

RECOMENDACIONES PARA LOGRAR UNA VIDA SALUDABLE

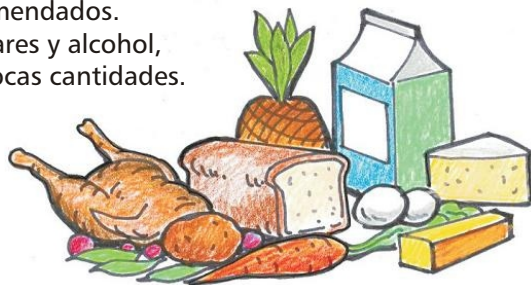
Existen reglas esenciales para evitar ser una víctima de enfermedades cardiovasculares y mejorar la calidad de vida, si ya ha sufrido alguna de ellas.

Las enfermedades cardiovasculares son una de las primeras causas de muerte y discapacidades, a partir de edades medias, en la mayoría de los países del mundo.

1. Conozca su riesgo cardiovascular y cual debe ser su estilo de vida. Actuar a tiempo es la clave para reducir peligros.

2. Dieta: practique una alimentación cardiosaludable que sea equilibrada y variada. Las frutas, verduras, hortalizas, pescado, aceites (oliva, soja, girasol altooleico, arroz o canola), carnes magras, cereales y lácteos descremados, son los alimentos mas recomendados.

Sal, azúcares y alcohol, solo en pocas cantidades.



3. Ejercicio: elija la actividad física que mas le guste y se adapte a su condición física: caminar, bailar, correr, bicicleta, nadar y actividades al aire libre, durante 30 minutos diarios.

Siempre que le sea posible utilice las escaleras, mas que el ascensor; el baile es un ejercicio que mantiene la agilidad, disminuye el stress y proporciona alegría.

La práctica de ejercicio físico debe comenzar desde temprana edad, favorece el control del colesterol en sangre, de presión arterial y disminuye el peso.

4. No Fumar: Aún fumando poco se multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales. Busque ayuda si no puede solo, existen programas de apoyo.

Tres consejos que le ayudarán: aumente la actividad física, aumente la ingesta de



5. Controle su peso: el objetivo es la salud y no la pérdida de peso. Una vez cada 15 días es aconsejable pesarse en el mismo lugar, a la misma hora y en la misma balanza. En caso de sobrepeso, siga los consejos brindados por el equipo asistencial.



6. Controle su presión arterial: si ud no ha tenido afecciones cardiovasculares su presión arterial debe estar por debajo de 140/90; si ud es hipertenso debe mantenerse por debajo de estas cifras. Si ha sufrido un problema cardiovascular, cerebrovascular, renal o es diabético, su presión debe estar por debajo de 130/80; en todos estos casos el control y las medidas preventivas deben ser continuas.

La hipertension comunmente no da síntomas, por eso puede ser tan peligrosa.

Las personas con mayor riesgo de hipertension son: quienes tienen familiares directos con hipertension, mayores de 40 años, sobrepeso, obesidad, quienes no realizan actividad física, consumen mucha sal, toman mucho alcohol, diabéticos, enfermos renales, embarazadas y mujeres que toman anticonceptivos. Los riesgos de la hipertension no tratada son:

- * que se obstruya el bypass o la angioplastia
- * accidente cerebrovascular (hemiplejia)
- * infarto de miocardio
- * Insuficiencia cardíaca
- * insuficiencia renal

7. Se debe realizar exámenes de laboratorio periódicos, según indicación médica



8. Comparta sus dudas y problemas. El apoyo de la familia, amigos y equipo de salud, le ayudarán a modificar su estilo de vida



9. Aprenda a controlar su stress o ansiedad. El aumento de la tensión emocional es peligroso para el corazón. El stress de la casa y el trabajo, hace mas difícil seguir un estilo de vida cardiosaludable.



HOSPITAL DE CLÍNICAS
"Dr. Manuel Quintela"

Centro Cardiovascular UNIVERSITARIO



Se trata de un Centro de Medicina Altamente Especializada (IMAE), cuya meta es la cobertura asistencial a toda la población en procedimientos cardiológicos de coordinación, urgencia y emergencia.

Su actividad abarca las funciones de docencia, asistencia e investigación, en las patologías cardiológicas y vasculares periféricas.

Es éste el único centro a nivel nacional, donde se concentra la docencia universitaria y la investigación de estas patologías.

Comprende las áreas de: policlínicas de referencia en patologías cardiovasculares y prevención secundaria, Unidad Multidisciplinaria de Tratamiento de la Insuficiencia Cardíaca, ecocardiografía, ergometría, medicina nuclear, internación en áreas especializadas.

HORARIOS:

Secretaría: 7 a 17 hs.

Hemodinamia: 6 a 18 hs.

Consulta Externa: 7 a 13 hs.

Tel: 2487 15 15 int.2596/int. 2502

Urgencias: Servicio de Emergencia

HOSPITAL DE CLÍNICAS
"Dr. Manuel Quintela"

Piso 2 Tel: 2487 52 01
cencar@hc.edu.uy

Centro Cardiovascular UNIVERSITARIO

HOSPITAL DE CLÍNICAS
"Dr. Manuel Quintela"

INFORMACIÓN
PARA USUARIOS DEL
**CENTRO
CARDIOVASCULAR**

RECOMENDACIONES PARA
LOGRAR UNA VIDA SALUDABLE



 **Centro
Cardiovascular**
UNIVERSITARIO
HOSPITAL DE CLÍNICAS "Dr. Manuel Quintela"