

# Semana del Corazón 2014



**Creando más entornos saludables  
para el Corazón**

## TABLA DE CONTENIDOS

Página 2: Introducción

Página 3: ¿Qué es un factor de Riesgo Cardiovascular?

Página 4: Hábitos de Vida saludables

Página 5: Ejercicio Físico

Página 8: Alimentación Saludable

Página 9: Calcula tu IMC

Página 10 - 15: Recetas Saludables

Página 16 - 17: Tabaquismo

Página 18: Estrés

Página 19: ¿Cómo manejar el estrés?

Página 20: Resumen Ley 18.360. Desfibriladores Externos Automáticos

Página 21 - 23: Reanimación Cardiopulmonar Básica

Página 24: Participantes

## INTRODUCCIÓN

Las Enfermedades Cardiovasculares son las que afectan al corazón y los vasos sanguíneos (Infarto de miocardio, Infarto Cerebral, etc.).

En Uruguay según cifras del Ministerio de Salud Pública, las Enfermedades del Corazón y los vasos sanguíneos son la principal causa de muerte. Cada año fallecen aproximadamente 10.000 personas por estas enfermedades, siendo responsables del 30 % de todas las muertes.

**IMPORTANTE:** Estas enfermedades son prevenibles; controlando los Factores de Riesgo se reduce el Riesgo Cardiovascular, que se logra llevando una vida saludable.

Cambiar los hábitos de vida para cuidar de nuestra salud requiere mucha voluntad, pero es posible.

Desde el hogar, se pueden adoptar medidas que permitirán desarrollar una mejor calidad de vida.

Los servicios de Salud de BPS te invitan a reflexionar y colaborar en la reducción de tu Riesgo Cardiovascular.

Esperamos motivarte para comenzar hoy.



## ¿QUÉ ES UN FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR?

Un Factor de Riesgo Cardiovascular es una condición en la persona que aumenta la probabilidad de tener una enfermedad Cardiovascular.

Estos son los Factores de Riesgo Cardiovasculares modificables:

- Obesidad
- Diabetes
- Presión Arterial Elevada
- Dislipemias (Colesterol, triglicéridos elevados)
- Fumar
- Sedentarismo
- Estrés



**Son MODIFICABLES**

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Incorporando a nuestra vida, prácticas y hábitos que son beneficiosos para nuestra salud, podemos reducir y controlar los Factores de Riesgo Cardiovasculares y así disminuir la probabilidad de tener una enfermedad cardiovascular.

Dentro de las buenas prácticas y hábitos de vida saludables encontramos:

- Hacer ejercicio físico regularmente
- Llevar una alimentación saludable y balanceada
- No fumar ni consumir drogas
- Evitar el consumo excesivo de alcohol
- Desarrollar recursos para afrontar el estrés
- Evitar largas exposiciones al sol



**Es difícil lograr los cambios, pero es posible.  
Acércate a los profesionales de la salud, son una guía.**

## EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico tiene muchos efectos beneficiosos:

- Fortalece los huesos y los músculos.
- Protege al corazón y mejora la capacidad de los pulmones.
- Mejora el estado de ánimo, aumentando la sensación de bienestar por la liberación de endorfinas.
- Mejora la calidad del sueño.
- Ayuda a socializar.

Incrementa los niveles de actividad física ya sea en el hogar, en el trabajo y en los tiempos libres, así como al momento de elegir el transporte. Sólo requiere de un poco de ingenio e iniciativa.

Es recomendable que 5 días por semana, realices 30 minutos de actividad física.

Si se dividen en fracciones de al menos 10 minutos, 3 veces al día, se obtienen los mismos resultados.

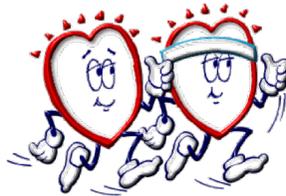
**¡Ya no hay excusas!**



**Es recomendable consultar a tu médico de referencia para adecuar los ejercicios a la edad y capacidades.**

## Los siguientes Tips hacen la diferencia en cuanto a la actividad física y ayudan al cuidado de la salud cardiovascular.

- Bájate del medio de transporte 1 o 2 paradas antes o después del trabajo o domicilio
- Baja 2 pisos o sube 1 piso por escalera, siempre que sea posible
- Haz los mandados caminando, en lugar de usar locomoción o incorpora el hábito de hacerlo en bicicleta
- Si jugas con niños, elige juegos al aire libre que demanden movimientos
- Los ejercicios en el agua, la hidrogimnasia es una excelente opción para aquellas personas que presentan obesidad o artrosis



### Ejercicio o gimnasia laboral

Si en tu lugar de trabajo cuentas con esta excelente propuesta, ¡Acércate! Forma parte del grupo de gimnasia laboral. Infórmate del programa ACTIVA-T en el trabajo.

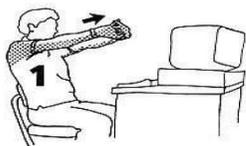
Las Pausas Activas son la posibilidad de hacer ejercicio en el lugar de trabajo. Consisten en sesiones de 10 a 15 minutos de ejercicios leves a moderados, guiados por un profesor, los cuales se realizan utilizando la vestimenta y el ambiente de trabajo.

Pueden realizarse antes, durante o después del trabajo. Agregan minutos de actividad física a nuestra semana y colaboran en la disminución del riesgo cardiovascular.

La gimnasia laboral ha demostrado mejorar la esfera psico-afectiva y social, potenciando un buen clima laboral, reduciendo el estrés.

**¡Sé parte de las Pausas Activas!**

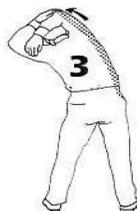
## Ejemplos de Ejercicios que se pueden realizar en la Oficina:



1  
10 a 20 segundos



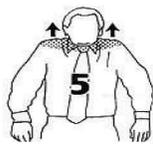
2  
10 a 15 segundos



3  
8 a 10 segundos



4  
15 a 20 segundos



5  
3 a 5 segundos



6  
10 a 12 segundos



7  
10 segundos



8  
10 segundos



9  
8 a 10 segundos



10  
8 a 10 segundos



11  
10 a 15 segundos



12  
Sacudir las manos

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación juega un papel fundamental en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

El consumo elevado de alimentos ricos en energía, azúcares y grasas, están directamente relacionados al sobrepeso y la obesidad. Esta última aumenta el riesgo de tener diabetes, presión alta, colesterol alto, y en los huesos, el riesgo de artrosis.

La clave para incluir alimentos cardiosaludables en la dieta diaria es realizar una correcta selección a la hora de hacer las compras. Es el momento más importante para tener un corazón sano.

Se aconseja que la dieta sea equilibrada y que incluya:

- Verduras, en almuerzo y cena, crudas y cocidas
- Frutas, 3 a 4 porciones diarias variadas y de estación
- Leguminosas (lentejas, porotos y garbanzos)
- Cereales integrales
- Lácteos descremados
- Frutos secos (10 a 15 unidades)
- Carnes magras
- Pescados, preferentemente de alto tenor graso, a diferencia de las otras carnes
- Aceites crudos tanto para las preparaciones como para los aderezos

### Consejos Prácticos:

- La forma de cocinar los alimentos es fundamental para garantizar un correcto autocuidado. Lo ideal es prepararlos a la plancha, al vapor, al horno y a la parrilla.
- Reduce la sal y cocina con especias.
- Para hidratarte, lo mejor es tomar agua, 6 a 8 vasos diarios.

**Mediante el consumo de los alimentos recomendados, en la cantidad adecuada, evitamos y ayudamos a controlar los Factores de Riesgo Cardiovasculares**



## Calcula tu Índice de Masa Corporal (IMC)

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la talla.

En los adultos, se utiliza para estimar el estado nutricional.

Se calcula de la siguiente manera:

**PESO (Kg)**

**ALTURA (mts) x ALTURA (mts)**

### Calificación de la OMS

**Bajo peso = Menos de 18,5**

**Peso Normal = entre 18,5 y 24,9**

**Sobrepeso = 25 a 29,9**

**Obesidad = más de 30**



**Si tu IMC es menor a 18,5 o mayor a 25, consulta a un profesional de la salud.**

## Pensando en ti, hemos elaborado un conjunto de recetas cardiosaludables con su composición nutricional

*Referencias: Kcal= calorías que aporta por porción/CHO=carbohidratos o glúcidos por porción/Prot.= proteínas por porción.*

### Sopa de verduras

Rinde 4 porciones

*Información nutricional por porción:*

*Kcal. 65/ CHO 15 gr./ Prot.: 0 gr. / Grasas: 0 gr.*

Ingredientes: 1 nabo chico, 1 puerro, 1 zanahoria, 1 choclo, 1 tallo de apio, 1 taza de zapallitos, 1 taza de zapallo, 1 tomate pelado y sin semillas, 1 cebolla, 2 lts. de agua y perejil picado.

Preparación: Lavar y cortar en juliana los vegetales (tiras finas de tamaños similares). Luego cocinarlos en el agua durante 30 minutos. Servir caliente y decorar con el perejil picado.

### Ensalada tibia de garbanzos

Rinde 4 porciones

*Información nutricional por porción:*

*Kcal. 238/ CHO 30 gr./ Prot. 10 gr./ Grasas 10 gr.*

Ingredientes: 150 g. de garbanzos cocidos, 8 tomates cherrys, 1/2 morrón rojo, 1 morrón verde chico, 2 ramas de apio, 4 claras de huevo cocidas y picadas, una cda. de ciboulette picado y 2 cdas. de aceite.

Preparación: Poner en remojo los garbanzos el día anterior, luego cocinar hasta que estén tiernos. En un bol mezclar los garbanzos cocidos aún tibios, con los tomates cherrys cortados a la mitad, agregar a la preparación los morrones cortados en cubitos pequeños, el apio en rodajitas finas y las claras. Añadir el ciboulette y mezclar bien. Aderezar con el aceite y el jugo de limón.



## Ensalada invernal de remolacha

Rinde 4 porciones

*Información nutricional por porción:*

*Kcal. 243/ CHO 45 gr./ Prot. 0 gr./ Grasas 7 gr.*

Ingredientes: 4 remolachas chicas, ½ Kg. de papines, 1 zucchini, ¼ Kg. de cebollines, 1 cda. de perejil picado, 2 cdas. de aceite y pimienta.

Preparación: cocinar las remolachas hasta que estén tiernas. Pelarlas, cortarlas en rodajas y reservar. Hervir los papines con su cáscara. En un sartén de teflón, con el aceite, saltear los cebollines y el zucchini cortado en cubos. Cuando estén doradas y cocidas las cebollines en su interior, retirar del fuego. En una fuente colocar las remolachas y el resto de los ingredientes. Espolvorear con el perejil. Servir tibia.

## Ensalada agridulce

Rinde 4 porciones

*Información nutricional por porción:*

*Kcal. 115/ CHO 10 gr/ Prot. 6 gr./ Grasas 9 gr.*

Ingredientes: 2 zanahorias medianas, 1 taza de repollo colorado, 1 manzana verde grande, ½ taza de maíz dulce, 1 taza de yogur integral y jugo de limón.

Preparación: Lavar las zanahorias, pelarlas y rallarlas con rallador fino. Por otro lado, pelar la manzana verde y rallar con rallador grueso. Rociar jugo de limón. Cortar en juliana bien fina el repollo colorado y lavar en abundante agua fría. Mezclar todos los ingredientes en un bol. Aderezar con el yogur. Servir.



## Ensalada Popeye

Rinde 4 porciones

*Información nutricional por porción:*

*Kcal. 211/ CHO 30 gr./ Prot. 6 gr./ Grasas 7 gr.*

Ingredientes: 1 atado de hojas de espinaca picada, 1 taza de lentejas cocidas, 1 diente de ajo, 1 cda. de perejil picado, 2 cdas. de aceite y rocío vegetal.

Preparación: En una sartén lubricado con rocío vegetal, cocinar el ajo previamente picado hasta que esté transparente, agregar la espinaca y cocinar 2 minutos. Incorporar las lentejas. Mantener el recipiente tapado y continuar la cocción durante 5 minutos más. Retirar del fuego, rociar con el aceite y el perejil. Servir.

## Calabacines con queso

Rinde 4 porciones

*Información nutricional por porción:*

*Kcal. 283/ CHO 26 gr./ Prot. 13 gr./ Grasas 14 gr.*

Ingredientes: 1 Kg. de calabacín sin cáscara, 1 atado de espinaca, 200 gr. de queso dambo en fetas, 8 cucharadas de pulpa de tomate natural, orégano, pimienta y rocío vegetal.

Preparación: Lavar y cortar en finas láminas el calabacín. Lavar en abundante agua fría las hojas de espinaca y escurrir. Colocar en una fuente de vidrio para horno con rocío vegetal y cubrir en forma alternada el calabacín, el queso y las hojas de espinaca. Decorar con la pulpa de tomate. Condimentar a gusto. Poner en el horno durante 20 minutos, cocinar y servir caliente.



## Sandwich de atún

Rinde 4 porciones

*Información nutricional por porción:*

*Kcal. 204/ CHO 25 gr./ Prot. 17 gr./ Grasas 4 gr.*

Ingredientes: 1 lata de atún al agua, 2 huevos, 1/2 pepino en rodajas finas, 4 cdas. de mayonesa Light, 1 tomate chico, 8 rebanadas de pan integral Light y 4 hojas de lechuga cresspa.

Preparación: Hervir los huevos, dejarlos enfriar, pelar y picarlos finamente una vez que se hayan enfriado. Hacer una mezcla a modo de crema a base de pepinos, el atún escurrido, la mayonesa Light y agregar unas gotas de jugo de limón. Untar la mezcla resultante sobre las rebanadas de pan, agregar 1 rodaja de tomate, 1 hoja de lechuga cresspa y finalmente, cubrir con otra rebanada de pan. Muy fácil y sabroso.

## Salpicón de pollo

Rinde 4 porciones

*Información nutricional por porción:*

*Kcal. 163/ CHO 10 gr./ Prot. 7 gr./ Grasas 8 gr.*

Ingredientes: 1 taza de zanahoria cocidas cortada en cúbitos , 2 papas chicas (200g) cocidas y cortas en cúbitos, 1 taza de arvejas cocidas, 1 taza de chauchas cocidas, 1/2 pechuga cortada en hebras finas, 50g. de aceitunas sin carozo, lavadas en abundante agua, 2cdas de aceite y 2 cdas. de vinagre.

Preparación: Colocar el pollo en el centro de una fuente y rodear con las verduras en forma circular. Decorar con las aceitunas cortadas a la mitad y aderezar. Servir fresco.



## Albóndigas de carne con fibras

Rinde 4 porciones

*Información nutricional por porción:*

*Kcal. 417/ CHO 30 gr./ Prot. 30 gr./ Grasas 17gr.*

Ingredientes: 500 gr. de carne picada magra, 100 gr. de avena arrollada, ½ taza de cebolla picada, ½ taza de zanahoria rallada, 2 cucharadas de queso rallado, 2 cucharadas de perejil picado. Tomate en cubos, 3 tazas.

Preparación: en un bol, colocar la carne picada e ir agregando los demás ingredientes hasta formar una pasta. Armar 8 bolitas y colocar en un olla sobre el tomate. Una vez cocidas servir caliente.

Ideal para acompañar con un timbal de arroz ó bien junto a ensaladas.

## Fideos con brócoli

Rinde 4 porciones.

*Información nutricional por porción:*

*Kcal. 390/ CHO 60 gr./ Prot. 15 gr./ Grasas 10gr.*

Ingredientes: 250g. de fideos secos de trigo duro, 1 taza de brócoli limpio y cortado, 4 tomates chicos, maduros y pelados, 100gr. de lomito o jamón magro, 2 tazas de agua, 2 dientes de ajo picado, 4 cdas. de queso magro rallado en hebras y 2 cdas. de aceite.

Preparación: hervir en una cacerola el brócoli durante 5 minutos. Escurrir y agregar el ajo y el tomate pelado en cubos. En un sartén de teflón rehogar el lomito y cuando comience a dorarse, agregar la preparación de verduras. Por otra parte cocinar los fideos hasta que estén "al dente", escurrir y agregar el resto de la preparación. Servir caliente y espolvorear con el queso rallado.



## Flan de coco light

Rinde 4 porciones

*Información nutricional por porción:*

*Kcal. 324/ CHO 11 gr./ Prot. 9 gr./ Grasas 18 gr.*

Ingredientes: 4 huevos, 2 cdas. de edulcorante en polvo, 3 tazas de leche descremada y 1 taza de coco rallado.

Procedimiento: Se bate con batidor manual o con un tenedor los huevos con el edulcorante, se le agrega el coco y la leche caliente. Mezclar bien, cocinar a baño de maría de horno o en microondas sin baño de maría. Dejar enfriar. Llevar a heladera y luego servir.

## Mousse de moras light

Rinde 4 porciones

*Información nutricional por porción:*

*Kcal. 134/ CHO 25 gr./ Prot. 9 gr./ Grasas 0.2 gr.*

Ingredientes: Para la salsa de moras: 1 taza de moras,  $\frac{3}{4}$  tazas de agua, 1 cdita. de fécula de maíz, 2 sobres de 1 gr. de edulcorante. Para la mousse: 2 sobres de gelatina sin sabor (14 gr.)  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja, 500 c.c de yogur descremado sabor frutos rojos o frutilla, 1 taza de moras, 2 claras, 4 sobres de 1 gr. de edulcorante.

Preparación: hidratar la gelatina en el jugo de naranja y dejarla reposar durante 20 minutos. Luego poner a baño de maría o al microondas unos segundos para disolver bien. Licuar las moras, colocar en un bol junto con el yogur, la gelatina, el edulcorante y mezclar. Batir las claras a nieve e incorporar suavemente. Humedecer un molde con agua y verter la mezcla. Llevar a la heladera durante 4 horas. Para la salsa, licuar las moras con el agua y la fécula. Llevar a fuego suave para que espese. Dejar enfriar y agregar el edulcorante. Desmoldar la mousse y decorar con la salsa.



## TABAQUISMO

El hábito de fumar es un factor de riesgo que mata a la mitad de los consumidores crónicos, y es el responsable de varias enfermedades graves, tales como:

- Angina
- Bronquitis crónica
- Enfisema Pulmonar
- Ataque cardíaco
- Claudicación de los miembros inferiores con dolores intensos como resultado de la obstrucción de arterias, con riesgo de amputación
- Cáncer de pulmón; el riesgo de los fumadores es 10 veces mayor que el de no fumadores
- Accidente Cerebro Vascular (ACV); el riesgo de los fumadores es casi 3 veces mayor que el de los no fumadores

### Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar

Luego de dos años de haber dejado el consumo de tabaco, el riesgo de ataque cardíaco regresa al valor promedio y el riesgo de cáncer de pulmón disminuye alrededor de un tercio.



**Después de 10 años de no fumar, el riesgo de cáncer de pulmón disminuye totalmente**

## 10 Consejos para dejar de fumar

1. Cree en ti mismo. **PARA DEJAR DE FUMAR TODO DEPENDE DE TI**
2. Pide a tu familia y amigos que te apoyen en esta decisión. Deja que te reprochen si te ven débil y que te ayuden en el esfuerzo
3. Marca una fecha límite y anótala en el calendario. Planifica una estrategia para conseguir tu meta. Prepara tu mente para el **“Primer día del resto de tu vida”**
4. Empieza una rutina de ejercicios
5. Visualiza tu vida como un No fumador
6. Disminuye la cantidad de cigarrillos poco a poco (no marques una fecha límite muy lejana)
7. Bebe mucha agua, será de ayuda para expulsar sustancias residuales del cigarrillo
8. Busca otro fumador que quiera dejar de fumar y ayúdense mutuamente
9. Habla con tu médico para que te recomiende otros productos que te ayudarán
10. Sacar la cuenta de todo el dinero que gastas al fumar y planifica en que invertirlo

En nuestro país, existe un plan para ayudar a dejar de fumar, financiado por el Fondo Nacional de Recursos. Este plan es abierto a todo público y brinda medicación, en caso de necesitarla, a un muy bajo costo.



**Puedes averiguar en tu Centro de Salud o Trabajo**

# ESTRÉS

El estrés es un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

Normalmente nuestro cuerpo responde ante los estímulos percibidos como amenazas para nuestra seguridad. Le sucede a todos los organismos vivientes y permite la adaptación al entorno.

Ante un estímulo, nos preparamos para la acción: luchar, huir o paralizarnos. Es fundamental el valor que le damos a este estímulo y la manera como nos afecta.

Es muy importante diferenciar entre el estrés positivo (Eustrés), considerado una capacidad vital y necesaria para nuestra adaptación adecuada al entorno y el estrés negativo (Distrés), cuyas respuestas resultan perjudiciales y generan mayor riesgo de padecer enfermedades.

## Efectos del Estrés Positivo:

- Respuesta adecuada de nuestros sistemas orgánicos (sistema nervioso, cardiovascular, endócrino, etc.)
- Autoconfianza
- Somos capaces de un mejor control de la situación, nuestras expectativas son realistas
- Tenemos buenas relaciones interpersonales
- Podemos comunicarnos mejor e integrar a nuestra vida hábitos saludables

## Efectos del Estrés Negativo:

- Mayor riesgo de padecer enfermedades debido a la activación de todos los sistemas del organismo
- Hostilidad, miedo, ansiedad, depresión
- Aumentan los conflictos, se alteran nuestras relaciones interpersonales
- Desciende nuestra percepción del apoyo social
- Disfunciones sexuales
- Aumentos de accidentes por falta de atención y concentración
- Alteraciones en el sueño y la alimentación
- Actitudes agresivas



## ¿Cómo Manejar el Estrés?

- Teniendo suficientes horas de descanso
- Utilizando técnicas de meditación y relajación
- Realizando ejercicio físico
- Disfrutando del tiempo libre con actividades gratificantes
- Estableciendo prioridades
- Dividiendo las tareas difíciles en secuencias de pequeños pasos
- Organizando bien el tiempo
- Discriminando lo importante de lo urgente
- Desarrollando relaciones interpersonales continentes



**Es recomendable acudir a profesionales de la salud si se percibe un nivel de estrés elevado que limite el normal funcionamiento global**

## LEY N° 18.360 – DESFIBRILADORES EXTERNOS AUTOMÁTICOS (DEA)

Un evento cardiovascular ocurre sin aviso, de manera imprevista y en cualquier lugar. Dada la elevada frecuencia con la que ocurren en nuestro país, se aprobó la Ley N° 18.360 para ayudar a las personas que sufran un Paro Cardiorrespiratorio.

Esta Ley dispone:

- La instalación de un DEA en establecimientos públicos o privados con gran afluencia de público.
- El mismo deberá ser mantenido en óptimas condiciones de funcionamiento.
- Debe estar disponible para su uso de forma inmediata.
- Puede ser usado para las personas que lo necesiten: las que por allí transiten o que permanezcan.
- Las instituciones que reúnan las condiciones deberán instalar un DEA, estando los costos a cargo de la institución, así como serán responsables del entrenamiento de los funcionarios en Resucitación Cardiopulmonar Básica.



## Resucitación Cardíaca Básica del adulto



Sacúdalo por los hombros  
Pregúntele con voz fuerte:

**“¿Se encuentra Ud.bien?”**



### SI NO RESPONDE

- Abra la vía aérea.
- Extienda la cabeza hacia atrás.
- Eleve el mentón.

### SI RESPONDE

- Déjelo en la posición que lo encontró.
- Si es necesario pida ayuda .
- Vigílelo



### EVALÚE SI RESPIRA

- Mire.
- Escuche.
- Sienta.



### **SI NO RESPIRA NORMALMENTE**

- Llame a una emergencia móvil.
- Solicite a un testigo que llame mientras usted comienza de inmediato el masaje.

### **SI RESPIRA**

- Colóquelo en posición de recuperación.
- Consiga ayuda.
- Evalúe periódicamente la respiración.



### **REALICE MASAJES CARDÍACOS CONTINUOS**

- En el centro del pecho.
- Brazos verticales con los codos extendidos.
- Frecuencia del masaje entre 100 y 120 compresiones por minuto.
- Profundo, comprima el tórax 4 a 5 cm. Y luego permita que retorne a la posición inicial de forma ininterrumpida.

No se detenga hasta el arribo de ayuda médica.  
Cuando sea posible cambie el operador cada 2 minutos.  
Minimice las interrupciones.

Si la víctima responde, colóquelo en posición de Seguridad



## Participaron en la elaboración de este material informativo:

- **Equipo de Instructores de RCB de BPS**
- **Salud Ocupacional – Gerencia Prestaciones de Salud**
- **Asuntos Laborales – Gerencia de Recursos Humanos**
- **Se agradece la colaboración de la Prof. Erika Olivier, docente responsable del Programa ACTIVA-T en el Trabajo, DINADE, Ministerio de Turismo y Deporte**

