

**9.1 Hábitos**

Además de conseguir el objetivo terapéutico y frenar el avance de la LMC, la prevención de los factores de riesgo cardiovasculares es esencial durante el seguimiento de la enfermedad.

**Importancia de la salud cardiovascular**

- Los factores de riesgo cardiovascular (FRCV)** son unas características biológicas o conductas que aumentan la probabilidad de padecer enfermedad cardiovascular.
- El **adecuado control de estos factores** y adoptar un estilo de vida cardiosaludable reduce el riesgo de padecer estas enfermedades.
- Es **esencial que usted colabore** con su médico para realizar un control periódico de sus parámetros cardiovasculares y establezca unos hábitos de vida saludables.

**9.2 Recomendaciones cardiosaludables**

Existen una serie de hábitos de vida saludables y de fácil adquisición que pueden ser beneficiosos para su salud. Estos hábitos tienen una repercusión directa en su calidad de vida y ayudan al mejor control de su LMC.

Su alimentación debe ser equilibrada tomando todos los grupos de alimentos.	Limite el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas (colesterol).	Aumente la ingesta de frutas, verduras, hortalizas y legumbres.
Controle el consumo de sal y alcohol.	Controle el sobrepeso, evitando la obesidad.	Abandone el hábito de fumar.
Haga ejercicio regularmente adecuado a su edad y condición física.	Reduzca el estrés, la ansiedad y tenga una actitud positiva.	Comuníquese y relaciónese bien con los demás.

**9.3 Mantenga una dieta sana y equilibrada**

- Consuma una fruta con alto contenido en vitamina C al día (naranja, fresa, kiwi).
- Aumente el consumo de alimentos ricos en omega -3 (pescados azules y aceite oliva) y reduzca el consumo de grasas animales (mantequilla, tocino, nata, etc.).
- Consuma tres veces por semana pescado azul (salmón, caballa, bonito o sardina).
- Consuma preferentemente carnes blancas (aves sin piel y/o conejo). Limite las carnes rojas, embutidos y carnes procesadas (vacca, cerdo, cordero, hamburguesas).
- Consuma productos lácteos desnatados y huevos de forma moderada.
- Respete el horario de las comidas.
- Evite el consumo excesivo de sal y de alimentos que la contienen. Utilice limón y diferentes especias para aumentar el sabor.
- Prepare los alimentos cocidos, hervidos, asados, a la plancha o al microondas. Evite la fritura y el rebozado.
- Limite una vez por semana el consumo de nata, mantequilla, refrescos, repostería, bollería industrial, patatas de bolsa, productos precocinados y vísceras.
- Beba al menos un litro y medio de líquidos al día (agua, zumos, leche, etc.).
- No "picotee" entre comidas.
- Sustituya el impulso de comer por un vaso de agua, infusión de té o una fruta.

**9.4 Menú cardiosaludable**

Estas son recomendaciones nutricionales generales. Consulte a su médico en caso de que tenga necesidades particulares.

 <b>PATATAS, ARROZ, PAN, PASTA</b> 4-6 raciones al día Formas integrales •1 plato normal •3-4 rebanadas o un panecillo •1 patata grande o 2 pequeñas	 <b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b> ≥ 2 raciones al día •1 plato de ensalada •1 plato de verdura cocida •1 tomate grande •2 zanahorias	 <b>FRUTAS</b> ≥ 3 raciones al día •1 pieza mediana •1 taza de cerezas / fresas •2 rodajas de melón
 <b>ACEITE DE OLIVA</b> 3- 6 raciones al día •1 cucharada sopera	 <b>LECHE Y DERIVADOS</b> 2- 4 raciones al día •1 taza de leche •2 unidades de yogur •2-3 lonchas de queso	 <b>PESCADOS</b> 3- 4 raciones a la semana •1 filete individual
 <b>CARNES MAGRAS, AVES Y HUEVOS</b> Alternar 3-4 raciones de cada a la semana. •1 filete pequeño •1/4 de pollo o conejo •1-2 huevos	 <b>LEGUMBRES</b> 2-4 raciones a la semana •1 plato normal individual	 <b>FRUTOS SECOS</b> 3-7 raciones a la semana •1 puñado o ración individual
 <b>EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, DULCES, SNAKS, MANTEQUILLA, BOLLERÍA...ETC</b> •Ocasionalmente y moderado	 <b>AGUA</b> 8 raciones al día •1 vaso o 1 botella pequeña	 <b>CERVEZA O VINO</b> Opcional y moderado en adultos •1 vaso o 1 copa

**9.5 Haga ejercicio físico (salvo contraindicación médica)**

- Suba por las escaleras, en vez de utilizar el ascensor.
- Camine 30-60 minutos de forma moderada-intensa, la mayoría de los días de la semana.
- Incorpore el caminar en su rutina diaria, si es posible vaya al trabajo andando.
- Reduzca los periodos largos de inactividad (TV, ordenador).
- Levántese del sofá o de la silla de la oficina y haga estiramientos durante unos minutos cada hora.
- Vaya a bailar, saque a pasear al perro, etc.
- Evite caminar en las horas de más frío en invierno y realcélo en las horas más frescas del verano.
- Lleve agua fresca en verano y beba pequeños sorbos, regularmente.
- Espere dos horas para hacer ejercicio después de haber terminado las comidas.

**9.6 Evite el tabaco y Modere el consumo de alcohol**

- Decida un día en concreto para dejar el hábito de fumar o beber.
- Acuda a un profesional sanitario para que le ayude a iniciar un programa de deshabituación.
- Evite pensar que no va a volver a fumar o beber más, preocúpese únicamente del día de hoy.
- Busque alguna afición para llenar los ratos de ocio, así evitará pensar en fumar o beber. Salga de la habitación en donde se encuentre, esto le hará distraerse y superar las ganas de encenderse un cigarrillo.
- Mire su reloj y espere que pase medio minuto, o manipule objetos (llaves, clips,...), eso le ayudará a pasar las ganas de fumar.
- Sustituya el café de después de las comidas por zumos de fruta, otra bebida o beba gran cantidad de agua.
- Tras las comidas evite realizar las actividades de costumbre, para evitar la tentación de fumar o beber (lávese los dientes, salga a dar un paseo, etc.)
- Relájese, haga inspiraciones lentas y profundas cuando tenga ganas de fumar.
- Limite el consumo de alcohol. A poder ser no más de uno (mujeres) o dos (hombres) vasos de vino tinto en las comidas principales.
- Recuerde las motivaciones que tiene para dejar su mal hábito (salud, mal aliento, olor en la ropa, coste económico, etc.)

**SEA ACTIVO EN EL CONTROL DE SU SALUD**  
Asegure de mantener un estilo de vida saludable y de mantener un su salud cardiovascular.

**9.7 Consejos para ayudarle con la toma de su medicación**

Debe tomarse la medicación en la cantidad y momento indicados por su médico.	Es recomendable que usted conozca y entienda para qué sirve su medicación.	Es importante no olvidar ni repetir ninguna dosis; para ello puede utilizar alarmas o un pastillero.
Si usted tuviera efectos secundarios asociados al uso de la medicación, consulte a su médico, que le podrá indicar cómo manejarlos.	Cuando acuda a otro médico, avísele del tratamiento que está siguiendo.	

**9.8 Sea activo en el control de la salud**

A continuación le adjuntamos de los documentos que podrá descargarse para llevar un control de sus parámetros cardiovasculares y mantener un estilo de vida saludable.

	Registro de historial médico y medicación		
		DESCARGAR	VER
	Objetivos de la prevención cardiovascular 01		
		DESCARGAR	VER
	Objetivos de la prevención cardiovascular 02		
		DESCARGAR	VER