



ENFERMEDADES VASCULARES

MANUAL DE
AUTOCUIDADO



ENFERMEDADES VASCULARES
MANUAL DE AUTOCUIDADO

Coordinación:

Instituto de Salud Pública (Sección de Promoción de Salud) y Dirección de Atención Primaria.

Autoras y autores:

Carlos Amezqueta Goñi (Sección de Evaluación y Calidad Asistencial, Dirección de Atención Primaria)
Margarita Echaury Ozcoidi (Sección de Promoción de Salud, Instituto de Salud Pública)
Lázaro Elizalde Soto (Sección de Promoción de Salud, Instituto de Salud Pública)
Luis Gabilondo Pujol (Servicio de Gestión Clínica y Sistemas de Información, Dirección de Atención Primaria)
Arantxa Legarra Zubiría (Subdirección Navarra este, Dirección de Atención Primaria)
M^a Jose Pérez Jarauta (Sección de Promoción de Salud, Instituto de Salud Pública)
M^a Angeles Nuin Villanueva (Sección de Evaluación y Calidad Asistencial, Dirección de Atención Primaria)
Aurora Salaberri Nieto (Servicio de Gestión Clínica y Sistemas de Información, Dirección de Atención Primaria)

Revisión y aportaciones:

Francisco Javier Abad Vicente (Área Clínica del Corazón, Hospital de Navarra)
ANADI Asociación Navarra de Diabéticos
Eugenia Ancizu Irure (Centro de Salud Chantrea)
M^a Jesús Azagra Rey (Sección de Promoción de Salud, Instituto de Salud Pública)
Jesús Berjón Reyero (Área Clínica del Corazón, Hospital de Navarra)
Club Coronario de Pamplona
Carmen Fuertes Goñi (Centro de Salud Chantrea)
Pilar García Castellano (Centro de Salud Milagrosa)
Jaime Gállego Culleré (Servicio de Neurología, Hospital de Navarra)
M^a Anunciación Giral Guembe (Consultorio Murchante, Centro de Salud Cascante)
Dolores Hurtado Pérez (Centro de Salud Ansoain)
Luisa Jusué Rípodas (Centro de Salud Azpilagaña)
Isabel Martínez Navascués (Área Clínica del Corazón, Hospital de Navarra)
Ana Larumbe Mutiloa (Centro de Salud Cizur – Echavacoiz)
M^a Ángeles Moros Borgoñón (Sección de Evaluación y Calidad Asistencial, Dirección de Atención Primaria)
Guillermina Marí Puget (Servicio de Gestión Clínica y Sistemas de Información, Dirección de Atención Primaria)
Eduardo Paja Fano (Consultorio Ayegui, Centro de Salud Estella)
Nerea Petrirena Gorrosterazu (Centro de Salud Santesteban)
Cristina Rodríguez Ley (Centro de Salud San Jorge)
Araceli Sergio Aguilera (Centro de Salud Cizur – Echavacoiz)
Gerardo Soriano Hernández (Servicio de Neurología, Hospital de Navarra)

Financiación:

Instituto de Salud Pública.

ÍNDICE

■ INTRODUCCIÓN.....	5
■ LAS ENFERMEDADES VASCULARES.....	6-7
■ TOMAR LAS RIENDAS DE MI ENFERMEDAD.....	8-9
■ REAJUSTES INICIALES DE LA VIDA DIARIA.....	10-11
■ EL MANEJO DE LA ENFERMEDAD.....	12-13
■ DEJAR Y MANTENERSE SIN FUMAR.....	14-15
■ ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....	16-17
■ HACER EJERCICIO FÍSICO.....	18-19
■ MANTENER UN PESO SALUDABLE.....	20-21
■ CONTROLAR EL ESTRÉS.....	22-23
■ TOMAR LA MEDICACIÓN.....	24-25
■ REALIZAR ALGUNOS CONTROLES.....	26-27
■ PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES: SÍNTOMAS DE ALARMA.....	28-29
■ MI PLAN PERSONALIZADO.....	30-31
■ NOTAS.....	32-35



INTRODUCCIÓN

Aunque en nuestra sociedad se potencian determinados estilos de vida que pueden ser perjudiciales para la salud en general, y la salud del corazón y el sistema circulatorio en particular (comida rápida, poco ejercicio físico, trabajos estresantes, ritmos de vida acelerados, etc.), en la actualidad se está avanzando mucho en la atención a las enfermedades vasculares.

Los mejores resultados se obtienen cuando es la propia persona la que se implica en la puesta en marcha de una serie de **AUTOCUIDADOS**.

Los **AUTOCUIDADOS** incluyen todas las actividades que una persona realiza libremente para mejorar su salud y, en este caso, proteger el corazón y mejorar la circulación de la sangre.

La mayoría son medidas sencillas que permiten una vida satisfactoria: dejar de fumar, alimentación sana, ejercicio físico, control de estrés, toma de medicación y realización de controles, aunque puede costar decidir las, asumirlas y sobre todo mantenerlas en el tiempo.

Las personas podemos tener la información que necesitamos, encontrar motivaciones positivas y desarrollar habilidades para cuidarnos mejor.

De todo ello trata este **MANUAL DE AUTOCUIDADOS**. Parte de tres ideas básicas:

1. Es posible mejorar el grado de salud y bienestar.
2. Cuidarse es una cuestión personal que está en nuestras manos.
3. Existen apoyos: familiares, amistades, centro de salud, especialistas, asociaciones de autoayuda, servicios y actividades del barrio o del pueblo, etc.

Hoy sabemos que los autocuidados facilitan la aceptación y la convivencia con la enfermedad, detienen su avance, disminuyen las complicaciones y previenen nuevos ataques. De ellos depende fundamentalmente el número de años que vivimos y sobre todo la “calidad” de nuestra vida.

Este Manual aporta informaciones y material para la reflexión personal, de manera que, cada cual, partiendo de cómo se encuentre, vaya mejorando su situación.

LAS ENFERMEDADES VASCULARES

Las enfermedades vasculares afectan a las arterias y a las venas, que son los vasos o conductos por los que circula la sangre para llevar a todo el cuerpo el oxígeno y las sustancias que necesita para funcionar.

En las enfermedades vasculares, a la rigidez de las arterias propia de la edad, se añade el hecho de que éstas se van estrechando u obstruyendo por depósitos de grasas y otras sustancias en sus paredes.

Como consecuencia de todo ello, la parte del órgano a la que no llega la sangre se queda sin oxígeno y se daña o muere, funciona peor o deja de funcionar.

Destacan:

- **ANGINA DE PECHO E INFARTO DE MIOCARDIO**, cuando se obstruye parcial o totalmente alguna de las arterias del corazón.
- **ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR O ICTUS CEREBRAL**, cuando se obstruye una arteria del cerebro.
- **CLAUDICACIÓN INTERMITENTE**, cuando se estrecha alguna arteria de brazos o piernas.

Las causas de las enfermedades vasculares son múltiples, algunas conocidas: tabaco, obesidad, sedentarismo, hipertensión, diabetes, etc... y otras que se están estudiando: estrés crónico, algunas formas de ser, etc.

Sus consecuencias dependen del órgano afectado y del grado de la lesión. Si se ha producido un infarto, la probabilidad de que se produzca otro es alta si no se cuida.

Si se cuida, el cuerpo inicia un proceso de recuperación. Los primeros días necesitará descanso. Poco a poco podrá reincorporarse a las actividades cotidianas e ir tomando las riendas de su enfermedad, aumentando la calidad de vida y mejorando su pronóstico. En bastantes casos es posible llegar a estar y sentirse mejor que antes.

Puedes buscar información, hablarlo con tu pareja, familia, amistades o personas que hayan pasado por esta situación, acudir a asociaciones relacionadas con el tema, consultar en el centro de salud, etc.

La enfermedad nos indica que algo no está funcionando bien. El reto es aceptarla y encontrar la manera de cuidarse manteniendo o recuperando el disfrute de la vida.



Para pensar...

¿En qué consiste mi enfermedad?

En la aparición de esta enfermedad suelen intervenir distintos factores. En mi caso yo creo que los factores que más me influyen son:

Factores que **NO** puedo modificar

- | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Edad | <input type="checkbox"/> Ser hombre | <input type="checkbox"/> Antecedentes familiares |
| <input type="checkbox"/> Otros: | | |

Factores que **SÍ** puedo modificar:

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Fumar | <input type="checkbox"/> Alimentación | <input type="checkbox"/> Falta de ejercicio físico |
| <input type="checkbox"/> Estrés | <input type="checkbox"/> Exceso de peso | <input type="checkbox"/> Tensión arterial alta |
| <input type="checkbox"/> Colesterol alto | <input type="checkbox"/> Glucosa alta | <input type="checkbox"/> Otros: |

¿Qué me supone esta enfermedad en mi vida habitual?

Respecto a su importancia y gravedad me parece

Lo que más me preocupa es

Como ayuda, puedo utilizar

TOMAR LAS RIENDAS DE MI ENFERMEDAD

Cuando nos diagnostican una enfermedad vascular, tenemos que afrontarla de alguna manera. La manera de hacerlo condicionará nuestra futura calidad de vida. Es importante implicarnos desde el principio en nuestro autocuidado.

Durante este proceso se producen muchos sentimientos y emociones que poco a poco seremos capaces de reconocer y aceptar.

La confianza en nosotras o nosotros mismos, la forma en que hemos resuelto problemas anteriores, los apoyos que encontremos... también nos influirán en la situación actual.

Inicialmente, el diagnóstico puede producirnos miedo y podemos hacer como que no existe, lo negamos, y no hacemos ningún cambio. Otras veces el miedo nos lleva a darle una importancia excesiva, nos angustia, no podemos dejar de pensar en la enfermedad y nos impide disfrutar de la vida.

En ocasiones, sentimos optimismo, motivación y nos vemos capaces de cuidarnos mejor. Otras, nos encontramos más pesimistas y nos resulta muy difícil plantearnos algo.

Para ser capaces de afrontar la enfermedad vascular es necesario:

- Comprender qué es, su diagnóstico, tratamiento y pronóstico. Valorar su impacto en nuestras vidas, haciendo una descripción realista de los problemas y de las repercusiones.
- Manejar adecuadamente los sentimientos de miedo, impotencia, culpa, ira, sobrepreocupación, enfado, rechazo... que nos pueden surgir.
- Revisar nuestros éxitos anteriores en solucionar problemas y aplicar esos métodos u otros nuevos en la situación actual, identificando nuestros puntos fuertes y capacidades.
- Por último, es importante ser capaces de evaluar nuestros propios comportamientos para proponernos objetivos de autocuidado realistas y que podamos alcanzar de forma gradual.
- Siempre es útil que conozcamos las ayudas disponibles: familia, centros de salud, amistades o recursos de la comunidad y las utilicemos cuando las necesitemos.

Aprender a vivir con la enfermedad exige tiempo, ayuda y la decisión de tomar las riendas en el cuidado de nuestra propia salud.



Para pensar...

Cuando me comunicaron el diagnóstico de mi enfermedad ¿qué sentimientos me produjo?

¿Y en el momento actual qué sentimientos me produce tener esta enfermedad?

En otras experiencias difíciles anteriores, ¿cómo me he enfrentado a ellas?

Mi familia, mis amistades ¿está o están influyendo en mi forma de afrontar la enfermedad?

¿Qué es lo que más me va a costar?

¿Qué es lo que menos me va a costar?

¿Me siento capaz de abordar esta situación?

REAJUSTES INICIALES DE LA VIDA DIARIA

Es importante adecuar la vida diaria al esfuerzo físico que la enfermedad nos permite realizar y darle un cierto tiempo y los cuidados necesarios para ir recuperándonos.

Respecto a la actividad laboral, es necesario superar el impacto inicial y luego valorar qué condiciones físicas exige.

La actividad sexual suele suponer un esfuerzo parecido a subir dos pisos de escaleras. Generalmente, quien puede realizar este esfuerzo sin dolor en el pecho o fatiga excesiva, puede mantener relaciones sexuales. No es aconsejable realizar el acto sexual después de tomar alcohol, realizar comidas copiosas o hacer ejercicio intenso.

Por lo general, una vez superada la fase aguda, la enfermedad no impide conducir; aunque conviene de momento no realizar trayectos largos o hacerlos con paradas periódicas, evitar el estrés o sobrecarga emocional y el conducir en horas punta y en embotellamientos (operación salida de vacaciones, por ejemplo).

Se puede viajar en coche, tren, avión, barco, autobús... Tampoco suele haber problema respecto al lugar a elegir, aunque las condiciones extremas de calor o frío o los cambios muy bruscos de altura requieren un mayor esfuerzo del organismo.

Las vacaciones pueden servir para reforzar la capacidad de disfrutar, romper la rutina diaria, realizar actividades agradables y aumentar las oportunidades de pasear, hacer ejercicio físico y cuidarse, lo cual es positivo para la salud.

A los familiares también les suele costar comprender y adaptarse a nuestra situación, y pueden necesitar poner en común sus dudas y miedos. Podemos contribuir a que nos entiendan y apoyen sin caer en la sobreprotección.

Es importante que cualquier pregunta o duda no se quede sin resolver, aunque haya temas más íntimos sobre los que cueste hablar. Las respuestas necesitan ser individualizadas, ya que la situación de cada cual es siempre particular.

Se trata de volver al día a día “escuchando” lo que la enfermedad nos está diciendo y favoreciendo nuestra recuperación.





Para pensar...

Muchas personas que han sufrido un infarto dejan de fumar, pierden peso y hacen ejercicio de forma regular, con lo que no sólo consiguen controlar su riesgo vascular sino que están en mejor forma física y gozan de mejor calidad de vida que antes de haberlo tenido.

Pienso en actividades agradables que podría realizar para cuidarme y sentirme bien:

Retomar la actividad sexual: ¿Cómo me siento?

¿Necesito cambiar mis hábitos sexuales?

¿He hablado del tema con mi pareja?

¿Está mi familia informada del proceso de recuperación? ¿Hemos hablado de la situación y de nuestras inquietudes? ¿Qué actitud adopta?

Durante las vacaciones: ¿Tiendo a cuidarme más, menos o igual?
¿Qué puedo hacer para cuidarme más?

EL MANEJO DE LA ENFERMEDAD VASCULAR

El manejo de la enfermedad requiere analizar y decidir posibles cambios de nuestro estilo de vida, hacernos un plan de cuidados que encaje con nuestras necesidades, con nuestra personalidad y con el tipo de vida que llevamos o queremos llevar. También habrá que evaluar, reajustar ese plan y ser constantes.

Este plan debe incluir las siguientes medidas:

Tabaco: si fumo, dejar de fumar y, en general, utilizar espacios sin humo de tabaco.

Alimentación: comer de forma regular, 4 ó 5 comidas al día, un poco de todo, con una dieta baja en grasas y rica en frutas y verduras, así como tomar poca sal.

Ejercicio físico: hacer todos o casi todos los días al menos 30'-45' de ejercicio físico de intensidad moderada: caminar, nadar, bicicleta, etc.

Mantener el peso adecuado. Si se tiene sobrepeso, reducirlo poco a poco. Controlar el perímetro de la cintura.

Estrés: vivir con cierta calma. Identificar si aparecen señales de estrés e intentar reducirlo.

Toma de medicación: tomar la medicación que necesitas a la dosis y en la forma y horarios recomendados.

Realizar algunos controles: controlar la tensión arterial, el colesterol y la glucosa, conocer los valores adecuados y evaluar si los que obtienes en tus controles se corresponden con ellos.

Signos de alarma: saber reconocerlos bien y aprender qué tienes que hacer.

Más que delegar el manejo en la pareja, en los hijos e hijas o en el centro de salud, es esencial adoptar una postura activa y elegir entre las distintas alternativas que existen. Siempre hay una alternativa que se adecúa mejor a nuestra forma de ser.

El personal de enfermería, medicina y trabajo social hace una función importante y te puede ayudar:

El principal poder para mejorar tu salud y evitar nuevos episodios de enfermedad está en ti. Cuidarte es el hábito más saludable.



Para pensar...

Lo más importante para la prevención y el control de mi enfermedad es:

Creo que quien más puede hacer por una adecuada prevención y control de mi enfermedad es:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Yo mismo/a | <input type="checkbox"/> Mi centro de salud |
| <input type="checkbox"/> Los especialistas | <input type="checkbox"/> Las asociaciones |

Reflexiona sobre las siguientes frases ¿Qué ideas transmiten?

Las enfermedades vienen y hay que saber aceptarlas. No haces nada preocupándote o atormentándote. Es mejor olvidarse y hacer como que no pasa nada. La vida sigue.

Aceptar una enfermedad significa cambiar de chip y mejorar cosas. De alguna manera es una oportunidad.

La enfermedad me cambia la vida. A mí me supone mucha tristeza. Implica demasiadas renuncias. Me invalida y me impide continuar con el tipo de vida que me gusta.

La enfermedad es un aviso; te desconcierta, te remueve. A la vez es como volver a vivir. Voy a celebrar un nuevo cumpleaños.

¿Cómo te ves tú respecto a tu enfermedad?

- Tengo una actitud activa porque sé que depende sobre todo de mí
- Tengo una actitud pasiva, no me siento capaz de afrontarla por mí mismo o mí misma, pero espero que me curen

¿Crees que puedes tener problemas o dificultades para cuidarte? ¿Por qué?

¿Te merece la pena? ¿Por qué?

DEJAR Y MANTENERSE SIN FUMAR

Dejar de fumar es muy importante para controlar la enfermedad vascular. Ayuda también a prevenir otras enfermedades, como bronquitis crónica y distintos tipos de cánceres. Además el humo del tabaco es perjudicial para la salud de quienes te rodean.

Cada cual empezó a fumar por distintas razones (los cigarrillos estaban muy a mano, fumar era bien visto, fumaban los amigos o las amigas, no se conocían todos sus daños...).

Después, la nicotina te atrapa y se van acumulando razones para seguir fumando (me calma los nervios, me ayuda a relacionarme, hay cigarrillos que son un placer...).

Pero llega un momento en el que el balance personal se inclina a dejarlo: cuando se tiene una enfermedad vascular los daños producidos por el tabaco son importantísimos y los beneficios del abandono muy superiores.

Al dejar de fumar, los primeros días aparecerán los efectos de la abstinencia a la nicotina: ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, dificultad de concentración, pero luego van disminuyendo poco a poco.

Existen distintas alternativas para paliar el síndrome de abstinencia: mantenerse ocupado, caminar, bañarse, relajarse, beber mucha agua, zumos o infusiones, permitirse menos rendimiento, evitar el café, té, algunos medicamentos, etc.

Es importante entender por qué se fuma y por qué se deja de fumar, identificar cuáles van a ser los momentos más difíciles y prever qué se va a hacer. Es útil también reforzarse, quererse, reconocerse con posibilidades para hacerlo, hacerse un plan y cumplirlo.

Dejar de fumar es posible. No hay un camino único: hay quienes lo consiguen sin demasiados esfuerzos, hay a quienes les supone un esfuerzo importante. El primer paso es proponérselo.

Puedes consultar en el centro de salud sobre los apoyos para dejar de fumar.

Dejar de fumar es una medida imprescindible y sin duda LA MÁS BENEFICIOSA para controlar la enfermedad vascular y evitar nuevos episodios.



Para pensar...

Algunos pasos útiles para dejar de fumar son:

Reconocer la enorme repercusión que tiene el tabaco en la aparición de episodios de enfermedad vascular.

Revisar mis propias razones para dejarlo.

Entender mi forma de fumar

Situaciones o momentos en los que más fumo

Para qué fumo

Registrar los cigarrillos fumados de un día

Qué apoyos puedo utilizar:

Elegir un día para dejar de fumar

Cómo me voy a recompensar los logros

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación sana contribuye a prevenir y controlar la enfermedad vascular y nos ayuda a sentirnos bien física y mentalmente.

Se recomienda comer variado, tomar cada alimento en la cantidad necesaria, hacer 5 comidas al día y conseguir una alimentación rica en frutas y verduras y con poca grasa. Esta pirámide es una orientación para elaborar el menú diario y semanal:



Algunos aspectos a tener especialmente en cuenta son:

Las grasas: Se trata de reducir ciertos tipos de grasas: carnes grasas, embutidos, salchichas, hamburguesas, patés, mantequilla, nata, bollería, pasteles, patatas fritas... que intervienen en la producción de depósitos de grasa en las arterias y aumentan el colesterol total y el colesterol “malo” o LDL colesterol.

Existen otras grasas como las de algunos pescados: sardina, trucha, salmón... o frutos secos: nueces... que tienen beneficios para el corazón y aumentan el colesterol “bueno” o HDL colesterol.

Las frutas y verduras: Tienen efectos protectores, por lo que se recomienda consumir a diario ensalada, verdura y 2-3 frutas.

La sal: Puede aumentar la tensión arterial. Se recomienda cocinar con poca sal y evitar el salero en la mesa, sustituir por especias y reducir los precocinados, conservas, aperitivos salados, sopas de sobre, mostaza, ketchup, ahumados, etc. que son ricos en sal.

Se recomienda evitar el consumo excesivo de alcohol por sus efectos perjudiciales sobre el corazón.

Hay formas más saludables de preparar las comidas, como la plancha o el asado y no abusar de los fritos ni de los condimentos.

Los cambios pueden ser beneficiosos para la salud de todos los miembros de la familia: decidir qué se come y planificar la dieta semanal y controlar el carro de la compra (comprar sólo lo que queremos comer).

Hacer una alimentación muy variada con poca grasa animal y muy rica en vegetales y fruta disfrutando de los alimentos



Para pensar...

¿Qué es para mí lo más importante de la alimentación?

Para una alimentación menos grasa es importante reducir la bollería, dulces, helados, postres dulces, embutidos, beicon, salchichas, patés, margarinas, mantequillas, etc. En relación con estos alimentos:

¿En mi casa se compran? ¿Están accesibles o fáciles de tomar?

¿Los pido en tiendas, bares o cafeterías?

¿Puedo evitarlos? ¿Cómo?

Las siguientes son recomendaciones para una alimentación menos grasa. Las que ya hago las señalo con un 1 y las que puedo plantearme hacer las señalo con un 2:

- Retirar siempre la grasa visible de la carne: el gordo, la piel.
- Elegir carne menos grasa: pollo, conejo...
- Tomar con más frecuencia pescado que carne.
- Reducir las cantidades, que las raciones sean un poco más pequeñas.
- Tomar leche y yogures desnatados o semidesnatados.

¿Hago una alimentación muy rica en fruta, ensalada, verdura...?

Si decido tomar una pieza más de fruta cada día ¿Qué momento sería el mejor: desayuno, almuerzo, comida, merienda o cena?

HACER EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico ayuda a relajarse, a controlar la tensión arterial, el peso, la glucosa y el colesterol. Además, favorece sentirse mejor, con más vitalidad, menos cansancio y mejor humor.

Antes de hacer ejercicio es importante conocer si existen o no limitaciones o contraindicaciones, según indicación del especialista.

Si está recomendado, la vida cotidiana ofrece innumerables oportunidades: desplazarse a pie o en bicicleta, bajarse del autobús una parada antes del destino y hacer un tramo andando, etc.

Además, es útil plantearse un programa de ejercicio físico: empezar andando 15 minutos cada día por terreno llano, y si es posible por un recorrido que nos agrade, e ir aumentando 5 minutos cada semana haciendo el ejercicio un poco más enérgico, que nos haga respirar más deprisa, sudar y cansarnos.

Es aconsejable:

- Al menos 30-45 minutos de ejercicio todos o casi todos los días: caminar deprisa...
- Entre 30 y 60 minutos de ejercicio más fuerte 2 ó 3 días por semana: bicicleta, natación, correr, bailes, etc.

Sin embargo, no conviene llegar a intensidades muy fuertes. Generalmente se recomienda que la frecuencia de las pulsaciones del corazón se sitúe entre el 60% y el 70% de las pulsaciones máximas para la edad. Se calcula con la fórmula: $(220 - \text{edad}) \times 0,6$ o $\times 0,7$. Estas cifras pueden variar según la medicación.

Edad	Pulsaciones recomendadas según la edad	
	Entre el 60% $(220 - \text{edad}) \times 0,6$	y el 70% $(220 - \text{edad}) \times 0,7$
40	108	126
45	105	122
50	102	119
55	99	115
60	96	112
65	93	108
70	90	105
75	87	101

Es importante tener continuidad. Dejarlo durante dos o tres semanas puede suponer perder gran parte de la forma física y de los beneficios conseguidos.

Puedes consultar sobre el tipo de ejercicio en tu centro de salud e informarte sobre los programas municipales de ejercicio físico u otras ofertas de ejercicio existentes en tu zona, piscina o club deportivo si eres socio o socia de alguno.

Hacer 30 minutos de ejercicio todos o casi todos los días con continuidad, manteniéndolo en el tiempo



Para pensar...

¿Qué tipo de ejercicio me gusta realizar?

¿Conozco las pulsaciones recomendadas durante el ejercicio?

¿Qué actividades de las que realizo en la actualidad puedo hacer andando o andando más deprisa? ¿En ocasiones voy en coche o en autobús y podría hacerlo andando?

¿Qué ejercicio puedo añadir a mi vida cotidiana asegurándome que lo puedo realizar de forma rutinaria?

¿Hay alguna actividad que tengo que dejar o hacer con menos intensidad porque me supone un esfuerzo excesivo?

Lo que más me influye para hacer ejercicio físico:

Cosas que me animan a hacer ejercicio:

Cosas que me dificultan hacer ejercicio

Alternativas que puedo poner en marcha frente a las dificultades

Hago mi propio plan de ejercicio:

MANTENER UN PESO SALUDABLE

Cada cuerpo tiene su propia forma, su apariencia física, estatura... que va cambiando a lo largo de la vida. Mantener el peso y el perímetro de la cintura por su relación con las enfermedades vasculares es importante al margen de la tiranía de las modas.

En el peso influye lo que se ingresa al comer y lo que se gasta o se quema en la vida diaria, el trabajo y el ejercicio físico. Por eso es importante una alimentación sana y hacer ejercicio físico (ver apartados de alimentación y de ejercicio físico).

Para saber si el peso es adecuado para la salud utilizamos el Índice de Masa Corporal o IMC que se calcula así:

Peso en kilos/ Talla²

EJEMPLO: Si pesas 70 kilos y mides 1,78, tu IMC es $70/1,78^2 = 70/3,1684 = 22,09$. También puedes dividir el peso por la talla y el resultado obtenido volver a dividirlo por la talla.

Se considera saludable si el valor que se obtiene se encuentra entre 20 y 25.

Si necesitas perder peso, se recomienda que la pérdida de peso sea gradual, entre un 5 y un 10% del peso actual, bajando entre 0,5 y 1 kilo por semana.

Además, se plantea mantener el perímetro de la cintura por debajo de 102 cm. en los hombres y de 88 cm. en las mujeres, porque representa la grasa existente entre los órganos del cuerpo y es ésta la que más se relaciona con las enfermedades vasculares.

Se considera perímetro de la cintura al contorno del talle existente entre la parte superior del hueso de la cadera y la parte inferior de las costillas. La medición se realiza de pie, con el abdomen relajado y con la cinta métrica paralela al suelo y que no pase a más de 1 cm. del ombligo.



Es importante apreciar nuestro cuerpo, su forma, su tamaño y mantener un peso saludable con un IMC entre 20 y 25



Para pensar...

¿Cuál es mi peso actual?

¿Cuál es mi Índice de Masa Corporal?

¿Cuál es mi Perímetro de Cintura?

Teniendo en cuenta mi Índice de Masa Corporal y mi Perímetro de Cintura ¿cómo califico mi situación actual?

Reflexiono sobre algunas recomendaciones y “trucos” para perder o mantener el peso:

- Atención a la compra. Comemos lo que compramos. Es importante NO COMPRAR alimentos dulces o muy grasos y eliminar las denominadas ‘calorías vacías’ que aportan calorías y aumentan el peso pero no alimentan: azúcar de mesa, refrescos, bebidas alcohólicas, etc.
- No dejar comida a la vista. Si hay cosas en la nevera o en la despensa son una tentación y hay personas que no lo pueden resistir.
- Tomar una pieza de fruta media hora antes de la comida para calmar el hambre y poder comer menos.
- Comer despacio permite también que mientras se come vaya desapareciendo la sensación de hambre.
- Reducir las raciones, congelar raciones individuales, utilizar platos de postre...
- Reducir la bollería, helados, embutido, grasas, etc.
- Utilizar para cocinar la plancha, el horno, el grill, el vapor, la olla a presión, microondas... más que freír.
- Repasar lo que se come a la semana. Apuntarlo y contrastarlo con las recomendaciones.
- Hacer ejercicio físico todos o casi todos los días.


En mi caso ¿qué medidas puedo poner en marcha para mantener o perder peso?

CONTROLAR EL ESTRÉS

Un poco de estrés sirve para afrontar los retos de la vida. Demasiado es perjudicial.

Son causas de estrés: el tipo de sociedad y entorno en que vivimos, las situaciones difíciles de la vida, el tipo de vida que llevamos, no descargar la tensión física, formas de pensar, sentir y afrontar la vida estresantes, etc.

Hay señales de malestar emocional y de tensión física que nos dicen cómo estamos de estrés:



SEÑALES DE MALESTAR EMOCIONAL: ansiedad o tristeza, inquietud, irritabilidad o ira constantes, verlo todo negativo, preocupación excesiva, insomnio, etc.



SEÑALES DE TENSION FÍSICA: nervios “a flor de piel”, nudo en el estómago, tensión muscular, sudoración, palpitaciones, dolor de cabeza, cuello o espalda.

Algunas alternativas son:

Afrontar las situaciones difíciles de la vida: mejorar o cambiar alguna parte de ellas, aceptar lo que no se puede cambiar, mirarlas de otra forma...

Descargar la tensión física: relajación, respiración, masaje o actividades relajantes: pasear, oír música, leer, descansar...

Mirar las cosas positivamente: intentar ver lo positivo y lo negativo, confiar más, no exigimos tanto, apreciarnos, mirarnos y mirar la vida con amor y humor...

Disfrutar cada día: procurar hacer cosas que nos satisfagan, dedicar tiempo a actividades agradables, hacer las cosas sin prisa ni agobio, aprender a decir NO...

Apoyarse en la gente y no aislarse: contar lo que nos pasa y nuestras emociones a personas de confianza o a quienes ya han pasado por lo mismo, pedir ayuda...

Cuidar el cuerpo: alimentación sana y ejercicio físico, reducir el café y el té, descansar suficiente (7 a 8 horas por la noche, una pequeña siesta y descansar 5 o 10 minutos de vez en cuando).

Puedes consultar en tu centro de salud, ayuntamiento, etc. si existen en tu zona ofertas de cursos para manejo de ansiedad, control de estrés, relajación, etc.

Controlar el estrés es posible y merece la pena; sacar tiempo para sí, descansar, cultivar el optimismo, cuidar las relaciones...



Para pensar...

¿Cómo estoy de estrés?

¿Qué me estresa?

En general, ¿qué me relaja?

¿Qué otras alternativas veo para controlar el estrés?

DISFRUTA DE CADA DÍA

Escribe una larga lista de actividades agradables. Elige al menos una de ellas para ponerla en marcha.

Pequeñas cosas a introducir en la vida cotidiana: pensamientos, lugares, personas, actividades y momentos que te produzcan placer; disfrute, alegría, paz, humor o tranquilidad.

EQUILIBRAR LA VIDA LABORAL, FAMILIAR, EL OCIO, EL DESCANSO, ¿cómo lo veo?

TOMAR LA MEDICACIÓN

Cada persona necesita una medicación concreta.

Respecto a la medicación, hay quienes tienden a tomarla siempre tal y como se les indica, quienes tienden a dejarla en cuanto se encuentran mejor, quienes se automedican según la situación...

En la forma de tomar la medicación influyen qué síntomas se tienen, la mejoría que se note al tomar la, lo que para cada cual supone 'medicarse toda la vida', nuestros argumentos 'a favor y en contra' de tomar medicación, el temor a posibles efectos secundarios, etc.

Es necesario tomar la medicación que se necesite, en la cantidad, forma y horarios indicados.

Los medicamentos más utilizados en las enfermedades vasculares son:

Antiagregantes (aspirina...): reducen la posibilidad de coágulos o trombos. Tienen un efecto protector leve, pero seguro, sobre la aparición de nuevas lesiones en los vasos.

Anticoagulantes (sintrom...): se utilizan para prevenir la formación de coágulos o trombos y tienen más potencia que la aspirina. Es necesario realizar análisis de sangre periódicos para ajustar la dosis.

Estatinas: sirven para reducir el colesterol en sangre.

Betabloqueantes: disminuyen la tensión arterial y las pulsaciones del corazón, con lo que facilitan su trabajo.

Inhibidores del calcio: relajan la musculatura de los vasos y disminuyen moderadamente la tensión arterial, etc.

Nitroglicerina y derivados, ya sea en comprimidos, parches transdérmicos o spray: son potentes vasodilatadores. Permiten que llegue más sangre a los vasos y por tanto a los órganos del cuerpo.

A veces, es necesario poner en marcha mecanismos para no olvidarse de tomarla: guardarla en sitios donde la veamos fácil, asociar su toma con comportamientos concretos (comidas, lavado de dientes, ir a la cama...), colocar un cartel que nos lo recuerde, usar pastillero...

Es importante hablar o consultar en el centro de salud cualquier aspecto o duda sobre la medicación.

**Se necesita conocer la medicación y saber cómo,
en que dosis y cuándo tomarla**



Para pensar...

¿Conozco la medicación que tengo que tomar y para qué sirve cada fármaco?
Lo escribo.

¿Generalmente me acuerdo de tomarla?

¿Qué sistema utilizo (pongo un 1) o puedo utilizar (pongo un 2) para recordarla?

- Tenerla en sitio muy visible
- Apuntar en el calendario cuando la tomo
- Ponerme un cartel recordatorio
- Utilizo pastillero
- Otras formas (piensa en alguna que te vaya bien a tí)

¿Qué pienso respecto a tomarla todos los días?

Y cuando tengo catarro, bronquitis o cualquier otro problema para el que tengo que tomar otros medicamentos, ¿qué hago con la medicación que vengo tomando?

Las siguientes frases son FALSAS. Sin embargo, reflejan parte de lo que se piensa en nuestra sociedad y a veces sin darnos cuenta nos influyen. ¿Cómo ves tu situación?:

La medicación sólo hay que tomarla cuando la enfermedad arrecia
De vez en cuando el organismo necesita descanso de la medicación
La medicación hay que tomarla un tiempo y dejarla cuando ya no se nota nada

REALIZAR ALGUNOS CONTROLES

La tensión arterial señala la presión con la que circula la sangre por el interior de las arterias. Cuando se tiene una enfermedad vascular es importante mantener las cifras de tensión por debajo de 140 – 90 mmHg.

La tensión te la puedes medir en casa. Participar activamente en el registro y control de la tensión tiene muchas ventajas. Existen distintos aparatos de medida. En la actualidad se recomiendan los electrónicos automáticos.

El colesterol es un tipo de grasa que necesitamos en cierta cantidad, pero que si está alto puede favorecer que repita la enfermedad vascular. Hay dos tipos de colesterol: el 'malo' o colesterol LDL que tiende a depositarse en las arterias, y el 'bueno' o colesterol HDL.

Se recomienda mantener el colesterol LDL por debajo de 100 mg/dl y el HDL por encima de 50 mg/dl. También se recomienda mantener la glucosa en sangre por debajo de 100 mg/dl.

A veces es preciso realizar otras pruebas (pruebas de esfuerzo: bicicleta, tapiz rodante, ergométricas, etc.) que ya te comentarán y explicarán si son necesarias.

Las y los profesionales del centro de salud te informan e intentarán resolver tus dudas.

Si la enfermedad está estabilizada, tu implicación puede darse con distintos grados de autocontrol. Tú decides qué grado de autocontrol deseas o cual te sientes capaz de conseguir en cada momento.

Cuando se tiene una enfermedad vascular, está indicada la vacunación antigripal anual.

Es importante conocer las cifras de tensión arterial y también las de glucosa y de colesterol en sangre e implicarse en algún grado de autocontrol.



Para pensar...

Mis cifras actuales son:	Para mi situación las cifras recomendadas son:
Tensión arterial	Tensión arterial
Colesterol LDL	Colesterol LDL
Colesterol HDL	Colesterol HDL
Glucosa	Glucosa

Ventajas e inconvenientes de implicarme más en alguna parte de los controles:
Señalo las que comparto y añado otras en la siguiente lista:

Ventajas:

- Mayor comodidad al hacerlo yo mismo o yo misma
- Ahorro de tiempo al no tener que desplazarme al centro de salud
- Conozco mejor cómo funciona mi cuerpo
- Me hago más consciente de cómo influyen mis hábitos y comportamientos
- Me proporciona más datos para un mejor control
- Mis cifras de tensión no están influidas por los nervios de la consulta
- Siento que hago lo que está en mis manos
- Mejoro los resultados pues me recuerda que tengo que cuidarme
- Puedo medir mi tensión cuando noto algún mareo o malestar y ver si sus valores están relacionados con lo que me pasa
- _____

Inconvenientes:

- Me cuesta aprender a hacerlo
- Hago algo que pienso que le corresponde al centro de salud
- A veces me entran dudas de si lo estoy haciendo bien
- No me fío mucho de mí, siento inseguridad
- No me merece la pena
- Me cuesta escribir los resultados y acordarme de llevarlos a la consulta
- En muchas ocasiones me olvido de tomar la medicación o tomarme la tensión o hacerme los análisis ¡Me encuentro tan bien!
- Me pongo muy nervioso o nerviosa si algún resultado está algo alterado
- _____

PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES: SINTOMAS DE ALARMA

En los capítulos anteriores hemos trabajado sobre la manera de manejar la enfermedad. Las personas con enfermedad vascular que llevan un manejo adecuado de la misma generalmente tienen una evolución más favorable.

Pero, como el resto de personas, en el día a día se notan múltiples signos y síntomas (mareos ligeros, dolor de cabeza, cansancio, pesadez de piernas...), que a veces inquietan aunque suelen ser fruto de situaciones o problemas sin tanta importancia.



Sin embargo, debo consultar con enfermería si:

- He vuelto a fumar
- He dejado de tomar la medicación
- Tengo dudas de cómo actuar
- La tensión arterial, aunque no llega a 160/100 mmHg, me ha subido mucho (para comprobar que no es una subida puntual me la tomo 3 – 4 días seguidos, dos veces al día y a diferentes horas)
- Algo me preocupa mucho y me está afectando en todo



Debo pedir una consulta médica si:

- La 'alta', la tensión arterial sistólica es superior a 160 mmHg.
- La 'baja', la tensión arterial diastólica es mayor que 100 mmHg.
- El corazón late en reposo a menos de 50 pulsaciones por minuto o a más de 100.
- El colesterol total es superior a 300 mg/dl.
- El colesterol LDL es superior a 190 mg/dl.
- El azúcar, la glucemia basal en ayunas, es superior a 126 mg/dl.



Es necesario que llame a URGENCIAS 112 si noto síntomas de:

- Dolor u opresión en el pecho o brazo con sudoración, frialdad, palidez o malestar intenso, etc.
- Desviación de la boca al sonreír, no poder mover los brazos o piernas, dificultad para hablar, no saber qué ocurre o dónde se está, pérdida brusca de la visión, etc.
- Dolor de cabeza intenso con tensiones arteriales elevadas.
- Dolor brusco en extremidades acompañado de frialdad, palidez, etc.

Saber cuándo consultar es importante para prevenir complicaciones



Para pensar...

¿Cómo llevo el día a día?

¿Relaciono cualquier cosa que siento con mi enfermedad?

¿Tiendo a olvidar que tengo una enfermedad vascular?

¿Conozco cuándo debo consultar en mi centro de salud?

¿Tengo alguna duda o preocupación que he olvidado preguntar al personal médico o de enfermería?

MI PLAN PERSONALIZADO



Se ha definido como situación óptima:

Afrontar la enfermedad e implicarse activamente en el autocuidado.

Si fumo: dejar de fumar.

Alimentación saludable: hacer 5 comidas al día con poca sal, pocas grasas y ricas en frutas y verduras.

Actividad física habitual, todos o casi todos los días de la semana, durante al menos 30-45 minutos.

Controlar el peso (IMC menor de 25 kg/m²) y el perímetro de la cintura.

Reconocer si tengo estrés y poner en marcha alguna alternativa para controlarlo.

Mantener la tensión arterial menor de 140 mmHg (la “alta” o sistólica) y de 90 mmHg (la “baja” o diastólica).

Mantener el colesterol LDL o “malo” menor de 100 mg/dl y el colesterol HDL o “bueno” mayor de 50 mg/dl.

Mantener una glucosa en sangre menor de 100 mg/dl.

Tomar, sin olvidos, la medicación recomendada.

Ahora toca ponerse a la tarea. Lo primero, es tener y cultivar las propias motivaciones para cuidarse.

Después, es útil elaborar “MI PLAN PERSONAL”: ser consciente de la situación inicial (cómo estoy, cómo soy, cuidados que ya desarrollo, otros que me vendrían bien, lo que me cuesta y lo que tengo facilidad...) y desde aquí, plantearse objetivos que permitan avanzar hacia la situación óptima. Hay muchos caminos para llegar a ella. Hay personas que se plantearán directamente los objetivos finales. Otras se plantearán objetivos iniciales más pequeños e irán avanzando poco a poco. Habrá quienes llegarán rápidamente a la meta en unos temas y más lentamente en otros.

Lo más difícil es mantener los cambios, y, por ello, es importante incorporar los cambios en las rutinas cotidianas, hacerlos nuestros. Y mantenerlos.

Contamos con apoyos. Tenemos a las y los profesionales del centro de salud y también podemos pensar en personas cercanas, asociaciones...

Hacerse un plan personal es transformar el riesgo en oportunidad para mejorar la vida

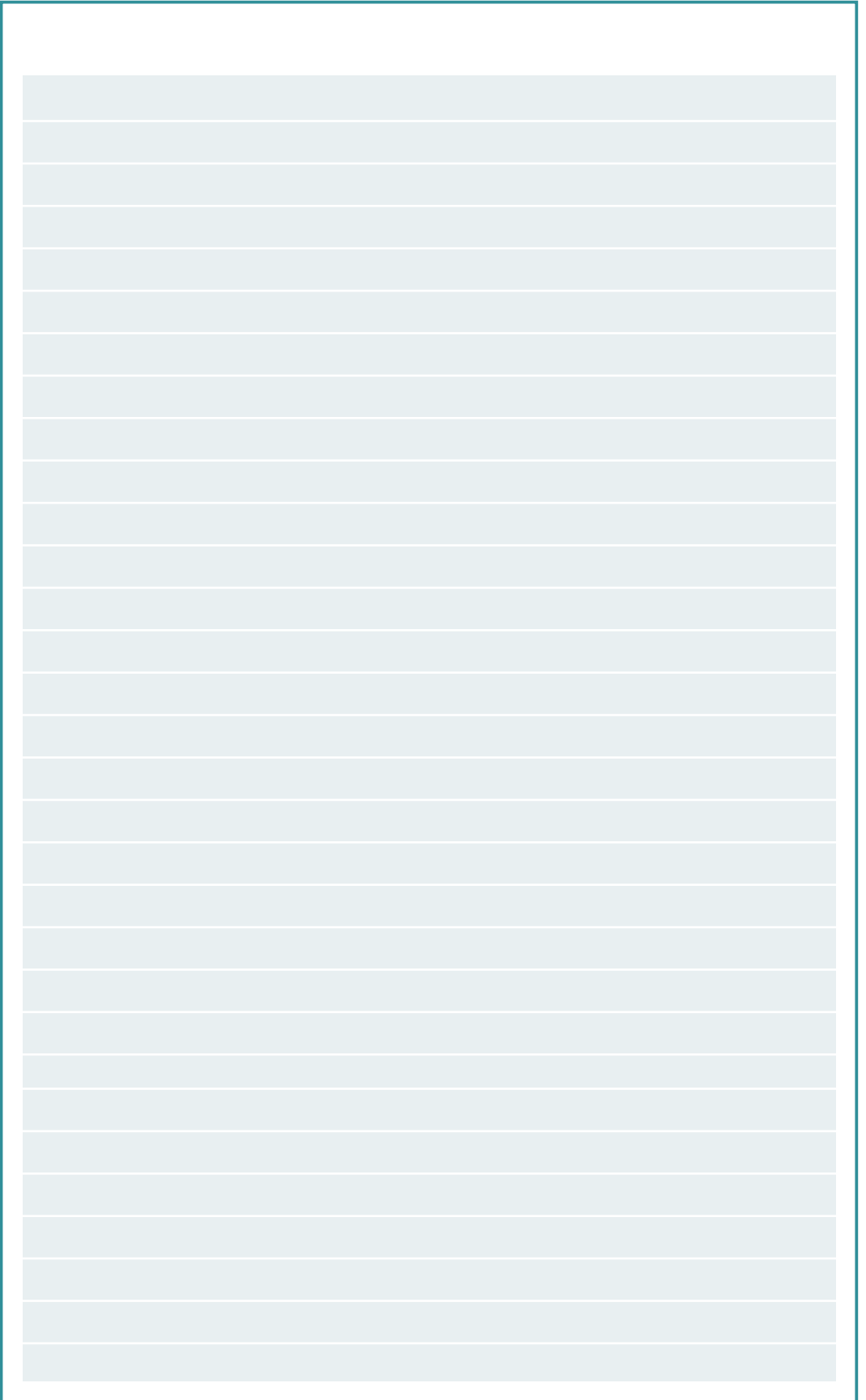


Para pensar...

Medidas que voy a poner en marcha:

	VOY A PONER EN MARCHA	APOYOS QUE VOY A UTILIZAR
Afrontamiento e implicación		
Tabaco		
Alimentación	Control de peso	
Ejercicio físico		
Estrés		
Medicación		
Controles		

NOTAS

A large rectangular area with a light blue background and horizontal white lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and cover the entire width of the page, leaving a small margin at the top and bottom.



Servicio Navarro de Salud - Osasunbidea
Instituto de Salud Pública
Dirección de Atención Primaria

Para más ejemplares e información:
Instituto de Salud Pública. Sección de Promoción de Salud - Tfno: 848423450
www.cfnavarra.es/isp/promocion