

Nadie envejece por vivir; sólo por perder interés en vivir.
Marie Beynon Ray



GUIA DE PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

Adultos mayores



Elaborado por:
Ivonne Perugachi



Autora:

Ivonne Perugachi Benalcázar.

Tutor:

Dr. Manuel Santamaría.

Año:

Diciembre 2012



RECOMENDACIONES

♣ *Consuma diferentes alimentos durante el día (una dieta variada es una dieta balanceada y saludable).*



♣ *Aumente el consumo de verduras, frutas y legumbres y granos secos, para aumentar el aporte de fibra.*

♣ *Use de preferencia aceites vegetales (soya, maíz, girasol oliva) y disminuya grasas de origen animal (mantequilla, tocino, mayonesa).*

♣ *Prefiera las carnes blancas (pescado, pollo o pavo)*



♣ *Aumente el consumo de hierro mediante: pasas, ciruelas, habichuelas, vegetales de hoja verde, cereales integrales, granos secos, pan integral y espárragos.*

♣ *Aumente el consumo de calcio mediante leche y quesos de bajo contenido graso.*

♣ *Coma despacio comidas pequeñas y con más frecuencia.*



♣ *Tome líquidos espesos como coladas con leche, batidos con frutas y yogur.*

- ☺ *Postre: fruta o producto lácteo. Recordar la conveniencia de que al menos una ración de fruta al día se consuma cruda. Si no puede tolerar el lácteo puede ser solo fruta.*

Refrigerio:

- ☺ *Fruta o aromática sin azúcar con pan integral.*

Merienda:

- ☺ *Leche, yogurt, Infusión, tostadas o galletas tipo dietética o pan integral.*
- ☺ *O puede ser una sopa liviana más agua aromática*
- ☺ *O la mitad del plato fuerte consumido en el almuerzo.*

CONTENIDO

- ☺ **INTRODUCCION**
- ☺ **OBJETIVOS**
- ☺ **CARACTERSTICAS DEL ENVEJECIMIENTO**
- ☺ **REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DEL ADULTO MAYOR**
- ☺ **HIGIENE Y CONSERVACION DE LOS ALIMENTOS**
- ☺ **ALIMENTACION EN LA TERCERA EDAD**
- ☺ **CARACTERISTICAS DE LA DIETA**
- ☺ **PROBLEMAS NUTRICIONALES DEL ADULTO MAYOR**
- ☺ **EJEMPLOS DE PREPARACIONES**
- ☺ **RECOMENDACIONES**

Menú tipo para un adulto mayor

Desayuno:

- ☺ *Leche semidesnatada, tostadas o pan integral con mermelada y jugo de fruta. O:*
- ☺ *Leche, pan con tomate y aceite de oliva o pan con aceite de oliva y pavo o jamón cocidos.*

Refrigerio:

- ☺ *Fruta al natural.*

Almuerzo:

- ☺ *Si consume sopa ponga una sola papa mediana en el plato de sopa. Y evite que sea una sopa muy grasosa.*
- ☺ *Segundo plato: Solo un carbohidrato por plato, es decir, si consume arroz, ya no puede ponerle en el mismo plato papa o fideos. Añadir casi la mitad del plato en verduras. Puede consumir carnes magras como pavo, pescado, pollo y res.*



**Finalmente 0% cigarrillo y 0% alcohol
Si quiere prolongar su vida**

FINALMENTE... ¡El te mata!



**El simple hecho de fumar puede matarlo.
No importa la cantidad ya es un
riesgo cardiovascular**

INTRODUCCION

La población adulta mayor comprendida desde los 60 años en adelante, es uno de los grupos más vulnerables en todas las sociedades, y el Ecuador no es la excepción.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardiovasculares (ECV), representan alrededor de 30% de las defunciones mundiales

Conociendo el porcentaje actual y las proyecciones para el futuro es muy importante la prevención de enfermedades cardiovasculares a partir del conocimiento de las principales causas de este problema. En las mujeres la 1° causa de mortalidad es la diabetes mellitus, y la 4° causa es la hipertensión arterial; en los hombres la 5° causa de mortalidad es la diabetes mellitus y la 6° es la hipertensión arterial. Claramente dos factores de riesgo cardiovascular identificados como causas de morbimortalidad en la población adulta mayor

OBJETIVOS

GENERAL

- ☺ Diseñar una guía alimentaria como estrategia nutricional para la educación de adultos mayores que prevenga o disminuya el riesgo cardiovascular..

ESPECIFICOS

- ☺ Mejorar los conocimientos de los adultos mayores en lo referente a una alimentación saludable y a los riesgos cardiovasculares.
- ☺ Reducir el riesgo cardiovascular.

Empiece haciendo ejercicio tres veces por semana x 20 minutos y siga haciéndolo hasta un mínimo de 30 minutos. Y debe llegar a hacerlo en 5 días a la semana.

No es necesario hacer toda la actividad física en un solo tiempo. Puede hacerlo durante el día, por ejemplo: Si va a caminar 60 minutos por día, puede caminar 15 min en la mañana, 30 min en la tarde y 15 min en la noche.



La meta final es hacer 60 minutos diarios de ejercicio todos los días

“El secreto para verse y sentirse mejor es Crear un equilibrio entre el ejercicio, los Alimentos que consume y el cuidado del Cuerpo y del alma.”

Sedentarismo

Se ha definido como el realizar menos de 30 min de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 min de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana.

¿Qué clase de ejercicio debería hacer?

- ☺ Los ejercicios que aumenten los latidos del corazón y mueven grandes grupos de músculos.
- ☺ Elegir una actividad que le guste y que la pueda hacer paulatinamente y aumentar gradualmente hasta acostumbrarse. Por ejemplo puede: caminar, nadar, ciclear, correr, bailar o realizar dos actividades a la vez.
- ☺ Otra buena forma de aumentar el nivel de actividad



CARACTERÍSTICAS DEL ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento es un proceso normal que se traduce en una serie de cambios fisiológicos que lenta y progresivamente se presentan en el transcurso del tiempo.

Los Adultos Mayores se constituyen en un grupo biológica y socialmente vulnerables en cuanto a satisfacción de sus necesidades nutricionales. Su ingesta alimenticia es muchas veces monótona e insuficiente en calidad y cantidad.

Además existen algunos factores como inseguridad social y económica, patologías crónicas, limitaciones motoras y sensoriales que contribuyen en el deterioro de su condición de salud y calidad de vida.



QUÉ ES EL RIESGO CARDIOVASCULAR

El riesgo cardiovascular es el riesgo que tiene una persona de sufrir una enfermedad vascular en el corazón (una angina de pecho o un infarto) o en el cerebro (embolia) durante un periodo de tiempo, generalmente de 5 o 10 años.

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS?

Se consideran como factores de riesgo relevantes para el desarrollo de la ECV los siguientes:

- ☺ Hipertensión arterial.
- ☺ Dislipemia (hipercolesterolemia o hipertrigliceridemia).
- ☺ Tabaquismo.
- ☺ Diabetes mellitus (DM).
- ☺ Edad (hombres mayores 55 y mujeres de 65).
- ☺ Sobrepeso / Obesidad
- ☺ Sedentarismo

Preferir	Moderado	Evite
Res: carne magra.	Molida, chuleta, bola, espaldilla, maciza.	Costilla, pecho y menudo.
Cordero: pierna costilla y lomo. magra		Pecho.
Ternera: pierna, costilla y lomo.		
Conejo: cualquier parte.		
Aves: carne sin piel.		
Pescado: bacalao, atún, y sardinas.	Trucha.	
Huevo: Claras.		Yemas.
Leche: descremada, semidescremada, yogurt sin grasa, etc.	Entera, yogurt y jocoque con leche entera.	Helado de leche, leche entera.
Cerdo:	Lomo, espaldilla, jamón, lomo, etc.	Chuleta, molida, pierna, patitas, chicharrón, carnitas, etc.
Embutidos:		Salchichas, mortadela, salami, tocino, jamón, serrano, queso de puerco, etc.
Vísceras:		Riñón, hígado de res y pollo, paté de hígado, corazón, mollejas, sesos, etc.
Mariscos:	Ostiones, calamar, langosta, pulpo, cangrejo.	Almejas, y camarón.

4 **Escoja alimentos ricos en hidratos de carbono complejos y fibra:** Los alimentos son: panes, pastas, arroz, cereales, verduras y tubérculos. El tipo de fibra que se encuentra en los cereales integrales, frutas con cáscara, verduras y leguminosas (frijol, lentejas, chícharo, habas), ayuda a reducir las concentraciones de colesterol.

PANES Y CEREALES		
Preferir	Moderado	Evite
Pan integral, tortilla de maíz, arroz, pastas, cereales y harinas integrales, habaneras, camote, papa, etc.		Donas, pasteles, pays, pan dulce, hot cakes, waffles, tortilla harina, galletas de mantequilla huevo, etc.
GRASAS Y ACEITE		
Preferir	Moderado	Evite
Aceites de algodón, cártamo, girasol, maíz, soya, hígado de bacalao, nuez de castilla, etc.	Aceites de oliva, lino, cacahuete, ajonjolí, piñón, nuez, pistache, aceitunas, aguacate, etc.	Coco, palma, mantequilla de cacao y cerdo, mayonesa, crema de cacahuete, crema, mantequilla, etc.
AZÚCARES Y POSTRES		
Preferir	Moderado	Evite
Caramelos, gomitas, malvaviscos, fruta cocida, gelatina, ate, cajeta, mermelada, jalea, miel, azúcar, etc.		Budín de crema, leche entera o grasa, helado, pastel, pay, chocolate, galletas dulces, natilla, cocada, jamoncillo, etc.

Si ud. presta atención a las siguientes indicaciones logrará:

Abandonar el tabaco, o fumar menos o no empezar a hacerlo

Seguir una dieta saludable

Realizar actividad física

Reducir el índice de masa corporal, y el perímetro de cintura

Reducir la tensión arterial

Disminuir la concentración de colesterol total y colesterol LDL en sangre

Controlar la glucemia

Y salvar su vida

Hipertensión Arterial

La hipertensión arterial está considerada entre los más importantes factores de riesgo cardiovascular.

Ud. debe mantener la presión arterial en rangos menores a **140/90**.



Las cifras de presión arterial a valores considerados como normales (inferiores a 140/90, en población general o inferiores a 130/80, en pacientes con diabetes o con afectación renal) reducen en forma significativa el riesgo de accidente cerebrovascular, enfermedad coronaria e insuficiencia cardíaca. Por otro lado, en pacientes con edades superiores a los 60 años, la reducción de la presión arterial sistólica por debajo de 160 disminuye la mortalidad general, al igual que la cardiovascular.

GUÍA ALIMENTARIA PARA DISMINUIR LOS VALORES LIPIDICOS

1 **Consuma menos alimentos ricos en grasa.**
El primer paso a seguir es disminuir el consumo de grasas y sustituirlo por hidratos de carbono complejos, como cereales, panes, harinas, tubérculos, etc.

2 **Aumente el consumo de grasas insaturadas.**
Los productos animales, como grupo, son la mayor fuente de grasas saturadas, como son: mantequilla, queso, leche entera, helado y crema. La grasa visible de la carne es rica en grasa saturada. Las aves, pescado y mariscos también pueden pertenecer a esta categoría. Algunas grasas como: aceite de coco, manteca de cocoa, aceite de palma, son fuentes ricas en grasa saturada. Por otro lado las grasas insaturadas se encuentran en la margarina, aceite de maíz, soya, cártamo, girasol, oliva, nueces, avellanas, cacahuates y pueden sustituir las grasas saturadas.

3 **Consuma alimentos bajos en colesterol.**
Los alimentos ricos en colesterol son alimentos de origen animal, por lo que hay que disminuirlo. El colesterol se encuentra en el huevo, leche y sus derivados, carne y aves. La yema de huevo, mariscos y vísceras son las fuentes más altas. Los embutidos, carnes frías, carne y aves tienen cantidades poco menores. El pescado es de la carne con menor cantidad de colesterol.

Dislipidemias

Son las alteraciones del perfil lipídico en sangre. Se producen por una alimentación poco saludable y por la inactividad física.

El aumento de los lípidos en sangre o dislipidemias, sobre todo del colesterol y los triglicéridos, es un factor de riesgo de aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares .

¿Cómo saber si tengo dislipidemias?

	<i>Valor normal</i>	<i>Alto</i>
<i>Colesterol total</i>	<i>< 200 mg/dl</i>	<i>> 200 mg/dl</i>
<i>Colesterol HDL</i>	<i>>40 mg/dl</i>	<i>< 40 mg/dl</i>
<i>Colesterol LDL</i>	<i>< 130 mg/dl</i>	<i>> 130 mg/dl</i>
<i>Triglicéridos</i>	<i>< 150 mg/dl</i>	<i>> 150 mg/dl</i>

CONSEJOS PARA CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN

Reduzca mucho el consumo de sal. De preferencia elimine el salero de la mesa. No le añada la sal a sus comidas.

Utilice alternativas a la sal como : orégano, páprika, tomillo, menta, albahaca,

Sustituya el pan normal por el pan sin sal

No beba agua con gas

Evite el consumo de embutidos.

Evite quesos curados y ahumados.

Evite las conservas y enlatados.

Evitar los productos de pastelería comercial en general, como bombones, confituras, chocolates en polvo o instantáneos, helados.

Es conveniente no utilizar mantequillas o margarinas saladas ni mayonesas comerciales.

Las frutas y las verduras están permitidas en cantidad libre, tanto frescas como hervidas.

Consuma una alimentación variada.

Guía de Alimentación para hipertensos

ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
LÁCTEOS	Leche descremada, al medio, yogurt dietético, queso bajo en sodio, quesillo.	Leche entera, malteada, leche con chocolate, quesos maduros y salados, queso crema, nata, crema de leche.
GRASAS	2 cucharitas al día de aceite de oliva, maíz, soya, girasol, frutos secos y semillas, aguacate (1 tajita)	Grasas de carne y pollo, mantequilla, margarina, todo tipo de preparaciones sometidas a fritura, maní, aceite de coco.
FRUTAS	Naranja, mandarina, pera, granadilla, papaya, piña, taxo, tomate, guayaba, babaco, mango, claudia, fresa, lima, limón, higo, durazno, manzana, melón, mora, pepino, sandía, banano.	Frutas en almíbar, frutas deshidratadas y preparadas industrialmente
VEGETALES	Acelga, berenjena, brócoli, col, lechuga, hongos, nabo, vainitas, pimiento, remolacha, espinaca, zanahoria, tomate riñón, zuquini, cebolla, alcachofa	Preparadas con grasa de origen animal, mayonesa, tocino, mantequilla y sal.
CARNE, POLLO, PESCADO Y HUEVOS	3 onzas: aves sin piel, pescados y mariscos, atún en agua, conejo; limitar a 3 porciones a la semana de: res, cerdo, huevos (3/semana). Cocinado, a la plancha, al vapor, estofado sin grasa, al horno (sin sal).	Carnes grasosas, carnes enlatadas, saladas, ahumadas, curadas, embutidos, enlatados y conservas.

TUBERCULOS PANES Y CEREALES	Yuca, papa, camote, zanahoria blanca, mellocos, pan de agua, integral, galletas salinas o de sal, tostadas, arroz, fideos, avena, cebada, canguil, quinoa, trigo, morocho, mote, maduro y harinas integrales	Fritos o preparados con mantequilla, margarina, crema de leche, nata, queso maduro, panes grasosos, galletas de dulce, harinas refinadas.
DULCES Y POSTRES	Gelatina dietética, fruta al natural, postres preparados con aspartame o sacarina, caramelos dietéticos, ENDULZANTE ARTIFICIAL	Azúcar, miel de abeja, raspaduras, cakes, helados, flan, gelatinas, caramelos, chocolates, mermeladas, todos los dulces, postres
BEBIDAS	Agua, zumos de frutas, infusiones, té, agua mineral.	Bebidas alcohólicas, gaseosas, jugos comerciales (tampicos)
MISCELANEOS	Sal, pimienta, mostaza, vinagre, limón, orégano, salsa de tomate, hierba buena, cilantro, perejil, apio, laurel, menta, albahaca	Dulces que contengan mantequilla, chocolate, yema de huevo, queso maduro, leche entera, helados de crema o con chocolate, galletas grasosas.

Fuente: Recopilación de tesis: "Protocolo de atención Nutricional para pacientes adultos con sobrepeso y obesidad: Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria (tesis): Universidad Técnica del Norte; 2007. Autoría: Carlosama A. y Farinango D.

Guía de alimentación para reducir la glucosa (o diabéticos) y para mantener un peso saludable.

ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
LÁCTEOS	Leche descremada, leche al medio, yogurt dietético o al natural, leche de soya, queso mosarella, queso fresco, requesón sin grasa	Leche entera, malteada, con cocoa, leche con chocolate, leche condensada yogurt de frutas comerciales, quesos maduros, queso crema
GRASAS	Aceite de girasol, maíz, soya, oliva, 1/8 de aguacate	Aceite de coco, mantequilla, margarina, grasas de res, pollo, tocino, chorizo, nata, aceite de palma, no frituras, pasta de maní, apanados.
FRUTAS	Naranja, mandarina, peras, granadillas, papaya, piña, taxo, tomate, Guayana, babaco, mango, claudias, fresas, lima, higo. LIMITAR: uvas, manzana, plátano.	Frutas y jugos endulzados con azúcar, miel de abeja, raspadura, frutas en almíbar.
VEGETALES	Acelga, berenjena, brócoli, col, lechuga, hongos, nabo, vainitas, pimiento, remolacha, espinaca, zanahoria, tomate riñón, zuquini, cebolla, alcachofa	Preparadas con grasa, mayonesa, mantequilla, otros ingredientes no permitidos.
CARNE, POLLO, PESCADO Y HUEVOS	6 oz al día de pollo, pavo sin piel, pescado, atún en agua, ternera, conejo, carne de res, 3 yemas de huevo a la semana. Cocinado, a la plancha, al vapor o estofado.	Carnes o huevos fritos, apanados, piel de aves, pescados enlatados en aceite, langostinos, carnes grasosas, cerdo, embutidos, vísceras.

TUBERCULOS PANES Y CEREALES	Yuca, papa, camote, zanahoria blanca, mellocos, pan de agua, integral, galletas saltinas o de sal, tostadas, arroz, fideos, avena, cebada, canguil, quinoa, trigo, morocho, mote, maduro y harinas integrales	Los preparados con mantequilla, queso maduro, salados y fritos. Pan de sal, panes grasosos, galletas de sal, bollería industrial. Cereales de caja, snaks, y otros productos industriales.
DULCES Y POSTRES	Azúcar de dieta, gelatina ligh, caramelos duros, helados de fruta o hielo, mermelada dietética, chocolate negro.	Azúcar, mieles, mermelada, raspadura, dulces que contengan mantequilla, chocolate, helados de crema o con chocolate, galletas grasosas.
BEBIDAS	Té, agua natural, agua medicinal, aromáticas, jugos naturales, café, (Control de líquidos)	Alcohol en todas sus formas, bebidas gaseosas, bebidas muy azucaradas, bebidas procesadas.
MISCELANEOS	Sal, pimienta, mostaza, vinagre, limón, orégano, salsa de tomate, hierba buena, cilantro, perejil, apio, laurel, menta, albahaca	Pipas, avellanas, almendras, pistachos, maní salado, pepinillos, aceitunas, pikles en conserva.

Fuente: Recopilación de tesis: "Protocolo de atención Nutricional para pacientes adultos con sobrepeso y obesidad: Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria (tesis): Universidad Técnica del Norte; 2007. Autoría: Carlosama A. y Farinango D.

Diabetes

Es un desorden metabólico que se caracteriza por la glucosa en sangre alta y que se produce por una falla en el páncreas al producir insulina o por la resistencia a la insulina en las células o por ambas.



Si usted no es diabético debe mantener su glucosa sanguínea en ayunas en 70—110 mg/dl.

Si usted es diabético también debe mantener su glucosa dentro de los rangos normales (70—110 mg/dl)

Si usted es diabético no olvide controlar su glucosa por lo menos 1 vez cada 15 días. Revise constantemente sus pies.

Consuma la medicación que el médico le haya recetado de manera disciplinada.

Además es importante conocer si la circunferencia de su cintura esta dentro de los rangos normales. Una cintura muy ancha indica riesgo cardiovascular.

Los valores normales son:

	<i>Sin riesgo</i>	<i>Riesgo incrementado</i>	<i>Sustancialmente incrementado</i>
Hombre	< 94 cm	> o = a 94 cm	> o = a 102 cm
Mujer	< 80 cm	> 0 = 80 cm	> o = 88 cm



Sobrepeso y Obesidad

El sobrepeso y la obesidad es un factor de riesgo cardiovascular, ya que mientras más grasa acumulemos a nivel corporal el corazón puede afectarse.

El peso está relacionado con la talla, eso quiere decir que mientras más alta sea la persona más peso puede tener y caso contrario, mientras más pequeña sea la persona menos peso debe tener.

¿Cómo saber si mi peso está normal?

Su profesional de la salud, le indicará si su peso es normal o está en exceso. Pero puede darse cuenta cuando la ropa ya no le queda, se siente muy cansada al caminar.



CONSEJOS PARA CONTROLAR LA GLUCOSA ALTA

Deseche para siempre el azúcar blanca.

Reemplace el azúcar blanca por azúcar natural "estevia", o por azúcar dietética.

Consuma una alimentación variada que incluya verduras y frutas.

Prefiera los carbohidratos complejos a los simples:

Consuma alimentos que contengan fibra como verduras y frutas con cáscaras y troncos, además de cereales integrales.

Realice actividad física aeróbica con regularidad.

Consuma a parte de sus jugos y aromáticas 4 vasos de agua limpia.

No consuma alimentos refinados como los de panadería y pastelería.

Evite la comida chatarra