



# Estilo de vida saludable

Las personas mayores tienen que adaptar su **estilo de vida** y sus **hábitos** para mantenerse tan sanos como sea necesario y prevenir enfermedades cardiovasculares.

Las personas mayores tienen que adaptar su estilo de vida y sus hábitos para mantenerse tan sanos como sea necesario y prevenir enfermedades cardiovasculares.

De modo general será necesario que usted **adopte** los hábitos siguientes:

- Cocinar sin sal y sin grasas animales.
- Evitar el alcohol.
- No fumar.
- Vigilar su peso.
- Cumplir estrictamente su tratamiento.
- Controlar la cantidad de líquidos que bebe.
- Realizar ejercicio físico, adaptado a su situación clínica.
- Cumplimiento del calendario vacunal que le indique su equipo de atención primaria.
- Disfrutar del tiempo libre y relajarse.
- Adecuar la duración de las siestas y adelantar el horario de la cena si tiene problemas de siesta.

## Estrés/ansiedad/depresión

Las enfermedades cardiovasculares, como por ejemplo la insuficiencia cardíaca, acaban comportando habitualmente el desarrollo de síntomas físicos, una situación que puede hacer que quienes la padecen se sientan un poco deprimidos y ansiosos.

De hecho, este tipo de síntomas son frecuentes y afectan a más de un tercio de las personas con insuficiencia cardíaca.

Es importante tratar de encontrar formas de **controlar** el estrés, la ansiedad o la depresión.

Cuando comience a presentar estos síntomas, puede probar cualquiera de las siguientes sugerencias:

- Hable con su médico o su familia sobre sus emociones y síntomas físicos. Pueden ayudarle con sugerencias como regímenes de ejercicio o grupos de apoyo.
- Debe ser amable con usted mismo, ya que es completamente normal sentirse deprimido o ansioso en su situación. No debe culparse a sí mismo; en su lugar, debe buscar ayuda.
- Puede probar la meditación, el yoga o la respiración profunda. De hecho, los estudios, en diversas afecciones crónicas, han demostrado mejoras en el bienestar y la calidad de vida de las personas que meditan, sin que se informen efectos negativos.
- Unirse a un club social local, equipo deportivo o grupo comunitario, grupo de arte o grupos específicamente para personas con enfermedades cardíacas es una excelente manera de conocer gente nueva, mejorar las conexiones sociales, aprender nuevas habilidades y compartir experiencias. Y sobre todo distraerse y sentirse ocupado.



Para evitar que la ansiedad lógica por hacer cosas nuevas se transforme en un trastorno debe repetir rutinas diarias que le produzcan sensación de control. Marcarse metas alcanzables y practicar técnicas de relajación.

## Sexualidad

Los problemas sexuales son **comunes** en personas con enfermedades cardiovasculares y pueden afectar negativamente la calidad de vida de los pacientes y sus parejas.

Los síntomas y algunos medicamentos pueden provocar problemas sexuales y podrían hacer que los pacientes consideren la posibilidad de dejar los medicamentos por su propia iniciativa.

Además, las personas con enfermedades cardiovasculares y sus parejas pueden sentirse inseguros con respecto a la actividad sexual, temiendo que esto pueda llevar a un aumento de los síntomas o descompensación.

### SABÍA QUE...

La mayoría de las personas con enfermedades cardiovasculares, si tienen los síntomas bajo control, pueden mantener la actividad sexual.

Para mantener la actividad sexual, le sugerimos algunos consejos importantes:

- Asegúrese de sentirse descansado y relajado de antemano.
- Elija posiciones menos energéticas.
- Evite la actividad sexual después de una comida copiosa.
- Si comienza a sentirse cansado, debe detenerse.
- Mantenga una buena y abierta comunicación con su pareja.

Los problemas sexuales siempre deben comentarse con su equipo médico. Ciertos medicamentos cardíacos pueden interactuar con alguno de los usados en el tratamiento para la disfunción eréctil. Por lo tanto, la auto-prescripción de estos productos puede convertirse en un riesgo.

Los medicamentos siempre deben ser prescritos por los médicos, también aquellos que sirven para ayudar a resolver problemas sexuales. Y a su vez, los pacientes nunca deben dejar de tomar medicamentos para el corazón a menos que su médico lo indique.

## Hábitos tóxicos

### Alcohol

Aunque algunos estudios clínicos sugieren que un consumo de bebidas alcohólicas fermentadas en cantidades ligeras a moderadas podría conferir un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, en algunos casos este consumo puede provocar problemas cardiovasculares.



El consumo de alcohol en personas con enfermedades cardiovasculares puede **aumentar el riesgo de arritmias, presión arterial y carga de líquidos.**

Teniendo en cuenta esto, las personas con enfermedades cardiovasculares que consumen de forma habitual bebidas alcohólicas, deben limitar el consumo de alcohol a 1 o 2 copas de vino al día para los hombres y 1 copa de vino al día para las mujeres.

Se ha visto un efecto beneficioso si se toma vino tinto, porque los polifenoles tienen un efecto antioxidante que ayuda a controlar los niveles de colesterol total.

Sin embargo, algunas personas con problemas cardíacos deben evitar las bebidas alcohólicas por completo.

### RECUERDE

Antes de comenzar a consumir alcohol después de un diagnóstico de una enfermedad cardíaca, siempre debe consultar a su médico para que este pueda hacerle unas recomendaciones individualizadas.

### Tabaco

Cualquier paciente con enfermedades cardiovasculares debe **dejar de fumar tan pronto como sea posible.**

Fumar tiene efectos perjudiciales sobre la presión arterial, el corazón y la función pulmonar, lo que lleva a un aumento del cansancio, falta de aliento y disminución de la capacidad de ejercicio.

Como a menudo es difícil dejar de fumar sin una terapia de reemplazo o un medicamento específico, los pacientes deben comentarlo con su equipo médico y, cuando sea aconsejable, iniciar un tratamiento para dejar de fumar.



### Otros hábitos tóxicos

Al igual que en la población general, las personas con enfermedades cardiovasculares no deben consumir ninguna otra droga recreativa debido a sus efectos perjudiciales.

## Viajar con enfermedades cardiovasculares

### RECUERDE

A pesar de que los preparativos de un viaje pueden ser complejos, las personas con enfermedades cardiovasculares pueden viajar. Si piensa viajar, tenga cuidado con los cambios de dietas y con el efecto de la temperatura y la humedad. Antes del viaje consulte al profesional sanitario.



Si usted está pensando en realizar un viaje, conviene que tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **Su viaje debe ser planificado con anticipación.** Cualquier intención de viajar debe ser comentada con su médico. Si los síntomas son estables, las reducciones leves en los niveles de oxígeno en un avión no deberían causar ningún problema. Sin embargo, si los síntomas han empeorado recientemente, puede ser necesario un suplemento de oxígeno durante el vuelo. En este caso, la aerolínea debe ser informada antes de reservar.
- **El clima y el pronóstico del tiempo se deben evaluar cuidadosamente.** Para las personas con enfermedades cardiovasculares, el hecho de exponerse a temperaturas extremas (tanto frío como calor) puede ocasionar un estrés adicional en su corazón y provocar una descompensación. Cuando se viaja a un lugar que es extremadamente caliente, la ropa ligera y transpirable, así como un sombrero y gafas de sol, son esenciales. Cuando su destino sea algún lugar frío, es posible que tenga que ponerse ropa de abrigo y llevar gorro y bufanda para mantener el cuerpo caliente. Se debe prestar especial atención a la temperatura de las manos y los pies, ya que tienden a perder calor rápidamente.

Es importante, especialmente cuando se viaja, **mantenerse hidratado** y evitar las bebidas con **cafeína o alcohol**.

- **Sus medicamentos son esenciales.** Los pacientes siempre deben incluir en su equipaje la cantidad suficiente de medicamentos para todo el viaje y para un par de días adicionales por precaución. También deben disponer de un informe médico actualizado, una lista de medicamentos y una copia de su receta para el caso de que se pierda el medicamento. Por otro lado, algunos países tienen reglas para la cantidad y los tipos de medicamentos que se pueden llevar, por lo que puede valer la pena consultar con la embajada del país específico antes de viajar.

## RECUERDE

La toma de medicamentos cuando se está de vacaciones puede ser difícil, especialmente cuando se viaja a una zona horaria diferente. Poner una alarma para evitar saltarse la medicación puede ayudar. Pedirle a su médico un horario de medicación adaptado a la nueva zona horaria también puede contribuir a evitar perder una ingesta.

- **La atención a la dieta es importante para evitar la descompensación.** Cumplir con su dieta regular cuando viaja es difícil, especialmente cuando viaja al extranjero. Un cambio a corto plazo en la dieta no debería afectar demasiado la estabilidad de su enfermedad cardiovascular; sin embargo, observar el consumo de líquidos y sal y limitar el alcohol son esenciales para reducir los síntomas.

Es importante contratar un **seguro de viaje** y disponer de los números de teléfono relevantes, especialmente cuando se viaja al extranjero.

Los viajes largos en avión aumentan el **riesgo de trombosis**. Para evitarlo, debe seguir las siguientes recomendaciones:

- Elija los asientos del pasillo, ya que permiten una mayor movilidad.
- Levántese al menos una vez por hora y camine un poco.
- Haga algunos ejercicios simples en su asiento, como estirar las piernas.
- Evite cruzar las piernas.
- No use ropa ajustada.
- Evite tomar café, té y alcohol.

## Diabetes

Tanto la diabetes insulino dependiente (tipo 1) como la no insulino dependiente (tipo 2) se asocian con un notable incremento del riesgo coronario, de enfermedades cerebrovasculares y de arteriopatía periférica.

El exceso de riesgo se explica por la acción directa del azúcar elevado en sangre sobre los vasos sanguíneos.

Para mantener un plan de alimentación saludable se han de mantener todos los grupos: leche, frutas, verduras, harinas, grasas y proteínas.

Repartir la comida en 5 tomas diarias.