

SALUD

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Las enfermedades cardiovasculares se deben a trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos, entre ellos, los más frecuentes suelen ser: ataques cardíacos, hipertensión arterial y ACV (Accidente Cerebro Vascular).

Las principales causas de enfermedad vascular son el consumo de tabaco, la hipertensión, el colesterol elevado, la diabetes y la falta de actividad física.

Algunos síntomas de alarma como los ennumerados a continuación hacen necesarios una pronta consulta al médico:

- Sensación de opresión, malestar o dolor en el centro del pecho por más de unos cuantos minutos.
- Sensación de incomodidad a nivel del cuello, hombros y/o brazos.
- Dificultad al respirar
- Sensación de mareos, sudores, desmayo o náusea
- Adormecimiento o debilidad repentina en la cara, pierna o brazo-particularmente en un lado del cuerpo
- Confusión repentina, con dificultad para hablar o comprender
- Dificultades al caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación.



SALUD

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Consejos para tener un corazón sano

- No fumes y evita el tabaquismo pasivo.
- Evitá el alcohol y como mucho tomá una copa de vino tinto por día.
- Hace al menos 30 minutos diarios de una actividad física adecuada.
- Llevá una alimentación saludable que incluya frutas y verduras.
- Procurá que tu colesterol se mantenga por debajo de los 200 mg por decilitro.
- Mantené una tensión arterial por debajo de 14 y por encima de 9.
- Evitá el sobrepeso y la obesidad.

Sugerencias para una vida saludable

- Consumí hasta 8 cucharadas de café de azúcar por día
- Reducí la sal de la dieta hasta 1,5 gramos diarios
- Caminá 30 minutos todos los días de la semana
- Hacé prevención, visita al médico sintiéndote bien

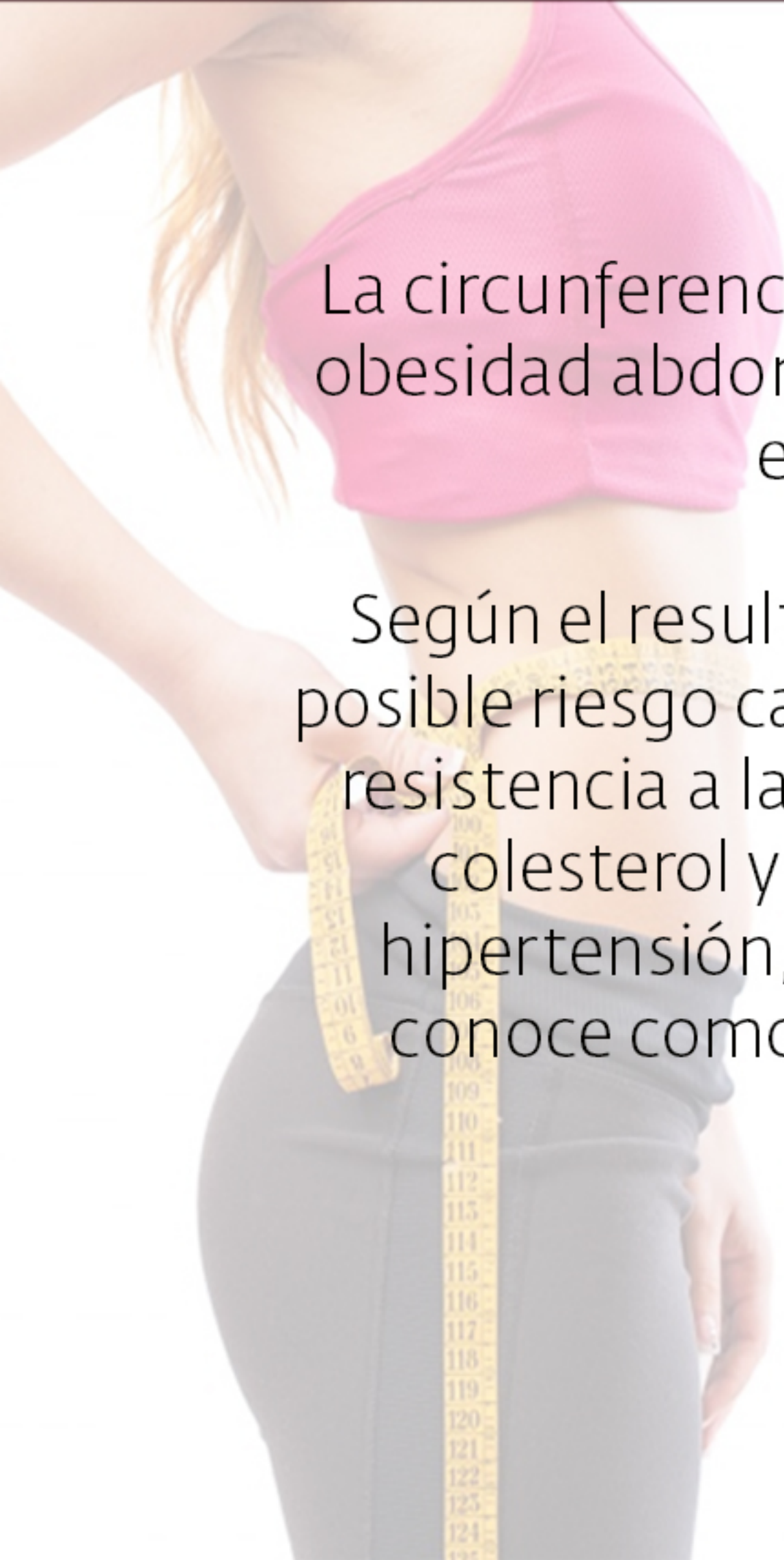
SALUD

CIRCUNFERENCIA DE CINTURA Y RIESGO CARDIOVASCULAR



La circunferencia de cintura determina la obesidad abdominal, es decir, adiposidad en el tronco.

Según el resultado, se relaciona con un posible riesgo cardiovascular. Esto incluye: resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, colesterol y triglicéridos elevados, hipertensión, lo que comúnmente se conoce como Síndrome Metabólico.



SALUD

CIRCUNFERENCIA DE CINTURA Y RIESGO CARDIOVASCULAR



La medición debe tomarse 2cm por debajo del ombligo.

El perímetro de cintura como índice de salud

Un tamaño excesivo de la cintura indica que existe acumulación de *grasa* dentro del abdomen, y esto implica un mayor riesgo cardíaco y de sufrir enfermedades.

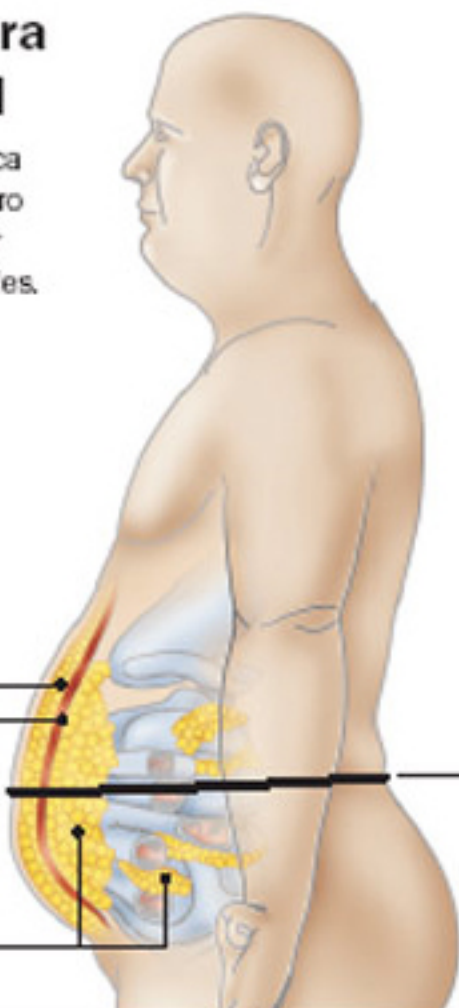
Grasa subcutánea

Se acumula debajo de la piel y por encima de los músculos en distintas regiones del cuerpo.

Músculo abdominal

Grasa intra-abdominal

Se acumula entre las vísceras. Como es liberadora de sustancias que pueden inflamar las paredes arteriales, favorece la formación de ateromas.



INSTRUCCIONES PARA TOMAR BIEN LA MEDIDA

- 1 Inspire normalmente.
- 2 Largue todo el aire.
- 3 Contenga la respiración mientras se toma la medida de la cintura.

DONDE MEDIR

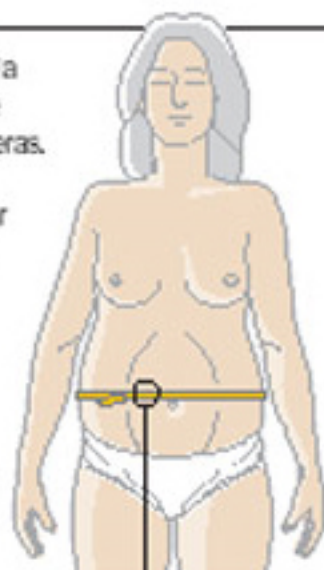
En la zona en donde la panza se hace más ancha. En general coincide con el ombligo.

CON QUE MEDIR

Con un centímetro de costurero.

EN MUJERES

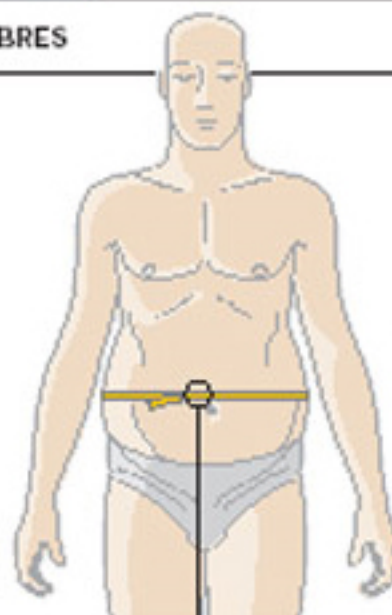
Es más común la acumulación de grasa en las caderas. Pero la panza puede aumentar después de la menopausia.



88 cm

EN HOMBRES

La acumulación de grasa en el abdomen es la tendencia más común en los varones con exceso de peso.



102 cm

VALORES MÁXIMOS SALUDABLES (Según la OMS)



RESULTADOS DEL ESTUDIO EN LA ARGENTINA (sobre 3.015 casos)

La evolución de dicha medida antropométrica permite estimar indirectamente la evolución de la grasa visceral, pudiendo, de esta manera, pronosticar el avance de las enfermedades cardiovasculares en el cuerpo humano.

SALUD

CIRCUNFERENCIA DE CINTURA Y RIESGO CARDIOVASCULAR



La medición debe tomarse 2cm por debajo del ombligo.

	Mujer	Hombre	Qué significa
Si la medida	menor a 80 cm	menor a 94 cm	Riesgo bajo
Si la medida	80 a 87,9cm	94 a 101,9cm	Riesgo alto de cardiopatías, diabetes y enfermedades cardiovasculares.
Si la medida	de 88 a más	de 102 a más	Riesgo muy alto de desarrollar enfermedades

SALUD

HIPERTENSION ARTERIAL



La hipertensión arterial es la elevación persistente de la presión arterial por encima de los valores establecidos como normales.

Se ha fijado en 140 mm Hg para la sistólica o máxima y 90 mm Hg para la diastólica o mínima.

Categoría	PAS(mmHg)	PAD(mmHg)
Optima	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal alta	130-139	85-89
Hipertensión grado 1 (leve)	140-159	90-99
Hipertensión grado 2 (moderada)	160-179	160-179
Hipertensión grado 3 (grave)	≥180	≥110
Hipertensión sistólica aislada	≥140	<90

SALUD

HIPERTENSION ARTERIAL



CAUSAS

La hipertensión es la señal de alerta de un mayor "riesgo cardiovascular": problemas cardíacos (infarto, angina o insuficiencia cardíaca), renales (insuficiencia renal) y cerebrales (hemorragia o infarto cerebral y a la larga demencia).



Existen algunos factores que hacen que se tenga mayor riesgo de padecerla: **antecedentes familiares, obesidad, consumo elevado de sal, alcohol, tabaco, falta de ejercicio y estrés**, son algunos de ellos.

SALUD

HIPERTENSION ARTERIAL



¿COMO LA PODEMOS PREVENIR?

:: MODERAR EL CONSUMO DE SAL

:: REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

:: NO FUMAR



SALUD

HIPERTENSION ARTERIAL



SÍNTOMAS Y CONSECUENCIAS

Las primeras consecuencias de la hipertensión las sufren las arterias, que se endurecen a medida que soportan la tensión arterial alta de forma continua, haciéndose más rígidas, pudiendo dificultar el paso de sangre a su través.

Esto se conoce con el nombre de arterosclerosis.

Síntomas

Puede afectar tanto a adultos como a niños. Es considerada factor de riesgo de enfermedades severas del aparato circulatorio.

Tiene síntomas específicos:

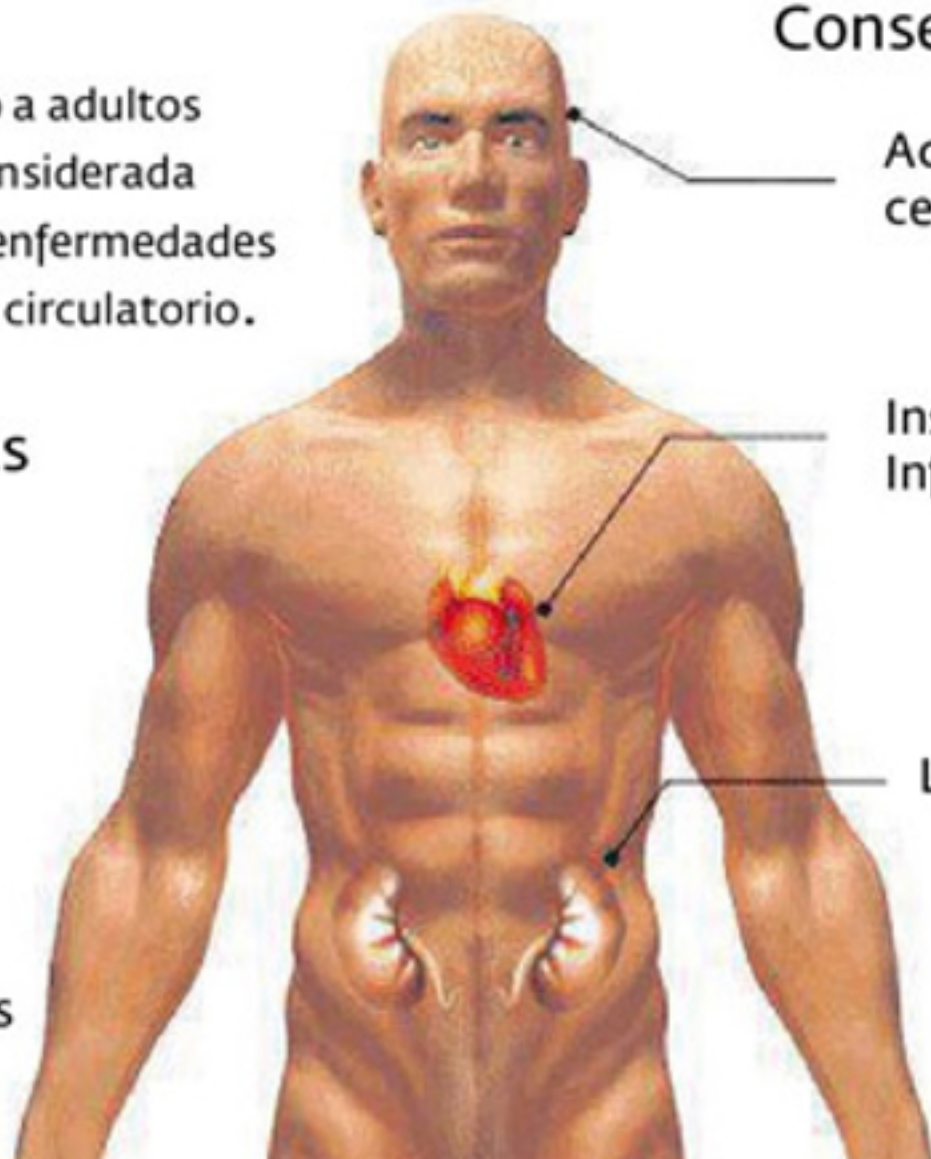
- Cefaleas
- Somnolencia
- Vértigo
- Cansancio
- Fatiga
- Náuseas y vómitos

Consecuencias

Accidente cerebrovascular

Insuficiencia cardíaca
Infarto

Lesiones en riñones



SALUD



A continuación, te dejamos los alimentos agrupados según su contenido de sodio.

¡Para tener en cuenta!

Alimentos con bajo contenido en sodio (Menos de 40mg%)	Alimentos con moderado contenido en sodio (40-150mg%)	Alimentos con alto contenido en sodio (200-1000mg%)
<p>Cereales, harinas, pastas, vegetales, frutas frescas, aceites, azúcar, dulces, infusiones naturales, galletas sin sal, agua potable no mineralizada</p> 	<p>Quesos sin sal agregada, agua mineralizada, leche, yogur, nata, carne y pescados</p> 	<p>Sal de mesa, mariscos, pescados y otros alimentos enlatados, en conserva, curados o ahumados, fiambres, embutidos, encurtidos, salsas, aderezos, caldos comerciales, quesos (sobre todo duros), pan y galletas, snacks, bebidas deportivas</p> 

El control alimentario en el aporte del sodio que consumimos es uno de los pilares del tratamiento, junto a fármacos específicos y ejercicio adecuado.

SALUD

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR



Los factores de riesgo cardiovascular son aquellas condiciones relacionadas con nuestros hábitos y herencia que pueden predisponernos a tener daños en el corazón, cerebro y vasos sanguíneos. Se asocian a una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular.

Cuantos más factores de riesgo se tengan, mayores serán las posibilidades de desarrollar enfermedades del corazón.

En cambio, si se mantienen controlados, el riesgo puede bajar en forma considerable.

A modo gráfico los podemos subdividir en:

NO MODIFICABLES	ERRADICABLES	CONTROLABLES
<ul style="list-style-type: none">- Edad- Sexo- Factores Hereditarios	<ul style="list-style-type: none">- Tabaquismo- Sedentarismo	<ul style="list-style-type: none">- Diabetes o glucemia alta- Hipertensión arterial- Colesterol elevado- Sobrepeso u obesidad



SALUD

CONTROL DEL COLESTEROL



Los niveles inadecuados de colesterol son una de las afecciones más frecuentes en hombres y mujeres. Sin embargo, no sólo hay que tener en cuenta los niveles de colesterol total, sino también los de **HDL conocido como “colesterol bueno” y LDL o “colesterol malo”**.

El colesterol total se mide en miligramos por decilitros y se sitúa en menos de 200mg, el nivel saludable. Los últimos estudios indican, preferentemente, que sean menores a 180 mg/dl.

HDL Por su parte, el HDL tiene la propiedad de “limpiar” las arterias, por lo que los valores altos en sangre de HDL se consideran muy saludables.

LDL Al contrario sucede con el LDL, del cual se esperan concentraciones bajas, debido a que los valores altos aumentan el riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares.

SALUD

GASTRITIS



¿QUE ES LA GASTRITIS?

La gastritis es la inflamación del revestimiento interno (mucosa) del estómago.

La gastritis puede presentarse en forma rápida (gastritis aguda) o mantenerse en el tiempo (gastritis crónica).

¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas más frecuentes de la gastritis son:

- :: Acidez gástrica.
- :: Inapetencia.
- :: Nauseas.
- :: Vómitos.
- :: Dolor en la parte superior del vientre o el abdomen.
- :: Sensación de distensión del abdomen.
- :: Vómitos con sangre.
- :: Deposiciones negras.

Sin embargo, a veces la gastritis puede ser asintomática.



SALUD

GASTRITIS



¿CUALES SON LAS CAUSAS?

Las principales causas de la acidez son:

:: Consumo excesivo de alcohol,

:: Algunos medicamentos como la aspirina o el ibuprofeno cuando se toman durante largo tiempo y en altas dosis,

:: Infección del estómago por la bacteria helicobacter pylori,

:: Fumar

:: Consumo de comidas muy condimentadas,

:: El exceso de secreción de ácido gástrico, como el provocado por el estrés, generalmente asociado a una cirugía o a una internación.



SALUD

GASTRITIS



¿COMO SE TRATA?

El tratamiento depende de la causa de la gastritis y a veces será necesario recurrir a algún tipo de medicación.

Además de los medicamentos, también se deben mantener algunos hábitos como:

:: Evitar la ingesta de comidas y bebidas que agravan los síntomas como pimienta, picantes café y té.

:: Evitar el uso prolongado de irritantes como el ácido acetilsalicílico (aspirina), los antiinflamatorios o el alcohol.

:: Masticar bien la comida y comer lentamente.

:: Fraccionar la dieta en pequeños volúmenes.



SALUD

SINDROME DE INTESTINO IRRITABLE



¿QUE ES?

El Síndrome de Intestino Irritable (SII) es una enfermedad biológica debida a un trastorno de la motilidad intestinal, sin daño estructural (por lo que se habla de manifestaciones funcionales).

¿CUALES SON LOS SINTOMAS?

El SII se caracteriza por la presencia de dolor abdominal, diarrea dolorosa y/o constipación asociada a la distensión abdominal después de comer.

¿COMO SE PRESENTA?

Puede manifestarse como una diarrea funcional (similar a una diarrea aguda), como una constipación funcional o presentar períodos alternantes. En este último caso se observa un patrón intestinal desordenado que alterna períodos de diarrea con los de constipación y momentos donde no predomina ninguna sintomatología.



SALUD

SINDROME DE INTESTINO IRRITABLE



¿COMO SE PUEDE TRATAR?

El tratamiento mediante la alimentación dependerá de la presentación del SII.

Cuando hay diarrea funcional:

- :: Evitar lácteos (leche, yogur) y los quesos untables y ricotas. Preferir quesos maduros como por salut descremados y muzzarelas.
- :: Verduras: zapallo, zanahoria, calabaza, zapallitos, remolachas; retirando siempre tallos, semillas y nervaduras. Cocinarlas al vapor o hervidas, evitar la tostación.
- :: Frutas: manzana, banana madura, pera, damasco, durazno. Retirar las cáscaras. Se pueden comer cocidas en compotas.
- :: Cereales: harinas de maíz precocidas, arroz blanco decortinado, fideos de laminado fino (cabello de ángel, espaguetis). Pan francés tostado suavemente, galletitas de bajo tenor graso (3%), tostones.
- :: Azúcar, miel, jaleas, mermeladas y dulces en las cantidades habitualmente recomendadas.
- :: Beber agua, caldos, té (claro), infusiones (manzanilla).

Cuando hay constipación funcional:

- :: Evitar alimentos formadores de gas como legumbres, choclo y coles.
- :: Beber 2 litros de agua al día.
- :: Evitar el sedentarismo.
- :: Incluir frutas y hortalizas, en caso de dolor prepararlas cocidas al vapor o hervidas.
- :: Incluir cereales y derivados integrales (de a poco).
- :: No reprimir el deseo defecatorio.
- :: Lácteos: se puede incorporar el yogur y los quesos untables en preparaciones.

SALUD

DRUNKOREXIA



En el mundo de las apariencias y de los cuerpos moldeados y exitosos, la salud pasa a un segundo plano y enfermedades como la bulimia y la anorexia toman protagonismo. Si a eso se le suman las drogas y el alcohol, el resultado puede ser definitivo y en el peor de los casos, mortal. Su nombre es Drunkorexia, un nuevo desorden alimenticio que consiste en reemplazar las calorías de la comida por las que aportan las bebidas alcohólicas.

Es una enfermedad que mezcla la anorexia y el alcoholismo: La idea es no comer para poder seguir bebiendo. Un término marketinero que resulta de la unión de las palabras Drunk (bebido o ebrio en inglés) y del sufijo griego Orexia (apetito).

¿QUÉ ES LA DRUNKOREXIA?

Sin ser la denominación médica oficial, la Drunkorexia está compuesta por una serie de alteraciones en la alimentación diaria, sostenida con el abuso de alcohol, creyendo que las calorías no ingeridas por los alimentos tradicionales se compensarán con las calorías de las bebidas alcohólicas. Querer tener las medidas perfectas, unido a la supuesta aceptación social que tiene para los adolescentes tomar una copa, son las bases sobre las que se sustenta este nuevo desorden alimentario.



SALUD

DRUNKOREXIA



Con la llegada de los fines de semana, las vacaciones o los periodos de fiesta, los jóvenes aprovechan para salir y beber alcohol como una forma más de diversión. En este punto, algunos de ellos (principalmente las chicas) empiezan a preocuparse por su físico y las consecuencias que les deja el alcohol en su figura. El dilema que se plantean entonces es “¿renuncio a beber?” o “¿bebo a pesar de que engorda?” Fruto de la inconsciencia y del capricho de la edad, los jóvenes se decantan por algo mucho peor: Ni una cosa ni la otra, “es mejor dejar de comer para poder seguir bebiendo”.

TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

Es fundamental alertar y dar a conocer este trastorno de la conducta alimentaria a la población, ya que es una enfermedad poco conocida, que se padece en silencio y es difícil de identificar por el entorno. Como la anorexia, bulimia o vigorexia (suele estar ligada a personas que la han padecido) es peligrosa a nivel nutricional, funcional y cognitivo, provocando situaciones de desnutrición severa y un incremento del daño hepático. Con respecto a las medidas de prevención, es importante que desde las edades más tempranas de la adolescencia, los padres tengan una buena comunicación con sus hijos en general, pero sobre todo alertar y hablar sobre los efectos y el peligro del consumo de alcohol (ya que actualmente cada vez se inicia antes).

En el tratamiento de la Drunkorexia deberá intervenir un equipo multidisciplinario, esto es, al menos un psicólogo (para tratar la adicción, los problemas asociados y la pauta errónea adquirida), un nutricionista (para restaurar el equilibrio nutricional perdido) y un médico de cabecera.

SALUD

DRUNKOREXIA



BAJO SOSPECHA

Los signos de alarma que avisan o dan a entender que una persona puede estar cayendo en la Drunkorexia son:

- 1.- Muestra un carácter agresivo y poco afable con la familia y el entorno cercano.
- 2.- No realiza las comidas en familia.
- 3.- Se observa una bajada de peso importante en poco tiempo y muestra signos de obsesión con el peso.
- 4.- Presenta deterioro físico, tiene la cara edematizada o piel alterada.
- 5.- Necesita el consumo de alcohol para relajarse y divertirse.



SALUD

ALERGIAS ALIMENTARIAS



¿QUÉ SON LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS?

Las alergias alimentarias son reacciones adversas a alimentos normalmente inocuos que desatan la respuesta del sistema inmune del individuo. Un alérgeno alimentario es la parte de un alimento que estimula el sistema inmune de individuos alérgicos a los alimentos. Un único alimento puede contener múltiples alérgenos alimentarios.



Las personas con alergias a los alimentos producen aumento de las cantidades de Inmunoglobulina E, que es un anticuerpo responsable de desatar una reacción alérgica. Ésta implica liberación de sustancias como la histamina, que generan vasodilatación, inflamación y síntomas que típicamente afectan la piel, el tracto gastrointestinal y/o respiratorio. Estos síntomas pueden ocurrir solos o en conjunto; y si lo hacen de modo repentino pueden desatar un shock anafiláctico.

SALUD

ALERGIAS ALIMENTARIAS



LOS 8 ALIMENTOS MÁS COMÚNMENTE IMPLICADOS EN LAS ALERGIAS

Existen más de 160 alimentos implicados en las alergias. Los siguientes son los más comunes:

1. Leche
2. Huevo
3. Pescados (lenguado, bacalao, róbalo, merluza)
4. Crustáceos (cangrejo, camarón, langosta, centolla)
5. Maní
6. Nueces
7. Trigo
8. Soja



SALUD

ALERGIAS ALIMENTARIAS



¿CÓMO CONFIRMAR LA ALEGRIA A UN ALIMENTO?

Es fundamental consultar a un médico especialista, quien revisará su historia clínica y rastreará posibles alimentos implicados en una alergia. Es posible que se le pida que realice un registro de comidas, informando en cuales percibe una reacción. También puede prescribirse una dieta de eliminación, en la que se eliminan las comidas sospechosas y luego se las vuelve a incluir de a una por vez. La dieta de eliminación limitada se realiza bajo la dirección de su profesional de la salud.

La confirmación de alergia a un alimento se realiza con una prueba cutánea, en la que se utiliza una aguja para colocar una pequeña cantidad de extracto de comida justo debajo de la superficie de la piel de la parte inferior del brazo. Si existe un componente alérgico, habrá hinchazón o enrojecimiento en el sitio de la prueba.

El profesional de la salud, a menudo, hace un diagnóstico de alergia a los alimentos cuando alguien tiene una prueba cutánea positiva a un alimento específico y un historial de reacciones que sugiere una alergia a la misma comida.

SALUD

SÍNDROME METABÓLICO



Se denomina síndrome metabólico a la conjunción de varios factores de riesgo en un mismo individuo que aumentan su probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular o diabetes mellitus.

¿Cuáles son los criterios para su diagnóstico?

Los criterios de la **Organización Mundial de la Salud** requieren la presencia de diabetes mellitus, tolerancia anormal a la glucosa, glucemia de ayuno anormal o resistencia a la insulina, MÁS dos de los siguientes:

PRESION ARTERIAL	140/90 MMHG
DISLIPIDEMIA	Triglicéridos (TG) > 150mg/dl Colesterol HDL < 40mg/dl
OBESIDAD ABDOMINAL (circunferencia de cintura)	Hombres > 102cm / Mujeres > 88cm
INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	> 30 kg/m ²
MICROALBUMINURIA (excreción urinaria de albúmina)	Albúmina ≥ 20 mg/min Relación albúmina/ creatinina en orina ≥ 30 mg/g

