

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