semana.
- Carnes: 1 porción por día (120-150 grs). Recuerde que la semana tiene 14 comidas, incluya 2 veces carnes rojas (vaca, cerdo) de bajo tenor graso quitando la grasa visible; 2 veces carne de aves, sin piel (pollo); 2 veces o más pescado fresco (merluza, pejerrey, caballa, atún, etc. también los de ríos desgrasados).
- El grupo de frutas y verduras será el de mayor proporción de la dieta diaria. Cumpliendo con la consigna de 5 porciones al día como mínimo, todas están recomendadas. Se pueden comer

crudas o cocidas, en ensaladas, en budines, soufflé, rellenas, etc. Utilizarlas en todas las comidas principales. Incorporar las frutas como postre, colación, solas, con yogurt, en compota, asadas, licuados, etc.

- Incluir el consumo de cereales en copos, panes, galletitas integrales (por su aporte en fibra) en forma moderada, generalmente 1 porción en el desayuno y 1 en la merienda. Puede elegir con el agregado de sal o sin sal (según indicación médica).
- Las pastas y legumbres (soja, lenteja, porotos) en cantidades adecuadas (1 plato 2 veces por semana).
- Si le gusta podrá consumir frutas secas (nueces, almendras) un puñado, se limitan en la obesidad por su alto contenido calórico.
- Los aceites vegetales deberán estar presente como condimento, en cantidad mínima necesaria. Elegir preferentemente el de oliva, también de canola, alto oleico, de soja, o girasol (1 cucharada por comida), evitando el calentamiento a temperaturas elevadas.
- Desechar las grasas animales de la dieta diaria: manteca, crema de leche, grasa de vaca, etc. también las hidrogenadas (ácidos grasos trans) presentes en margarinas, tapas de empanadas y de tartas, galletitas, alfajores, panificados, etc.
- Existen en el mercado productos libre de grasas trans. También puede utilizar margarinas adicionadas con fitoesteroles (hasta 2 cucharadas diarias) o mayonesa libre de colesterol.
- Mezcle e incluya salvado de avena, semillas de chía, lino (2 cucharadas diarias) en sus preparaciones, licuados, yogur, sopas, etc.

DEBE EVITAR:

- Sal.
- Quesos duros (gruyere, sardo, roqueford, etc)
- Carnes con grasa, fiambres, embutidos, achuras, piel del pollo.
- Conservas (atún al natural o aceite, vegetales)
- Productos para copetín, snacks (papas fritas, chichitos, maní, etc)
- Manteca, margarina, mayonesa
- Chocolate, golosinas, helados.
- Productos de panadería y pastelería (chipá, facturas, tortas)
- Bebidas alcohólicas, gaseosas
- Exceso de pastas, pan, galletitas saladas o dulces.

PAG 3

• Al preparar los alimentos: utilice métodos de cocción que no requieran grasas (vapor, horno, parrilla, plancha, microondas), evite los saltados y frituras. Quite toda grasa visible. Cocine sin sal.

• Ingerir abundante líquidos: agua, soda, caldos, jugos de compota, infusiones (té, café, mate cocido, te verde, etc)

• Moderar el consumo de alcohol (en caso de que exista el hábito). No se recomienda cuando existe sobrepeso, obesidad o alto valor de triglicéridos.



Tomar medicamentos podría ser algo nuevo para usted y es posible que deba recordar muchas cosas. Por ejemplo, ¿para qué lo toma? ¿A qué hora debe tomarlo? ¿Con qué frecuencia debe tomarlo, y cuántas pastillas debe tomar?

Es muy importante que tome su medicamento de la manera correcta, exactamente según le indique su médico.

¿Qué podría suceder si no sigue las indicaciones de su médico? En primer lugar, si no se toma el medicamento de la manera correcta, tal vez no funcione. También podría tener efectos secundarios, que podrían ser leves, o muy dañinos.

Sin saberlo, usted podría estar contrarrestando un medicamento al tomarlo con otro. Si no se toma de manera apropiada, el medicamento también puede hacerlo sentirse enfermo o mareado.

¿Cómo puedo recordar cuándo tomar el medicamento?

- Tómese a la misma hora todos los días.
- Pida a las personas a su alrededor que le ayuden a recordarlo.
- Tómelo con las comidas u otros eventos diarios, como cepillarse los dientes.
- Mantenga un "calendario de medicamentos" al lado de su medicamento y anote cada vez que tome su dosis.
- Use cajitas para pastillas especiales que lo ayudan a llevar la cuenta, como los que están divididos en los días de la semana.
- Ponga una nota adhesiva o de recordatorio en su botiquín o heladera.

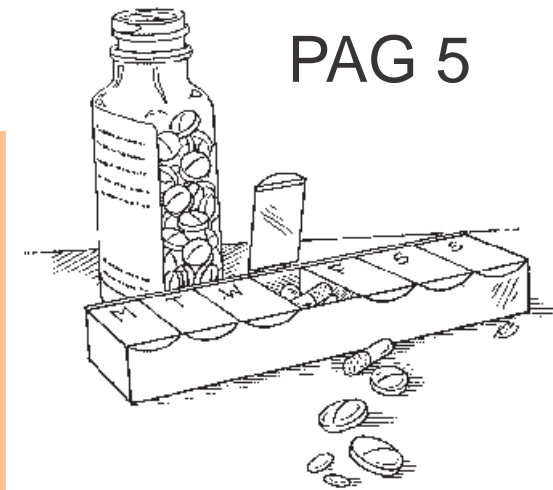


¿Qué más debo saber?

- Guarde su medicamento como le indique su médico o farmacéutico. Guárdelo en los recipientes originales, o póngale etiquetas a los recipientes nuevos.
- Controle qué pastillas puede y no pueden tomarse juntas, lo que incluye los medicamentos sin receta médica.
- Siempre pida su receta a tiempo, para que no se le acabe.
- Intente usar el mismo farmacéutico.
- No tome más que la dosis recetada.
- Escriba los nombres y las dosis de los medicamentos que está tomando. Si ve a más de un médico, lleve su lista actualizada de medicamentos a cada consulta.

- Consulte a su médico o farmacéutico antes de comprar un nuevo medicamento sin receta, como "pastillas para el resfriado", para asegurarse de que no interferirá con su medicamento recetado.
- Siempre consulte a su médico antes de dejar de tomar un medicamento.
- Si tiene preguntas sobre sus pastillas, haga una nota para recordar preguntarle a su médico.
- Informe a su médico si tiene cualquier efecto secundario.
- Almacene todos los medicamentos fuera del alcance de los niños.

PAG 5



¿Dónde puedo obtener información?

Hable con su médico, enfermera u otro profesional de atención de la salud. Si tiene enfermedad cardíaca o ha tenido un ataque cerebral, los miembros de su familia también podrían estar en mayor riesgo. Es muy importante que ellos hagan cambios ahora para disminuir sus riesgos.

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir sus riesgos, manejar su enfermedad o cuidar de un ser querido.

El conocimiento es poder, así que ¡Aprenda y Viva!

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para su próxima visita al médico.

3

ACTIVIDAD FÍSICA

Las personas que no hacen suficiente actividad física tienen más probabilidades de tener problemas de salud.

La actividad física regular moderada o intensa puede reducir su riesgo de

- Enfermedades del corazón y ataque al corazón
- Presión arterial alta
- Colesterol total alto, altos niveles de colesterol LDL (malo) y bajos niveles de colesterol HDL (bueno)
- Sobrepeso u obesidad
- Diabetes
- Ataque cerebral

¿Qué más hace la actividad física por mí?

- Fortalece el corazón, los pulmones, huesos y músculos.
- Le da más energía y lo pone más fuerte.
- Le ayuda a controlar su peso y la presión arterial.
- Le ayuda a manejar el estrés.
- Le ayuda a dormir mejor.
- Le ayuda a sentirse mejor con su aspecto.
- Le ayuda a sentirse optimista.

Si no ha estado activo y desea comenzar a hacer ejercicios, consúltele primero con su médico para que le diga qué programa es apropiado para usted.

Tan pronto empiece, descubrirá que el ejercicio no sólo es bueno para su salud, sino que también es divertido.

¿Qué tipo de actividades debería realizar?

¡No tiene que ser un atleta para reducir su riesgo de enfermedades del corazón y ataque cerebral!

Si hace ejercicio la mayor parte de la semana o todos los días, puede beneficiarse de actividades moderadas como éstas:

- Caminata placentera
 - Jardinería y trabajos en el jardín
 - El baile recreativo y el ejercicio en el hogar.
- Las actividades físicas más vigorosas pueden mejorar la condición física de su corazón y pulmones.

Empiece poco a poco, aumente la intensidad a medida que su corazón se haga más fuerte. Primero, determine con su médico qué ejercicios debe hacer.

Luego trate de hacer uno o más de éstos:

- Caminar a paso vivo o trotar
- Subir escaleras
- Montar en bicicleta, natación o remo.

¿Con qué frecuencia?

- Haga entre 30 y 60 minutos de actividad diaria.
- Asegúrese de que sea algo regular – la mayor parte de la semana o todos los días.

¿Qué más puedo hacer?

Busque formas de añadir más actividad física a sus rutinas diarias. Hacer pequeños cambios en su estilo de vida puede hacer una gran diferencia en su salud general. A continuación algunos ejemplos:

- Camine por 10 ó 15 minutos durante su hora de almuerzo.
- Use las escaleras en lugar del ascensor y las escaleras mecánicas.
- Estacione el automóvil a una distancia de la puerta y camine.



 **Centro de Calidad de Vida**

PAG 7



Prevención y Rehabilitación. Como siempre, con la calidad y calidez de sus profesionales.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Al tratar la presión alta, usted puede ayudar a prevenir un ataque al cerebro, un ataque al corazón, la insuficiencia cardíaca o la insuficiencia renal. Esta son las medidas que puede tomar:

- **Bajar de peso**

La obesidad está muy relacionada con el riesgo cardiovascular, diabetes, el aumento de la presión y muerte prematura. Sobre todo el exceso de peso de la cintura para arriba.

- **Seguir una dieta saludable limitada en sal**

Baja en grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol y sal, alta en frutas, vegetales, productos lácteos. La sal hace que el cuerpo retenga demasiado líquido y aumenta la carga del corazón. Reduzca la sal que usa al cocinar y no le añada sal a la comida. Lea las etiquetas de los alimentos para saber cuales son altos en sodio.

- **Hacer más actividad física**

El sedentarismo es considerado de riesgo. Hacer ejercicios regulares puede disminuir su presión, por ejemplo caminar, bicicleta, trote liviano. Se deben evitar ejercicios que demanden levantar peso o empujar.

- **Limitar el consumo de bebidas alcohólicas**

Pregunte a su médico si puede tomar bebidas alcohólicas y si es así, cuánto puede tomar. Si es hombre es recomendable dos copas por día; no más de una copa por día si es mujer.

- **Tomar los medicamentos**

Es aconsejable que su médico sepa si está tomando cualquier medicamento por la razón que fuera, pues algunos pueden generar aumento de la presión arterial. Por ejemplo, anticonceptivos, descongestivos nasales, antidepresivos, tratamientos hormonales, etc.

- **Conocer su presión, y trabajar para mantenerla.**

Ser hipertenso

La hipertensión es el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardíacas, cerebrales y del riñón. El riesgo es mucho mayor si se asocian con el hábito de fumar, colesterol elevado o diabetes.

Lo más importante es que todas ellas con un correcto tratamiento y modificaciones en el estilo de vida pueden evitarse.

Objetivos del tratamiento

La hipertensión arterial **NO SE CURA**, por lo tanto el tratamiento aspira al control de la misma, al hacerlo, reduce el número de enfermedades que puede padecer por presión alta, tal como accidentes cerebrales, infarto al corazón, angina de pecho, insuficiencia renal y muerte por problemas cardiovasculares.

Se considera que una persona es hipertensa, cuando su tensión arterial supera los 140/90 mmHg. Tomada en reposo independiente de la edad de la persona o su sexo.

Enfermedades Asociadas

Algunas enfermedades pueden producir hipertensión arterial, dentro de las más frecuentes se encuentran trastornos renales, hipertiroidismo, hipotiroidismo, algunos tumores benignos, o enfermedades del nacimiento.

PAG 9



SOBRE LOS MEDICAMENTOS

Su médico puede recarle varios tipos de medicinas. No se desanime si necesita tomar medicamentos de ahora en adelante. Algunas veces, se pueden tomar dosis menores una vez que su presión esté controlada, pero puede ser que siempre necesite algún tipo de tratamiento.

Lo más importante es que tome su medicación exactamente como se lo indique el médico.

Nunca suspensa el tratamiento por su cuenta. Si tiene problemas con su medicación o si tiene reacciones secundarias hable con su médico de inmediato.

LAS CIFRAS DEL COLESTEROL

El colesterol alto en sangre se asocia con mayor riesgo de un ataque al corazón o de un ataque cerebral. Por eso, es importante hacerse chequear el colesterol con regularidad y hablar de ello con su médico. Un "perfil de lipoproteínas" es una prueba para determinar sus cifras de colesterol. La prueba proporciona información sobre el colesterol total, el colesterol LDL (malo) y el colesterol HDL (bueno), y los triglicéridos (grasas de la sangre). Todos se miden en miligramos por decilitro de sangre (mg/dL).

¿Qué nivel de colesterol total debería tener?

- De menos de 200 mg/dL = Deseable – menor riesgo
- De 200 a 239 mg/dL = Límite alto – mayor riesgo
- De 240 mg/dL o más = Colesterol alto – más del doble de riesgo que el nivel deseable

Colesterol HDL

HDL son las siglas en inglés de lipoproteína de alta densidad. El HDL es el colesterol "bueno" porque parece disminuir el riesgo. Eso significa que – a diferencia de otros tipos de colesterol – cuanto más alto sea su colesterol HDL, mejor.

> Menos de 40 mg/dL (en los hombres) =
Colesterol HDL bajo – mayor riesgo

> Menos de 50 mg/dL (en las mujeres) =
Colesterol HDL bajo – mayor riesgo

> De 40 a 59 mg/dL = Cuanto más alto,
mejor 60 mg/dL o más = Colesterol HDL
alto – menor riesgo

Colesterol LDL

LDL son las siglas en inglés de lipoproteína de baja densidad. LDL es el portador principal del colesterol "malo" en la sangre. Tener el colesterol LDL alto significa que hay mayor riesgo.

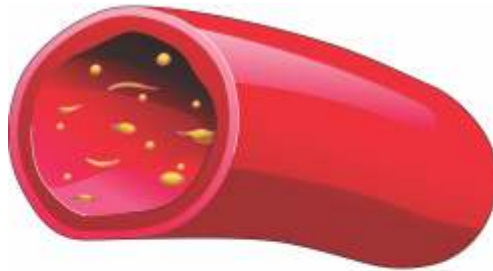
Menos de 100 mg/dL = Óptimo para las
personas con enfermedades del corazón
o diabetes

De 100 a 129 mg/dL = Casi o superior a
óptimo

De 130 a 159 mg/dL = Límite alto

De 160 a 189 mg/dL = Alto

De 190 mg/dL o más = Muy alto



¿Qué nivel de triglicéridos debería tener?

Los triglicéridos son el tipo de grasa más común en el cuerpo. También son una fuente importante de energía. Proviene de los alimentos y el cuerpo también los produce. A medida que la gente envejece o sube de peso, los triglicéridos y el colesterol tienden a aumentar.

Menos de 150 mg/dL = Normal

De 150 a 199 mg/dL = Límite alto

De 200 a 499 mg/dL = Alto

De 500 mg/dL o más = Muy alto

DEBE EVITAR:

- Leche entera, crema y helado.
- Carne de órganos, como el hígado, molleja, riñones y cerebro.
- Manteca, yemas de huevo y queso, y los alimentos elaborados.
- Carnes procesadas ricas en grasa, como salchichas, salchichón, salame.
- Carnes a las que no se les ha quitado la grasa.
- Productos de panadería.
- Grasas sólidas como la manteca y la margarina.
- Los alimentos fritos.

REDUCIR EL COLESTEROL

Usted puede reducir el colesterol en la sangre comiendo alimentos saludables, bajando de peso si lo necesita y manteniéndose físicamente activo. Algunas personas también tienen que tomar medicamentos porque los cambios en la dieta no son suficientes.

En el resto del folleto encontrará algunas ideas para reducir el colesterol y mantenerse sano.

Cuando usted tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no usa bien su propia insulina, o ambas cosas. Esto hace que el azúcar se acumule demasiado en la sangre. La mayoría de los alimentos que come se convierten en glucosa, o azúcar, para que su cuerpo lo utilice como energía. La insulina es una hormona que se necesita para convertir el azúcar y otros alimentos en energía y para ayudar a que la glucosa llegue a las células de su cuerpo.

¿Cuántos tipos de diabetes hay?

- La diabetes tipo 2 es la forma más común. Es más frecuente que se produzca en la mediana edad y en adultos mayores. Con frecuencia está asociada con la obesidad y la inactividad física. Aparece cuando el cuerpo no produce suficiente insulina y no usa la insulina que produce de manera eficaz (resistencia a la insulina).
- La tipo 1, o diabetes juvenil, empieza generalmente en la primera etapa de la vida. Se debe a la incapacidad del cuerpo para producir insulina. Las personas que la padecen deben tomar insulina cada día para regular los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre.

¿Estoy en riesgo?

La diabetes es cada vez una afección más común. Esto se debe a que hay un mayor número de personas obesas, que no hacen suficiente actividad física y al envejecimiento de la población.

Sin embargo, la diabetes se está produciendo en personas jóvenes a una tasa alarmante. Esto se debe probablemente a que la obesidad y la falta de actividad física son también problemas crecientes en este grupo de edad.



PAG 13

¿Cómo puedo controlar el riesgo de tener una enfermedad cardíaca?

La diabetes es un factor de riesgo importante para el ataque cerebral y la enfermedad cardíaca. Lo que significa que puede ser un factor tan grave como fumar, tener el colesterol alto, la presión arterial alta, la inactividad física o la obesidad. Si tiene diabetes, es importante que se haga chequeos regulares.

- Controle su peso y el colesterol en sangre con una dieta baja en grasas saturadas y baja en colesterol.
- Sea físicamente activo durante al menos 30 minutos la mayor parte o todos los días de la semana.
- Reduzca su presión arterial si está demasiado alta. Las personas con diabetes deberían mantener su presión arterial por debajo de 130/80 mm Hg.
- No fume y evite exponerse al humo del tabaco de otras personas.
- Algunos medicamentos específicos podrían ayudarlo a controlar la presión arterial, el colesterol y el nivel de glucosa en la sangre.

Su médico podría recomendarle el medicamento adecuado para usted. Si toma medicamentos, hágalo siguiendo al pie de la letra las indicaciones. Si tiene preguntas respecto a la dosis o los efectos secundarios, plantéelas al médico.



CONTROL DEL ESTRÉS

Cuando hace cambios en su estilo de vida, puede tener un corazón más sano. Un mejor manejo de sus emociones podría ayudar porque algunas personas responden a ciertas situaciones de maneras que pueden causarles problemas de salud.

Por ejemplo, alguien que se siente presionado por una situación difícil puede comenzar a fumar o fumar más, comer en exceso y aumentar de peso. Encontrar maneras más satisfactorias de responder a la presión ayudará a proteger su salud.

¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta de su cuerpo al cambio. Es algo muy individual. Una situación que alguien encuentre estresante tal vez no moleste a otra persona.

No hay manera de decir que una cosa es "mala" o "estresante", porque cada persona es distinta. Además, no todo el estrés es malo. Hablar frente a un grupo o ver un juego reñido de fútbol puede ser estresante, pero también divertido. Sin un poco de estrés, la vida sería aburrida. La clave es manejar el estrés de manera apropiada, porque las respuestas poco saludables pueden llevar a problemas de salud en algunas personas.

¿Cómo le hace sentir?

- Puede hacer que se sienta enojado, asustado, emocionado o desamparado.
- Puede llevar a hábitos como fumar, beber, comer en exceso o abusar de las drogas.
- Puede hacer que dormir sea difícil.
- Aunque su cuerpo sufra por el estrés, usted tal vez ni lo sienta.
- Puede hacer que su cabeza, cuello, mandíbula y espalda le duelan.



¿Cómo puedo enfrentarlo?

- Los acontecimientos externos (como problemas con su jefe, prepararse para una mudanza o preocuparse por la boda de un hijo) pueden ser angustiantes. Pero recuerde que lo importante no es el factor externo, sino cómo usted reacciona por dentro. Usted no puede controlar todos los acontecimientos externos de su vida, pero puede cambiar cómo los maneja emocional y psicológicamente.

Estas son algunas buenas maneras para enfrentarlo:

- Tome de 15 a 20 minutos al día para sentarse tranquilo, respirar profundamente y pensar en una imagen pacífica.

- Intente aprender a aceptar lo que no puede cambiar.

- Usted no tiene que resolver todos los problemas de la vida. Hable de sus problemas y busque lo bueno en lugar de lo malo en las situaciones.

- Haga actividad física de manera regular.

- Haga lo que disfrute, como caminar, nadar, montar bicicleta o trotar para activar los músculos grandes. Librarse de la tensión en su cuerpo lo ayudará a sentirse mejor.

- Limite el alcohol, no coma en exceso y no fume.

PAG 15

Una vida más relajada

- Pase menos tiempo con gente que le molesta.
- Cambie la manera en que responde a las situaciones difíciles.
- Sea positivo, no negativo.
- Aprenda a decir "no". No prometa demasiado.
- Permítase suficiente tiempo para hacer las cosas.
- Evite conducir durante las horas pico de tránsito.
- Intente resolver los problemas, no se ahogue en ellos.