

Ciclo de Reuniones Informativas 2010

# SALUD CON CORAZÓN

## Aprende a cuidarlo

### PROGRAMA

23 marzo 2010

**“Qué es un infarto y cómo prevenirlo”**

Dr. Juan José Gómez Doblas

**Lugar de celebración:**

**Salón de Actos  
Hospital Civil de Málaga**

**Horario: 18 horas**

19 mayo 2010

**“Qué es un corazón y cómo funciona”**

Dr. Eduardo de Teresa

8 junio 2010

**“Dieta y ejercicio: qué es bueno y qué no”**

Dr. Ángel Montiel

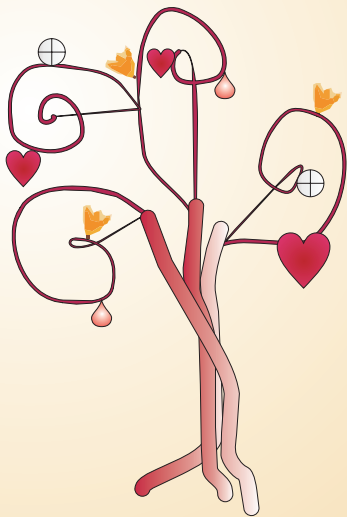
20 octubre 2010

**“Cuándo, cómo y para qué operar un corazón”**

Dr. Eduardo Olalla

4 noviembre 2010

**“Qué es un marcapasos y para qué sirve”**



Organiza:



Colaboran:



# RESPUESTAS A ESTAS PREGUNTAS

SI QUIERES CONOCER LAS

ACUDE A LAS REUNIONES INFORMATIVAS

¿Para qué sirve y cómo funciona nuestro corazón y el sistema circulatorio?

¿Qué son los vasos sanguíneos?

¿Qué partes tiene el corazón?

¿Cómo puede enfermar el corazón?

¿Cómo enferma el sistema circulatorio?

¿Qué personas tienen mayor riesgo de sufrir un problema cardiovascular?

¿Qué es un infarto agudo de miocardio?

¿Qué es una angina de pecho?

¿Qué es la aterosclerosis?

¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

¿Qué es una estenosis valvular?

Los factores de riesgo

¿La presión arterial suele ser siempre la misma a lo largo del día o del año?

¿Cuál es la alimentación más adecuada para las personas con enfermedad coronaria?

La necesidad de practicar un estilo de vida cardiosaludable.



# DECÁLOGO DE LA VIDA SANA 1

**1. Practica una alimentación cardiosaludable: equilibrada y variada.** Las frutas, verduras, hortalizas, pescado, aceite de oliva, carnes magras, cereales y lácteos desnatados no deben faltar en tu cocina. Recuerda: sal, azúcares y alcohol sólo en pocas cantidades.

**2. Dedicar 30 minutos diarios a ejercitar tu cuerpo.** Elige el ejercicio que más se adapte a tu condición física. ¡Muévete por tu salud!

**3. No fumes. Y si lo haces, ¡déjalo ya!** Aun fumando poco se multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales. Busca ayuda si no puedes dejarlo solo. Tu médico evaluará tu estado y te aconsejará sobre cómo conseguirlo. ¡Querer es poder!

**4. Controla tu peso. Mide tu Índice de Masa Corporal (IMC).** Es fácil: divide tu peso en kilos entre tu altura en metros elevada al cuadrado. Si el resultado es mayor de  $25 \text{ kg/m}^2$  se considera sobrepeso. Por encima de  $30 \text{ kg/m}^2$  es obesidad.

**5. Vigila la grasa acumulada en el abdomen, ya que es peligrosa para el corazón.** Mide tu perímetro abdominal a nivel del ombligo. En la mujer debe estar por debajo de 88 cm y en los hombres por debajo de 102 cm.

**6. Comprueba tu tensión arterial.** Si eres una persona sana verifica anualmente que tu tensión sigue por debajo de 140/90 mmHg. Si eres hipertenso también debes mantenerte por debajo de estas cifras. Si ya has sufrido un problema cardiovascular, cerebrovascular, renal o eres diabético, tu tensión tiene que estar por debajo de 130/80 mmHg. En estos últimos casos, los controles y medidas preventivas han de ser continuos.

**7. Revisa tus niveles de colesterol y glucosa.** La mejor manera de mantenerlos a raya es seguir una dieta sana y hacer ejercicio. Si tras un análisis en ayunas tus cifras están por encima de 190 mg/dl de colesterol total y 110 mg/dl de glucosa, debes consultar con un especialista.

**8. Conoce tu riesgo cardiovascular y cuál debe ser tu estilo de vida.** Acude al médico con un examen físico y tus antecedentes personales y familiares. Consúltale todo lo que quieras: qué dieta seguir, qué ejercicios hacer, qué factores pueden perjudicar tu salud... Actuar a tiempo es la clave para reducir los peligros.

**9. Comparte tus dudas y problemas.** Intercambiar experiencias te permite aprender y dar ejemplo para que otras personas se interesen por cuidar su corazón. Recuerda también que tu familia puede ser un gran estímulo y apoyo para superar cualquier dificultad en el cumplimiento de los objetivos de salud. ¡Cuenta con ellos!

**10. Aprende a controlar tu estrés y ansiedad.** El aumento de tensión emocional es peligroso para el corazón. El estrés en casa y en el trabajo hace más difícil seguir un estilo de vida cardiosaludable. ¡Relájate!





ASOCIACIÓN DE PACIENTES  
ANTICOAGULADOS Y CORONARIOS  
DE MÁLAGA

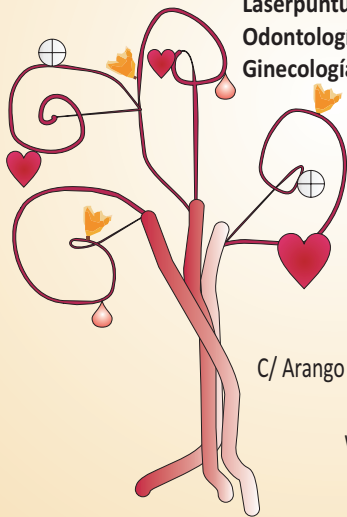
de tu Vida podemos  
Ayudarte To ma el control

# Educando

en Salud

## SERVICIOS QUE OFRECEMOS

Atención y Orientación Social  
Asesoramiento y Apoyo Autocontrol  
Atención Psicológica  
Fisioterapia  
Podología  
Hematología  
Láserpuntura  
Odontología  
Ginecología



# Asóciate

C/ Arango 13 (Sector Martínez Maldonado)  
local 1 tlf 952 618 778  
[www.apam-malaga.org](http://www.apam-malaga.org)