

# LOS CAMBIOS PEQUEÑOS PRODUCEN RESULTADOS GRANDES

Estilo de vida para mantener la salud del corazón



## Factores de riesgo para las enfermedades del corazón

Los siguientes factores de riesgo aumentan sus probabilidades de desarrollar alguna enfermedad del corazón. Su riesgo es mayor si tiene dos o más factores.

**Factores de riesgo que se pueden cambiar** (marque los factores de riesgo que tenga):

- Colesterol alto
  - Colesterol total de más de 200 mg/dl
  - Lipoproteínas de baja densidad (LDL en inglés, es el colesterol “malo”) de más de 100 mg/dl
- Lipoproteínas de alta densidad (HDL en inglés, es el colesterol “bueno”) de menos de 40 mg/dl
- Triglicéridos de 150 mg/dl o más
- Fumar
- Presión alta de la sangre
- Diabetes
- Falta de ejercicio
- Obesidad
- Mala alimentación (una dieta alta en grasas trans, grasas saturadas y carbohidratos procesados, tales como harina blanca, arroz blanco y azúcar)

**Factores de riesgo que no se pueden cambiar:**

- Tener un historial familiar de enfermedades del corazón a edades tempranas (si el familiar es mujer, antes de los 65 años y si el familiar es hombre, antes de los 55 años)
- Su edad (hombre mayor de 45 años; mujer mayor de 55 años)
- Ser hombre

## ¿Qué puede hacer para disminuir su riesgo?

### ¡Usted puede hacer un cambio!

- La forma más eficaz de disminuir su riesgo de una enfermedad del corazón es hacer cambios positivos en su estilo de vida. Este folleto contiene recomendaciones importantes para que mejore sus hábitos alimenticios. Además de cambiar su dieta, puede cambiar otros aspectos de su estilo de vida para reducir su riesgo y tener un mejor control de otros factores de riesgo, tales como el colesterol alto, la presión alta y la diabetes.
- Si fuma, deje de hacerlo. Infórmese sobre nuestro programa de Asesoramiento Telefónico sobre Salud y Bienestar.
- Procure hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio, como caminatas rápidas, 5 días a la semana. Consulte la página 10 para más información. Nuestro programa de Asesoramiento Telefónico sobre Salud y Bienestar puede ayudarle a empezar (consulte el texto a continuación).

**Si fuma, dejar de hacerlo es el paso más importante que pueda dar para reducir su riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.**

Llame al **1-866-862-4295** para informarse sobre nuestros programas de salud y bienestar y ver si es recomendable hacer una cita con un orientador. Nuestros orientadores pueden brindarle estrategias y recursos para que logre dejar de fumar, comer saludablemente, aumentar la actividad física, disminuir el estrés o bajar de peso. Disponible sólo para miembros de Kaiser Permanente, de lunes a viernes de 6 a.m. a 7 p.m. (tiempo del Pacífico o PT).

La información sobre los servicios de asesoramiento que reciba se incluirá en su expediente médico electrónico y su equipo del cuidado de la salud de Kaiser Permanente tendrá acceso a ella.



## Dieta para bajar el colesterol y disminuir su riesgo de enfermedades del corazón

Unos *cuantos cambios pequeños* en sus hábitos alimenticios pueden ayudarle a bajar su colesterol y disminuir el riesgo de tener enfermedades del corazón. Si se concentra en ciertos problemas específicos de su dieta y luego hace cambios pequeños pero alcanzables, es posible que pueda evitar tener que tomar medicamentos.

Los cambios que se incluyen en la siguiente página no sólo sirven para bajar su colesterol sino que también aumentan la estabilidad del latido del corazón, hacen menos pegajosas a las plaquetas, reducen los niveles de inflamación del cuerpo y aumentan la estabilidad de las placas (grasa) de las arterias. Todo esto disminuye su riesgo de tener un ataque al corazón.

***¡Inténtelo! Bien vale la pena.***

Los cambios más importantes:

- **Consuma más alimentos de origen vegetal.** Comer una dieta de origen vegetal se relaciona con menores tasas de enfermedades del corazón. Trate de comer por lo menos 5 porciones o más de verduras y 2 a 3 porciones de fruta al día. Coma más frijoles, lentejas y granos integrales.
- Limite las carnes con grasa y los productos lácteos con 2 por ciento de grasa o enteros para reducir su consumo de grasas saturadas.
- Evite las grasas trans (aceite parcialmente hidrogenado). No coma alimentos que contengan aceite parcialmente hidrogenado. Consulte la sección sobre compras en la página 8 para obtener más información sobre cómo leer las etiquetas.
- Use pequeñas cantidades de aceite de oliva extra virgen y de aceite de canola en lugar de otras grasas o aceites.
- Limite el consumo de carnes rojas (res, cerdo y cordero) a 2 veces al mes. Elija pollo, pavo, frijoles y lentejas en su lugar.
- Coma pescados grasos como salmón, trucha, atún, arenque y caballa (macarela) por lo menos 2 veces a la semana.



## Antes de comenzar

- PASO 1:** Vea la **TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS** que aparece al final de este folleto. Sus metas principales se encuentran en la columna que dice **CÓMO EMPEZAR**.
- PASO 2:** A medida que lea los alimentos incluidos en la columna que dice **EN VEZ DE ESTO**, marque con un círculo los alimentos que come regularmente. Ésos serán los alimentos con los que deberá comenzar.
- PASO 3:** Luego, lea las sugerencias de la columna que dice **MEJOR PRUEBE ESTO** así como las sugerencias para hacer las compras y comer fuera de casa que están en las páginas 8–9. Puede probar las ideas sugeridas antes de hacer su propio plan.
- PASO 4:** Ahora ya puede preparar su plan con la **TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS**.

En la columna **CAMBIOS QUE ESTOY DISPUESTO A HACER**, anote los cambios que esté dispuesto a hacer. ¿Qué cambios habrá en su forma de preparar el desayuno, almuerzo o cena? ¿Y qué tal los bocadillos? ¿Y qué cambios hará al comer fuera de casa?

Recuerde que tiene opciones al cambiar su forma de comer. Usted puede:

- Cambiar una cosa por otra.
- Cambiar la *frecuencia* con la que come un alimento.
- Cambiar la *cantidad* que come.

Posiblemente le resulte útil poner la **TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS** en un lugar a la vista como recordatorio de los cambios que hará. Sea paciente pero constante. La constancia es un factor decisivo. Por ejemplo, es posible que tarde de 1 a 3 meses para bajar los niveles de colesterol en su sangre. El colesterol ira bajando según el contenido de grasas saturadas y trans en su dieta actual, la cantidad de cambios que haga y la forma en que su cuerpo responda a su dieta nueva.

*Recuerde que estos cambios en su alimentación pueden ayudarle a disminuir su riesgo de tener una enfermedad del corazón aunque sus niveles de colesterol en la sangre permanezcan iguales.*



## Sugerencias para elegir alimentos más sanos

### ¡CUIDADO CON LAS GRASAS TRANS!

La información sobre nutrición (Nutrition Facts, en inglés) de una etiqueta puede decir que un alimento tiene 0 gramos de grasas trans, pero, en realidad, es posible que tenga más. Las leyes sobre etiquetado permiten que las compañías de alimentos declaren un alimento libre de grasas trans si tiene menos de ½ gramo de grasas trans por porción. Es decir, que podría comer varias porciones de un alimento que dice “sin grasas trans” en la etiqueta y estar consumiendo una cantidad de grasas trans que aumentan su riesgo de tener una enfermedad del corazón. Tan sólo de 2 a 7 gramos al día pueden aumentar su riesgo. ¿Cuánto se debe comer? Nada. No debe comer ni un solo gramo de grasa trans al día.

### SODIO

Se ha observado que la presión alta de la sangre baja a las pocas semanas de reducir el consumo de sodio. Aunque no tenga presión alta de la sangre, consumir menos sodio cada día puede reducir su riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.

En los Estados Unidos el consumo promedio por persona de sodio es de 3,500 a 5,000 mg al día. Lo sorprendente es que el 80 por ciento del sodio que se consume no proviene del salero sino de las comidas de los restaurantes, comidas rápidas y alimentos procesados.

Su consumo diario de sodio no debe exceder los **2,400** mg.

### ¿Qué puede hacer para reducir la cantidad de sodio que consume?

- Coma fuera de su casa con menos frecuencia. Trate de hacerlo sólo 1 día a la semana.
- Cocine en su casa. Cocine porciones más grandes y llévese una porción para el almuerzo del día siguiente.



- Coma menos alimentos procesados, envasados y enlatados.
- Busque la información sobre nutrición en las etiquetas de los alimentos que come con frecuencia para saber cuánto sodio consume.
- Coma más alimentos frescos como verduras; frutas; granos integrales; frijoles, chícharos, lentejas; y pescado, pollo y carnes preparadas sin sal.
- Reduzca a la mitad la cantidad de sal que agrega al cocinar hasta que agregue poco o nada de sal. Sustituya la sal por hierbas, especias, jugo de limón, vinagre, aceite balsámico, ajo, cebolla, vino, mostaza en polvo o Mrs. Dash.
- Reduzca a la mitad la cantidad de sal que agrega en la mesa hasta que agregue poco o nada de sal.

Su paladar se acostumbrará a la menor cantidad de sodio en sólo 3 a 4 semanas.

## CONSEJOS PARA IR DE COMPRAS

- Lea las etiquetas. Use la información sobre nutrición de la etiqueta para comparar productos similares. Revise el tamaño de cada porción, el sodio y la cantidad y tipo de grasa.
- Evite aquellos alimentos que contengan las siguientes grasas en su lista de ingredientes: aceite parcialmente hidrogenado (grasa trans), aceite de coco, aceite de semilla de palma, manteca vegetal (*shortening*) y manteca de cerdo.
- Compre alimentos frescos siempre que sea posible. Los alimentos procesados (enlatados o envasados) contienen más grasa, sodio y azúcar.
- Evite hacer las compras cuando tenga hambre.
- Haga una lista para ir de compras y sígala. Use la **TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS** para hacer elecciones saludables.

## CONSEJOS PARA COMER FUERA DE CASA

Elija restaurantes con menús variados para tener muchas opciones. Pregunte cómo están preparados los alimentos y siéntase libre de sustituir un alimento por otro.

- Pida alimentos a la parrilla, al horno, hervidos o cocidos en aceite de oliva o de canola. Quítele toda la grasa a la carne y la piel al pollo antes de comerlo.
- Evite los alimentos fritos.
- Pida la mantequilla, el jugo de carne, las salsas y los aderezos para ensaladas aparte (blue cheese o Thousand Island) y limite la cantidad que coma.
- En el bar de ensaladas, sírvase vegetales frescos, frutas y frijoles cocidos. Consuma sólo pequeñas cantidades de alimentos preparados con mayonesa (tales como ensaladas de repollo tipo *coleslaw* y ensalada de pasta o papa). Cambie los aderezos cremosos por pequeñas cantidades de aderezos preparados con aceite de oliva o canola. Evite el queso, las carnes grasosas y los crutones de pan tostado.
- Coma en porciones pequeñas. Comparta un plato principal o pida lo que sobre para llevar.
- Pida fruta fresca de postre. Los restaurantes casi siempre tienen fruta aunque no aparezca en el menú.
- Ordene a la carta (cada cosa por separado) en lugar de pedir una comida completa para evitar que le sirvan cosas que no debería comer.

## Ejercicio

Aumentar su nivel de actividad física es una de las mejores cosas que puede hacer. Hacer ejercicio tiene muchos beneficios:

- Disminuye el riesgo de tener una enfermedad del corazón
- Reduce la presión de la sangre en 5 a 10 mm de mercurio
- Puede reducir el riesgo de tener algunos tipos de cáncer, cómo cáncer de colon y de seno
- Ayuda a prevenir la diabetes
- Reduce el riesgo de tener Alzheimer y demencia
- Reduce los síntomas de la depresión tanto como los medicamentos
- Aumenta el nivel de energía
- Ayuda a controlar el peso
- Mejora el sueño

Aumente el tiempo hasta que haga por lo menos 30 minutos de actividad aeróbica 5 o más días de la semana. También puede hacer dos sesiones de 15 minutos o tres sesiones de 10 minutos al día. Durante los primeros 5 minutos de su rutina de ejercicio, comience lentamente para permitir que los músculos se calienten. Reduzca gradualmente el ritmo del ejercicio en los últimos 5 a 10 minutos como enfriamiento.

Ejemplos de ejercicios aeróbicos:

- Caminar a paso rápido
- Nadar
- Bailar
- Bicicleta
- Caminata en el campo
- Basquetbol
- Pasear al perro a paso rápido
- Zumba

Procure mantener un nivel de ejercicio de intensidad moderada. Usted está haciendo ejercicio con la intensidad correcta si

es lo suficientemente difícil para hacerlo sudar y respirar profundamente, pero lo suficientemente fácil como para llevar una conversación.

Si no hace ejercicio, comience con un nivel bajo y aumente gradualmente hasta llegar al nivel intenso. Si tiene un problema médico crónico, hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

## Un trabajo bien hecho

¡Felicidades! Ha hecho un muy buen trabajo al identificar algunos cambios importantes que puede hacer en sus hábitos alimenticios y estilo de vida para disminuir su riesgo de una enfermedad del corazón. Le puede ser útil poner la **TABLA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS** en un lugar visible como recordatorio de los cambios que usted hará.

Si desea ayuda o tiene preguntas, comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente de su centro médico para solicitar información sobre las clases disponibles o para hablar con un dietista registrado. También puede encontrar información en nuestro portal de Internet en **[kp.org/corazon](http://kp.org/corazon)**.

*¡Usted ya está en camino hacia una vida más saludable!*



## Lista de otros cambios en su estilo de vida que esté dispuesto a hacer para reducir su riesgo:

**INTENTARÉ cumplir lo siguiente. . .**

- Dejar de fumar.
- Hacer ejercicio (salir a caminar a paso rápido, por ejemplo) durante por lo menos 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- Asistir a una clase educativa para aprender a controlar mi diabetes, colesterol alto, presión alta de la sangre o para bajar de peso.

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Llame al

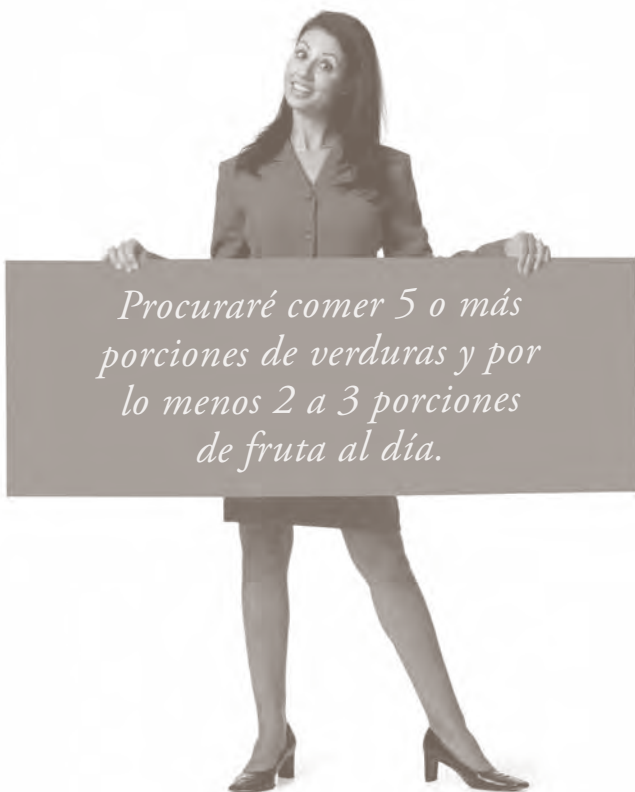
**1-866-862-4295**

para obtener información sobre el  
programa de Asesoramiento  
Telefónico sobre Salud y Bienestar.

*(Disponible solamente para miembros  
de Kaiser Permanente.)*

## **Las enfermedades del**

son la principal causa de en los Estados Unidos. La buena nueva es que hay muchas cosas que usted puede hacer para disminuir su riesgo. Este folleto incluye información sobre cómo reducir su riesgo de tener una enfermedad del corazón con cambios en su dieta y en otros aspectos de su estilo de vida.



*Procuraré comer 5 o más  
porciones de verduras y por  
lo menos 2 a 3 porciones  
de fruta al día.*

**Small Changes Make a Big Difference**

©1996, 2010 Kaiser Permanente. Todos los derechos reservados.

SCPMG Departamento Regional de Educación para la Salud

MH0107 (4/14)

[kp.org/espanol](http://kp.org/espanol)