



# GUÍA PRÁCTICA

para **PACIENTES**

Cardiometabolismo  
Pasión por lo que hacemos



**Elea**



**CLICKEÁ** EN LA SECCIÓN DE TU  
PREFERENCIA PARA CONOCER MÁS

Cardiometabolismo

01

¿Qué es la  
**INSUFICIENCIA  
CARDÍACA?**

Pág 02

**FACTORES DE RIESGO  
CARDIOVASCULARES**

Pág 04

**OBSTRUCCIÓN  
DE LAS ARTERIAS**  
del corazón

Pág 17

**¿CÓMO CUIDARME?**

Pág 24

¿Qué es la

## INSUFICIENCIA CARDÍACA?

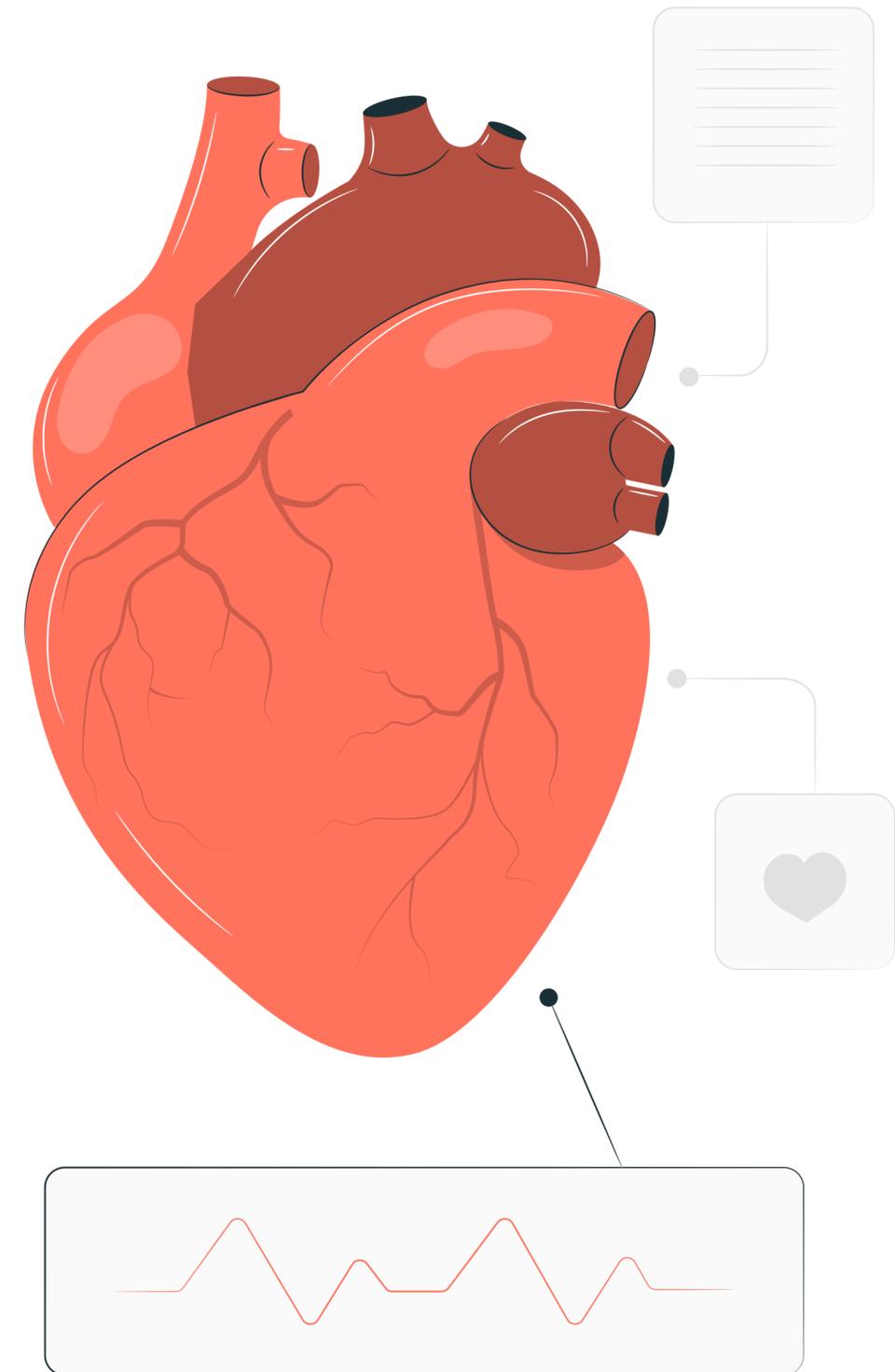
La **insuficiencia cardíaca** es la imposibilidad del corazón de impulsar sangre de manera eficaz al resto de los órganos, según necesidades específicas (ejercicio, situaciones de stress, entre otras).

Esto puede suceder por varios motivos o causas específicas; la más frecuente es por obstrucción de las arterias coronarias (son las arterias que llevan la sangre al corazón).

La obstrucción de las arterias coronarias se produce por mal control de los **factores de riesgo**.

Para saber más sobre los

**Factores de riesgo** > **ver página 04**

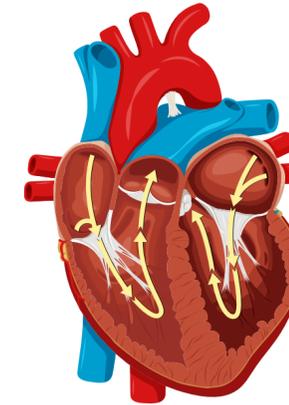


Existen **dos formas principales de desarrollar insuficiencia cardíaca:**

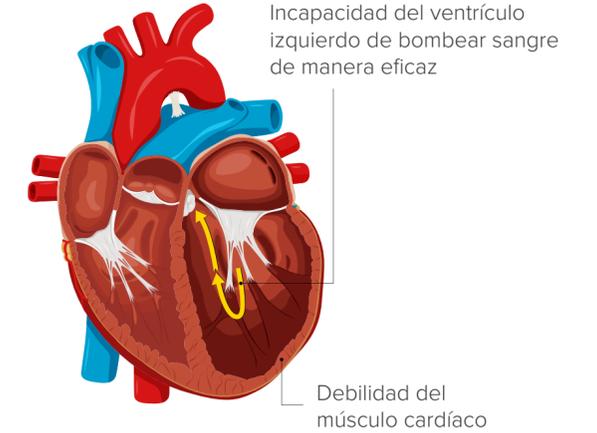
1

Una es la que se presenta cuando el corazón se **dilata** ( se “agrandada”) y el músculo cardíaco pierde la capacidad de contraerse adecuadamente.

Corazón normal



Corazón agrandado

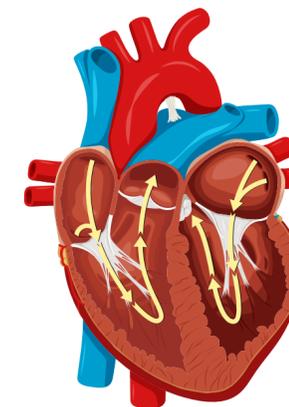


03

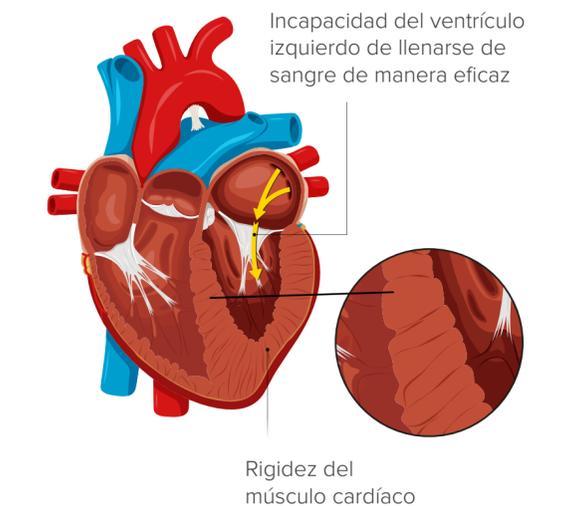
2

La otra es la que se presenta cuando el corazón se pone **rígido** (no lo vemos “agrandado” sino que se encuentra en general más “engrosado”)

Corazón normal



Corazón engrosado



En ambas formas de insuficiencia cardíaca el corazón pierde la capacidad de bombear de manera eficiente la sangre al resto del organismo.

[Ver video](#)





**CLICKEÁ** EN LA SECCIÓN DE TU  
PREFERENCIA PARA CONOCER MÁS

Factores de riesgo

04

## FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULARES

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

DIABETES

COLESTEROL

OBESIDAD

TABAQUISMO



## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Cuando la sangre circula por las arterias del organismo, ejerce una presión contra la pared.

Esta presión se puede medir con el tensiómetro y se obtienen dos valores:

 **EL MÁXIMO**  
(o presión sistólica)

 **EL MÍNIMO**  
(o presión diastólica)



### Presión normal:

Máxima (o sistólica) **130 mmHg**  
y mínima (o diastólica) **85 mmHg**



### Hipertensión arterial:

Por encima de **140/90 mmHg**

¿Cómo tomar correctamente la presión?

[Ver video](#)



QR para acceder  
a la planilla de control  
de presión y peso



**DIABETES**

La glucosa es un tipo de azúcar y es la principal fuente de energía del cuerpo.

La insulina (una hormona de nuestro organismo que se fabrica en el páncreas) ayuda a que la glucosa pase de la sangre a las células y que éstas la usen como fuente de energía.

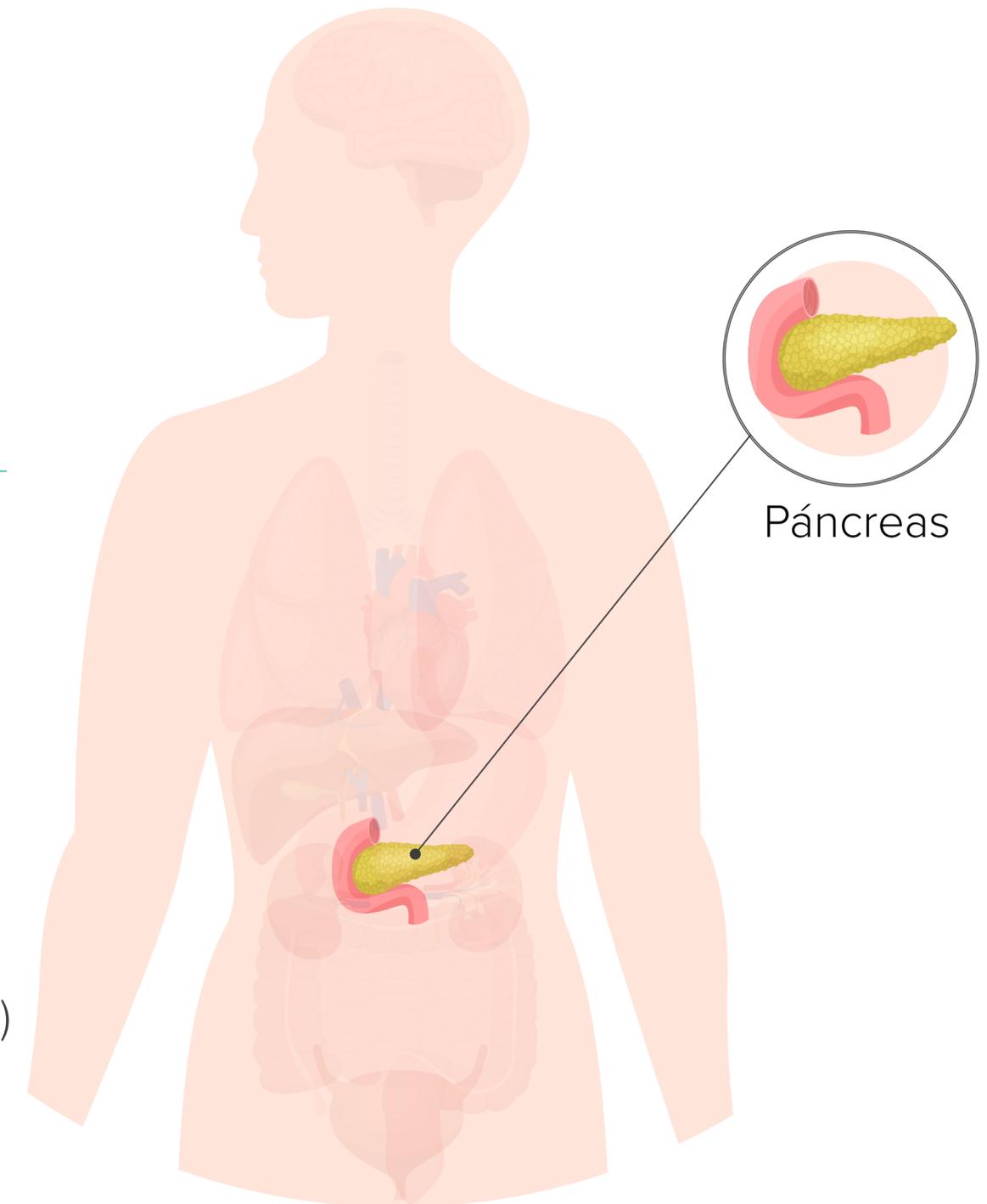
Los valores de azúcar (glucemia) se pueden medir en sangre



Glucemia < **110 mg/dL**  
Glucemia ideal  $\leq$  **100 mg/dL**



Se diagnostica **diabetes** con 2 o más valores de:  
Glucemia  $\geq$  **126 mg/dL** (en ayunas)  
Glucemia  $\geq$  **200 mg/dL** (en cualquier momento del día)



## TIPOS DE DIABETES



### DIABETES TIPO 1

“Infanto - juvenil”

El páncreas falla en la producción de insulina, por lo cual el paciente debe aplicarse insulina a través de inyecciones, diariamente.



### DIABETES TIPO 2

Mayor prevalencia en adultos

Se caracteriza por una alteración en la función de la insulina, debido a:

- Acción inadecuada en las células (músculo, grasa, hígado) “resistencia a la insulina”.
- Cantidad insuficiente de la producción de insulina por el páncreas.

En ambas situaciones, la glucosa no se metaboliza bien por lo que su concentración en la sangre aumenta.



### DIABETES GESTACIONAL

Es un tipo de diabetes que aparece por primera vez durante el **embarazo** en mujeres que nunca antes padecieron esta enfermedad. Suele detectarse en el segundo trimestre. Para diagnosticarla se indica realizar análisis (prueba oral de tolerancia a la glucosa) entre las **semanas 24 y 28 de gestación**.

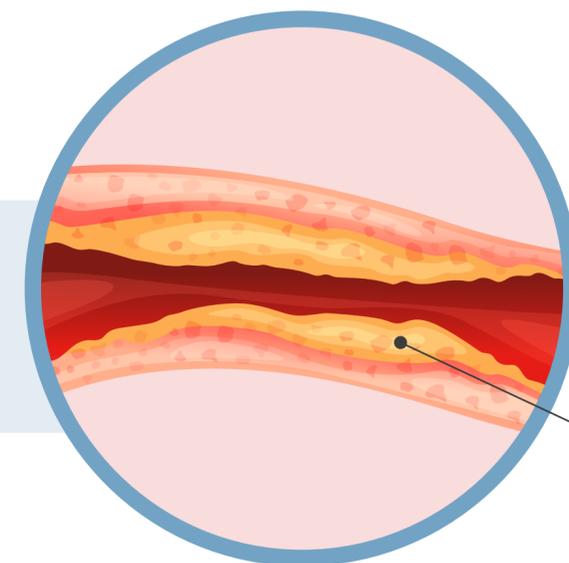


**COLESTEROL**

**Es un tipo de grasa (lípidos) importante para nuestro organismo ya que:**

- Forma parte de la estructura de las células (conforma su membrana).
- Interviene en la producción de algunas hormonas como el cortisol, la progesterona, los estrógenos, la testosterona, entre otras.
- Forma parte de la producción de vitamina D y de las sales biliares.

**Cuando sus niveles en la sangre se elevan puede favorecer el desarrollo de la enfermedad cardiovascular**



**Colesterol**



## TIPOS DE COLESTEROL

El colesterol se desplaza por la sangre dentro de partículas denominadas “lipoproteínas”, que contienen tanto lípidos como proteínas.

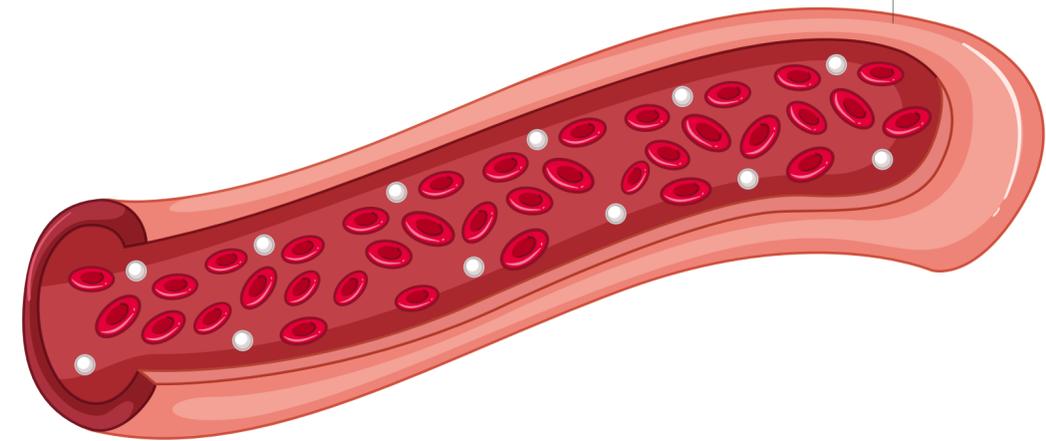
El organismo cuenta con tres tipos de lipoproteínas:

-  Lipoproteínas de alta densidad (HDL) ó “colesterol bueno”
-  Lipoproteínas de baja densidad (LDL) ó “colesterol malo”
-  Lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL)

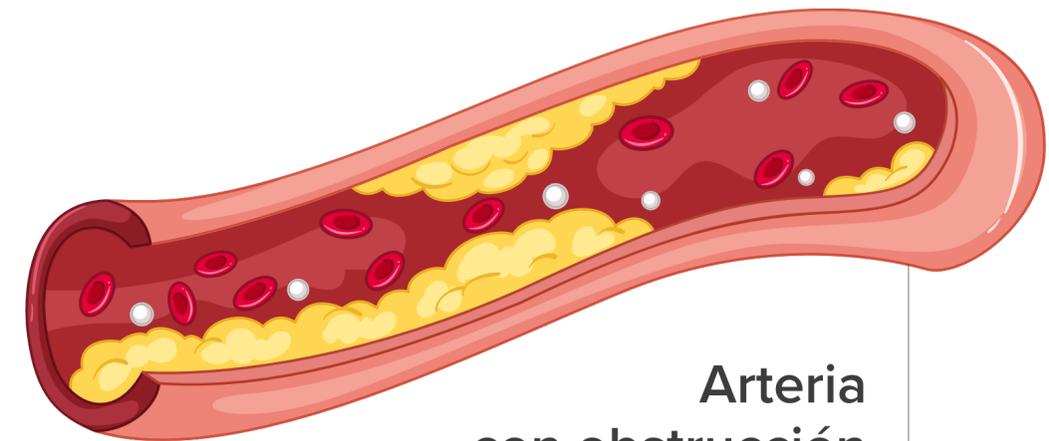
**Las partículas de LDL** se encargan de llevar el colesterol al interior de las células y contribuyen al depósito de grasas en la pared de las arterias. Por eso se considera al LDL como “colesterol malo”

**Las partículas de HDL**, en cambio, recogen el colesterol de la sangre y lo transportan al hígado para su eliminación. Por eso se considera al HDL como “colesterol bueno”.

Arteria sin obstrucción



Arteria con obstrucción



## VALORES ADECUADOS DE COLESTEROL

Factores de riesgo

10

Colesterol total normal: **< 200 mg/dL**

**LDL normal: < 130 mg/dL**



**Pacientes con enfermedad cardíaca:**  
**< 100 mg/dL**  
En algunos casos, como por ejemplo en **pacientes con antecedentes de infarto de miocardio el valor de LDL deberá ser: < 55 mg/dL**

**HDL normal:**



**> 50 mg/dL**



**> 40 mg/dL**



**OBESIDAD**

Es la acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Una forma simple de conocer si una persona tiene **sobrepeso u obesidad** es calculando el índice de masa corporal (IMC) que es la división entre el peso y la altura al cuadrado.

$$\text{Índice de Masa Corporal (IMC): } \frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$$



Para conocer cómo

prevenir el sobrepeso y la obesidad > [ver página 25](#)



# OBESIDAD

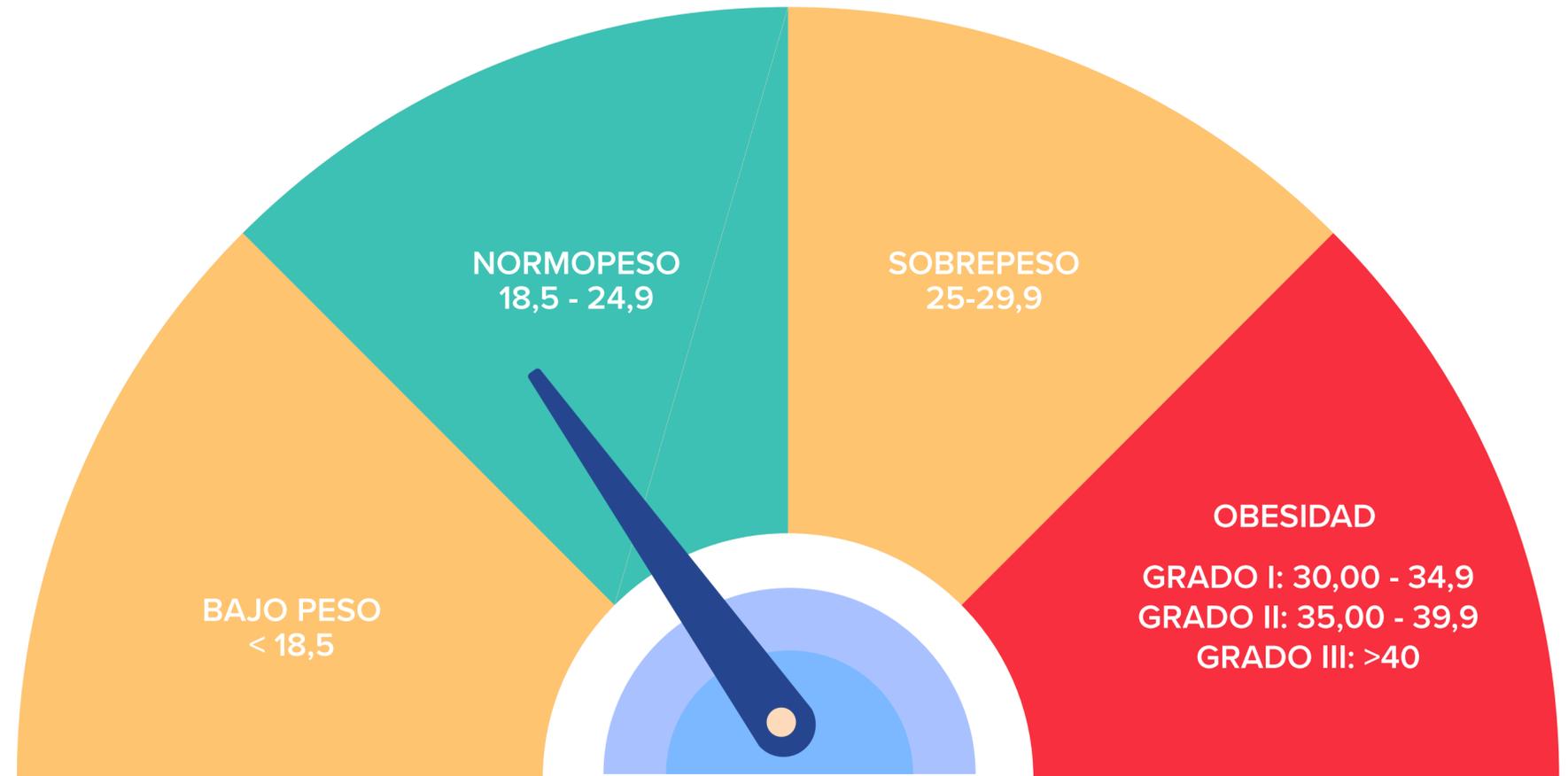
Valores de normopeso, sobrepeso y obesidad

Factores de riesgo

12

## Criterios para definir y clasificar la obesidad según el IMC (OMS)

Índice de Masa Corporal (IMC):	$\frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$
--------------------------------	---------------------------------------



Para conocer y calcular el índice de masa corporal

**Hacé click acá**



QR para acceder a la planilla de control de presión y peso

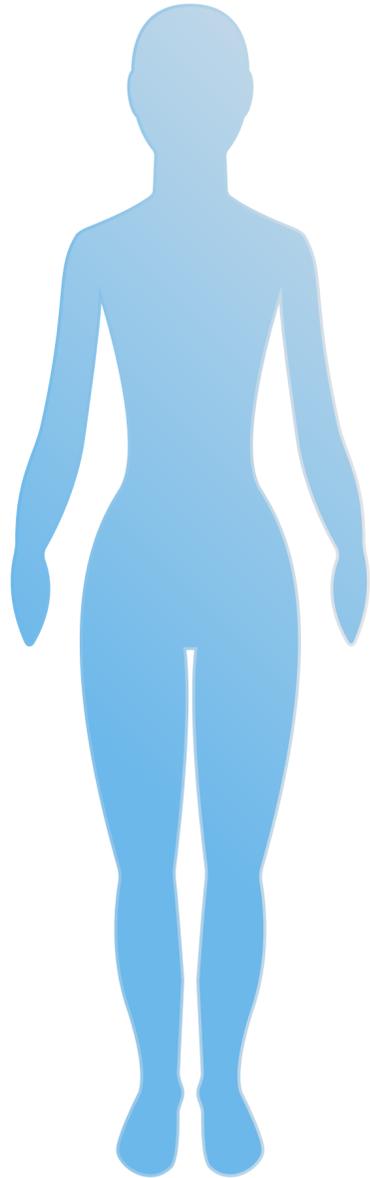


## OBESIDAD

### Causas e impacto en la salud

Factores de riesgo

13



Comidas y bebidas con muchas calorías

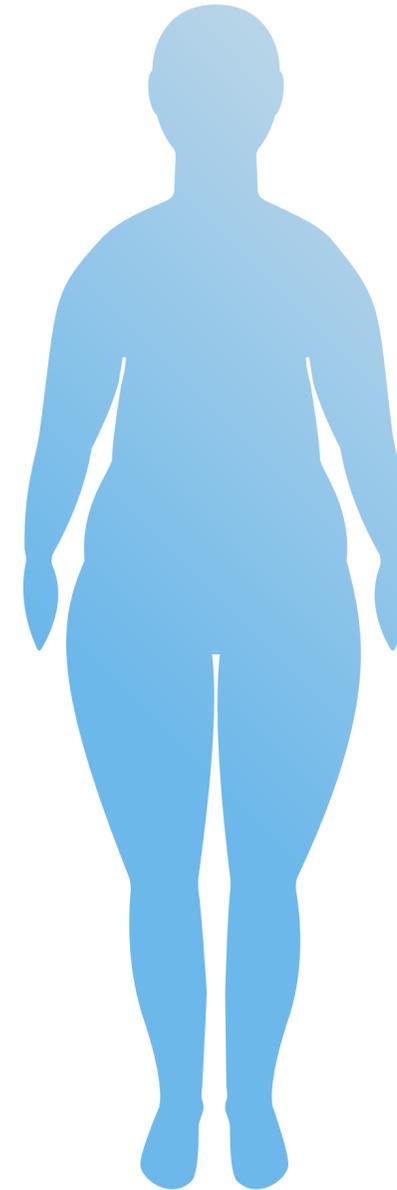
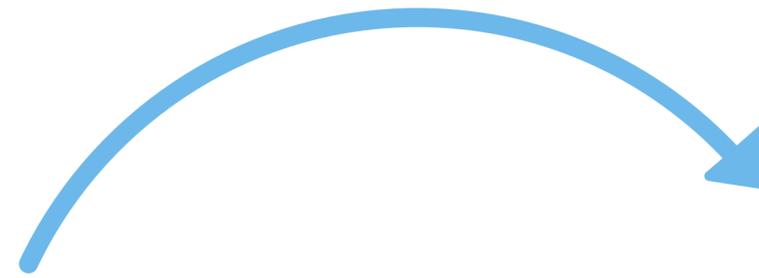
Escaso consumo de frutas y vegetales

Desorganización en las comidas, comer a deshoras (picoteo), deprisa

Aumento del sedentarismo, tanto en horas de trabajo como de ocio

Disminución de la actividad física

Estrés y falta de sueño



El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo claves para el desarrollo de muchas enfermedades crónicas y otros problemas de salud:

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Aumento del colesterol
- Enfermedades cerebro y cardiovasculares
- Artrosis
- Enfermedades digestivas como la hernia de hiato, el reflujo y afecciones en el hígado
- Enfermedades endócrinas



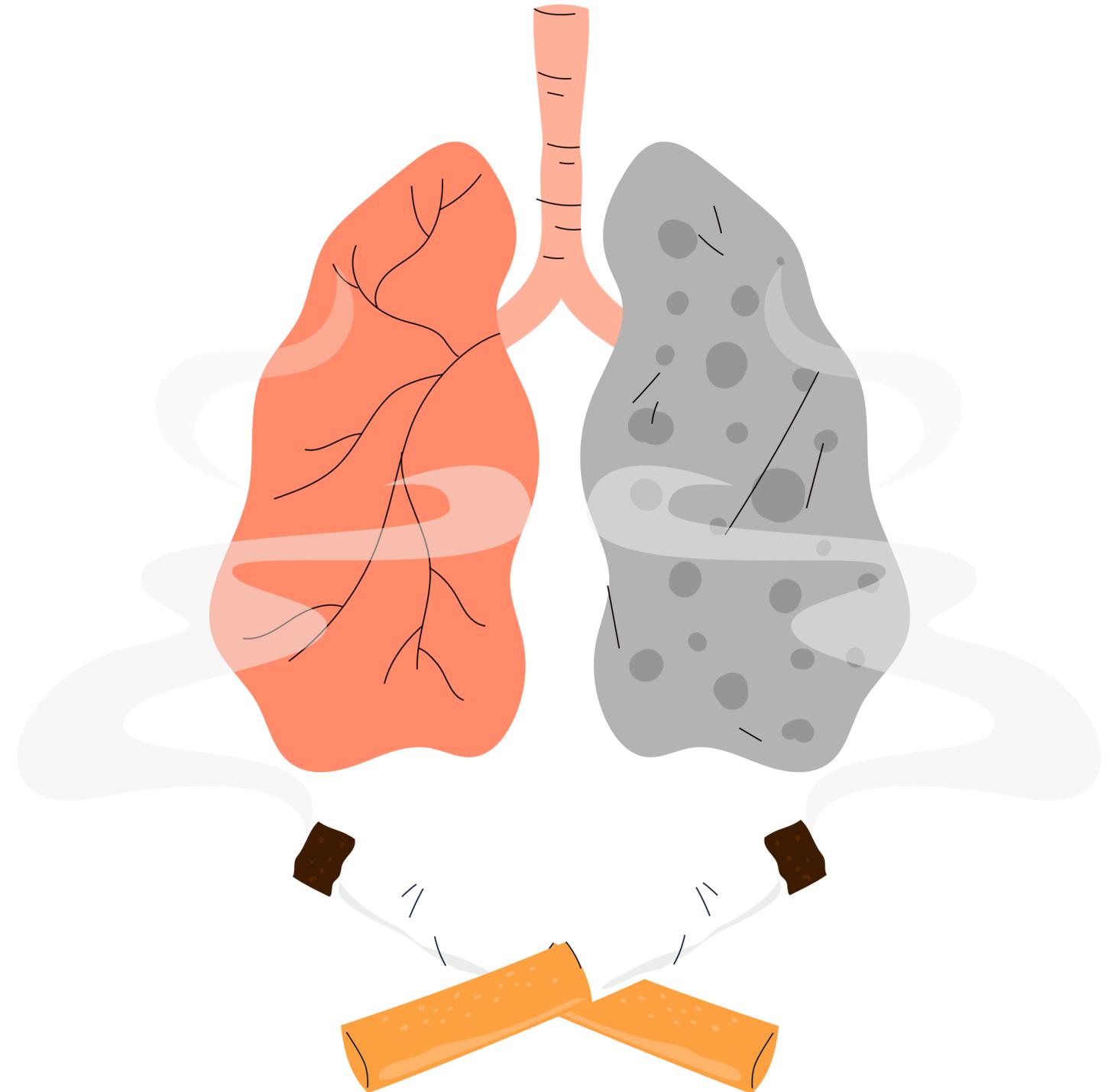
## TABAQUISMO

**Es la dependencia física y psicológica a la nicotina**

Exposición a nicotina y más de 7.000 sustancias tóxicas que contiene el tabaco\*

El hábito de fumar aumenta el riesgo de:

- Cáncer.
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).
- Enfermedad de las arterias (predispone al infarto de miocardio, enfermedad cerebral, obstrucción de las arterias de las piernas, entre otras).



\*Ministerio de Salud de la Nación | Argentina.gov.ar



**TABAQUISMO****Estrategias para abandonar el hábito al cigarrillo**

- Contabilizar los cigarrillos que se fuman diariamente
- Realizar un listado de ventajas y desventajas que se consideren para dejar de fumar
- Vivir en ambientes libres de humo
- Buscar ayuda familiar y social
- Conocer la dependencia física a la nicotina
- Conocer los síntomas de abstinencia
- Afianzar el compromiso
- Decidir una fecha para dejar de fumar (el día D)
- Armar un "kit" de estrategias y soluciones para enfrentar los momentos de ganas de fumar
- Pensar en un premio
- Realizar una consulta con un profesional de la salud que pueda ayudarte a encontrar la estrategia más efectiva para tener éxito



## TABAQUISMO

### Planilla para abandonar el hábito al cigarrillo

#### Instrucciones:

Antes de encender cada cigarrillo anotá en la planilla:

- **Fecha:** marcá si es día hábil o fin de semana / feriado
- **Hora:** a qué hora lo prendes
- **Actividad que estás haciendo:** por ejemplo: al tomar un café, trabajando, en reunión con amigos, resolviendo un problema (estrés), etc.
- **Dibujá** un círculo en el **sentimiento que se asoció** a la necesidad de fumar ese cigarrillo del 1 - 2 - 3 - 4 - 5.

#### Referencia Sentimiento:

1. Ganas - deseo de placer
2. Busco tranquilizarme – nerviosismo / sé que no podré fumar por unas hs
3. Busco tener algo en mis manos
4. Aburrimiento / hacer tiempo / esperando
5. Acto automático

- **Dibujá** un círculo en la **importancia** que le atribuiste a ese cigarrillo

#### Referencia importancia del deseo

1. Deseo bajo.
2. Deseo mediano.
3. Deseo muy alto.



Presentale la planilla a tu médico/a, seguramente te indicará cómo continuar para ayudarte a dejar de fumar.

#### Ejemplo

Nro.	Hora	Actividad	Sentimiento	Importancia
1	7:30	Al levantarme	1-2-3-4-5	1-2-3
2	7:45	Desayunando	1-2-3-4-5	1-2-3
3	8:00	Espero colectivo	1-2-3-4-5	1-2-3
4	8:40	Antes de trabajar	1-2-3-4-5	1-2-3

QR para acceder a la planilla

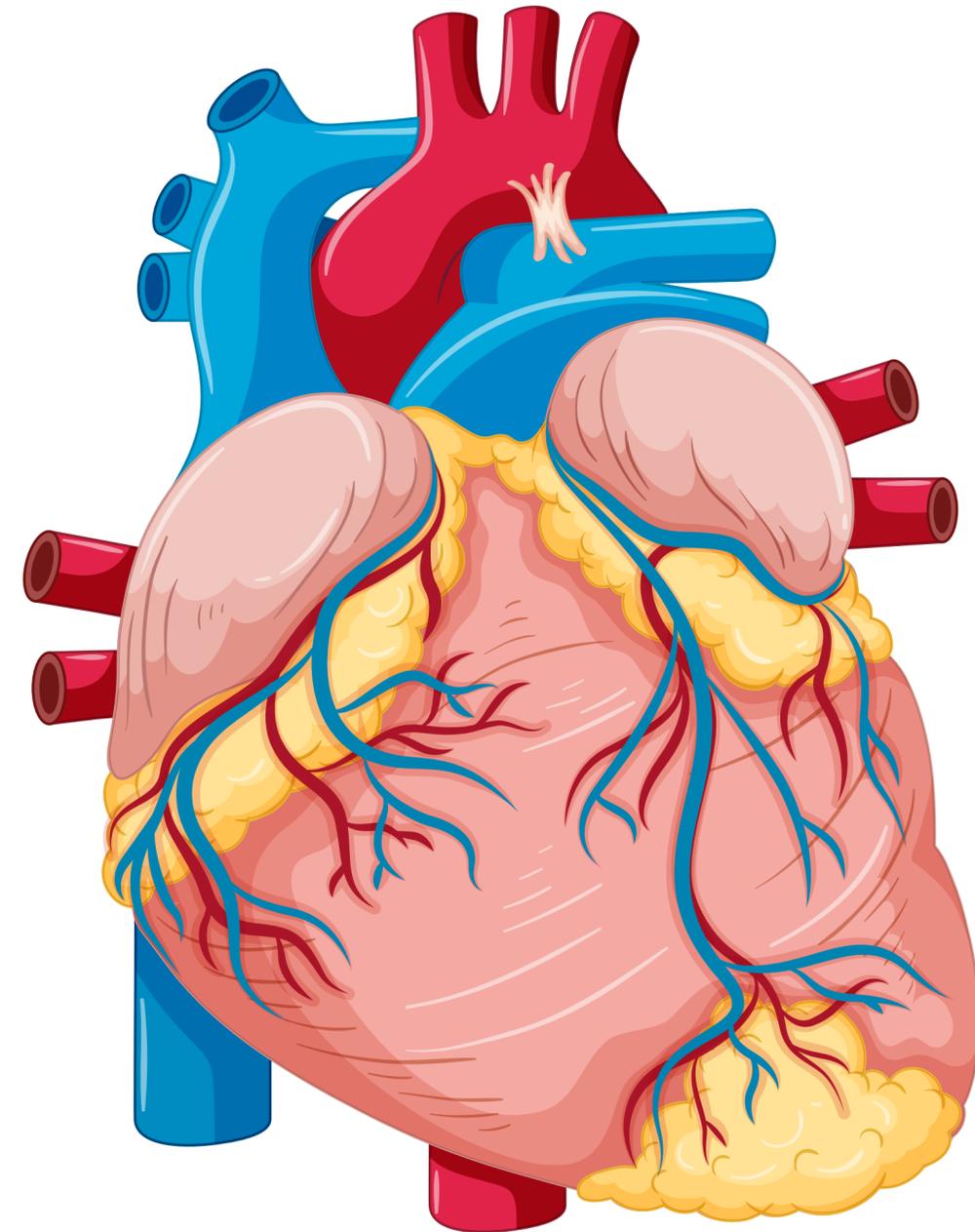


# OBSTRUCCIÓN DE LAS ARTERIAS DEL CORAZÓN

Es la **acumulación de colesterol** y otras sustancias en las paredes de las arterias. Puede provocar una **disminución al flujo sanguíneo, lo cual disminuye el aporte de oxígeno al corazón**

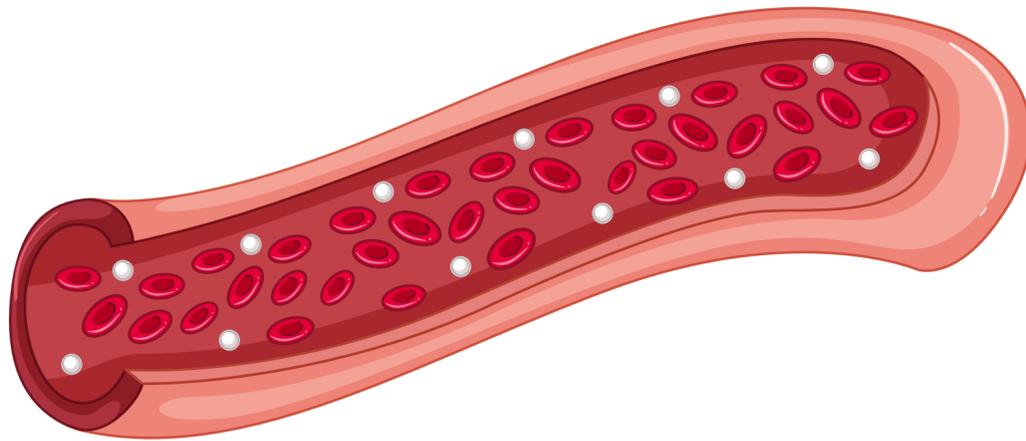
**Los factores de riesgo son:**

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Aumento de colesterol
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Mala alimentación

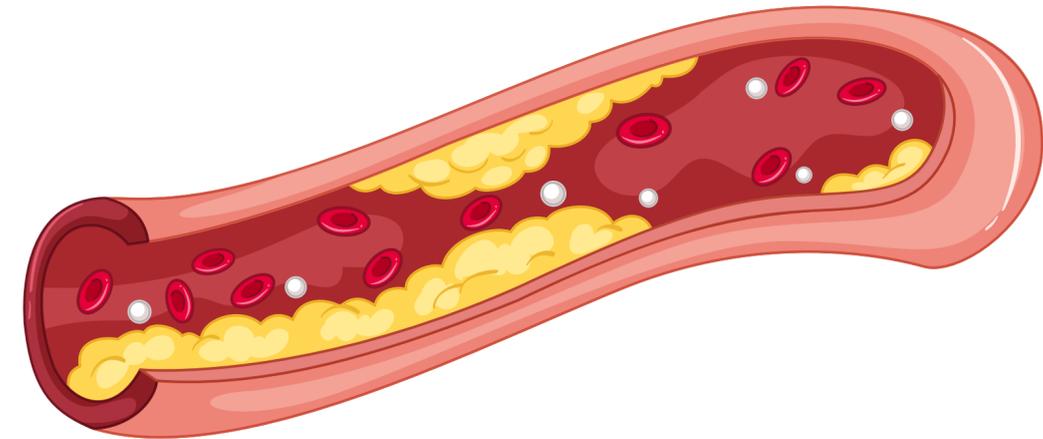


## Tipos de obstrucción

**Arteria con estructura y función normal**

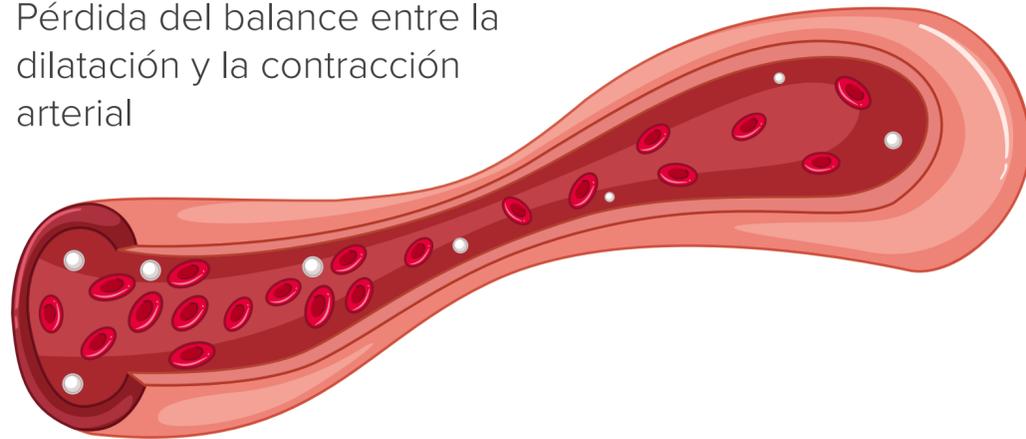


**Formación de placa aterosclerótica (acúmulo de colesterol)**



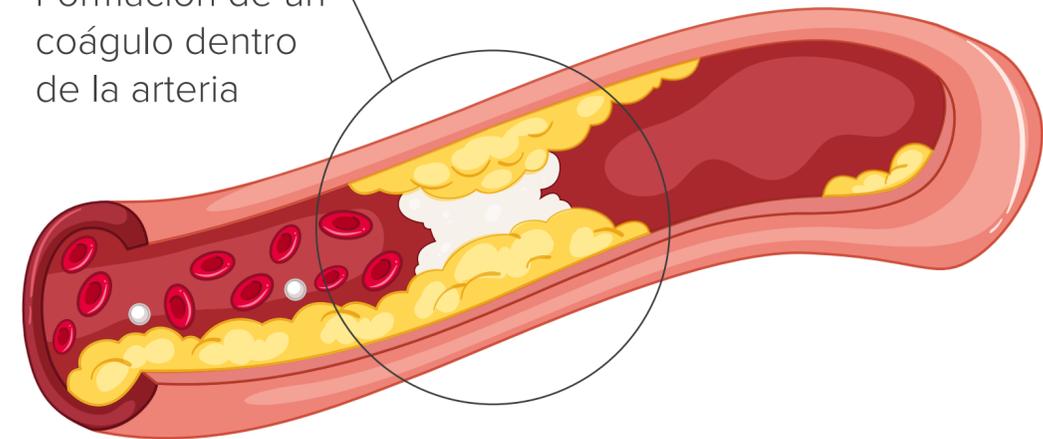
**Disfunción endotelial**

Pérdida del balance entre la dilatación y la contracción arterial



**Trombosis**

Formación de un coágulo dentro de la arteria



El diagnóstico se realiza por estudios que logran detectar la obstrucción de las arterias de manera indirecta: ergometría, eco stress, cámara gamma

**ESTUDIOS DE ESFUERZO** Están indicados para:



Detección de enfermedad coronaria (diagnóstico)



Evaluación precompetitiva



Evaluación funcional de las válvulas del corazón



Evaluación del comportamiento de la presión arterial y/o frecuencia cardíaca frente al ejercicio.



## ESTUDIOS DE ESFUERZO



1

### ERGOMETRÍA

Una ergometría o prueba de esfuerzo consiste en la realización de un ejercicio físico importante, habitualmente sobre una cinta rodante o sobre una bicicleta.



2

### ECO ESTRÉS CON EJERCICIO O FARMACOLÓGICO

El eco estrés consiste en una prueba ergométrica complementada con la obtención de imágenes ecográficas del corazón, en reposo y luego de realizado el ejercicio físico (eco estrés con ejercicio). En los casos en que el médico considere, el esfuerzo que se realiza en cinta o bicicleta podrá ser reemplazado con medicación endovenosa (a través de una vena) que se administra durante el estudio. En este caso se denomina **eco stress farmacológico**.



3

### CÁMARA GAMMA/SPECT

El SPECT (Tomografía por emisión de fotón único, por sus siglas en inglés) es un estudio que permite tomar imágenes cardíacas (y también de otros órganos) a través de un equipo médico - Cámara Gamma - utilizando la radiación que desprende una sustancia inyectada en el cuerpo (radioisótopo).



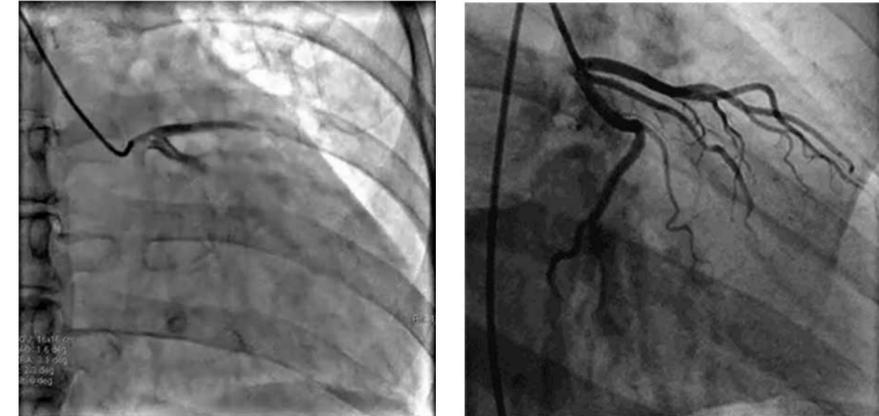
El diagnóstico se puede realizar también a través de estudios que logran detectar la obstrucción de las arterias de manera directa:

1

La angiografía coronaria (“cateterismo”)

Para ver el procedimiento

**Hacé click acá**

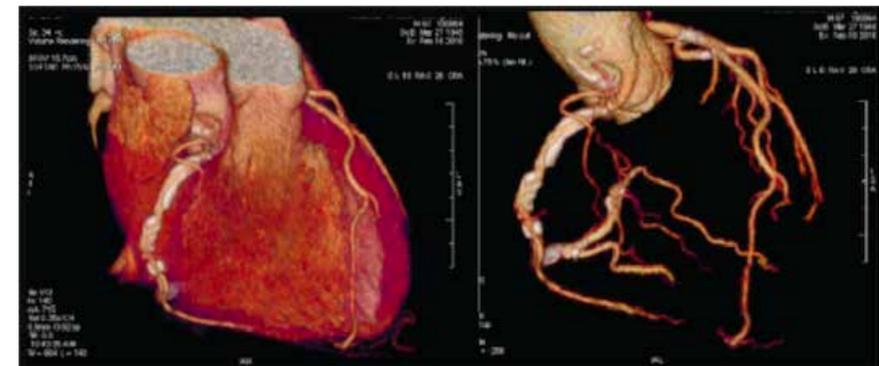


2

La angiotomografía coronaria

Para ver el procedimiento

**Hacé click acá**



## ¿Qué debemos hacer si se diagnostica obstrucción de las arterias coronarias?

Será importante detener la progresión de la enfermedad. Seguramente el médico va a sugerir:



Mantener una dieta balanceada y saludable



Actividad física regular según la capacidad y tolerancia al ejercicio.



Dejar de fumar.



Dormir entre 7- 8 hs.



Medicación según lo que se necesite controlar (puede ser medicación para el colesterol, diabetes, presión arterial, de acuerdo a lo que el médico considere).



¿Qué debemos hacer si se diagnostica obstrucción de las arterias coronarias?

Si la obstrucción es severa, el médico seguramente evaluará la posibilidad de realizar algún procedimiento para tratar la obstrucción

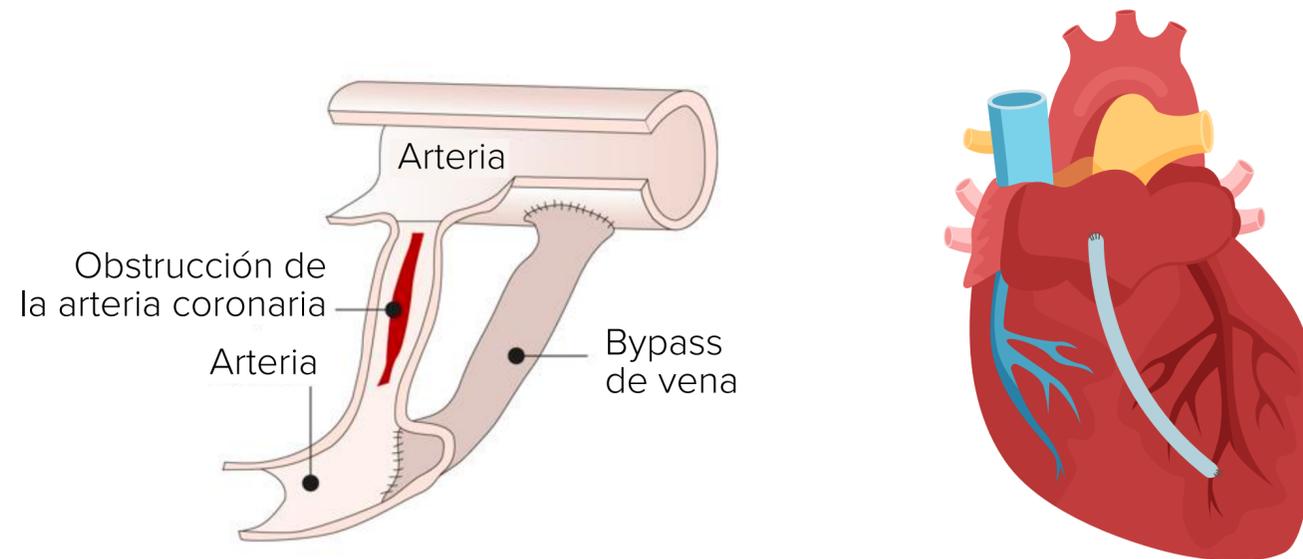
1

A través de la colocación de **stent**



2

A través de cirugía, con realización de **puentes** ó **by pass**



## ¿Cómo **CUIDARME?**

### PREGUNTAS FRECUENTES

#### PESO DIARIO EN AYUNAS



Es importante que te peses todos los días.  
**¿Cuándo?:** por la mañana, luego de orinar.  
En general el aumento de 1 kg en 24 hs o 2-3 kg en 72 hs manifiesta retención de líquido.  
Habla con tu médico si esto sucede.

#### VIAJES



Podés realizar viajes, siempre que te encuentres estable.

#### MANEJO DE VEHÍCULOS



Los pacientes con insuficiencia cardíaca pueden manejar, a no ser que tengan alguna contraindicación puntual informada por el médico. Si tenés colocado un marcapasos, resincronizador o cardiodesfibrilador antes de volver a manejar preguntale a tu médico si estás en condiciones de hacerlo.

#### RELACIONES SEXUALES



Podés mantener una vida sexual activa, siempre que no tengas alguna contraindicación dada por tu médico. Si tuvieras síntomas de disfunción sexual, hablalo con él. Es importante que no abandones ningún medicamento, ya que éstos son fundamentales para continuar estable y sentirse bien.

#### PROCEDIMIENTO ODONTOLÓGICO



Ante un procedimiento de extracción o similar, el médico evaluará si es necesario la profilaxis con un antibiótico y si estuvieras bajo tratamiento anticoagulante, su suspensión transitoriamente.



## ¿Cómo **CUIDARME?**

### SUGERENCIAS DE ALIMENTACIÓN

- Consumí alimentos frescos (frutas y verduras), cociná sin sal, evitá alimentos manufacturados y/o precocidos. Las gaseosas, embutidos y quesos contienen un alto contenido de sodio, evitalos.
- Podés condimentar la comida con pimienta, orégano, ají molido, canela, pimentón, ajo, cebolla, albahaca, curry, nuez moscada, etc.
- Consultá siempre sobre el uso de sal modificada, ya que algunas suelen tener alto contenido de potasio.
- Consultá con tu médico cuál es tu medida adecuada de consumo de líquidos en 24 hs.
- Es recomendable conocer el contenido de los alimentos por lo cual la lectura de las etiquetas es fundamental para tu cuidado.



# ¿Cómo CUIDARME?

## ¿CÓMO SE DEBEN LEER LAS ETIQUETAS?

¿Cómo cuidarme?

26

**Información nutricional:**  
tamaño de la porción

### Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)  
Porción por envase 8

**Cantidad por porción**

**Calorías 100** Calorías de las grasas 20

% del valor diario\*

**Grasa total 2 g** **3%**

Grasas saturadas 1.5 g **7%**

Grasas *trans* 0g

**Colesterol 10 mg** **3%**

**Sodio 460 mg** **19%**

**Total de carbohidratos 4g** **1%**

Fibra 0 g **0%**

Azúcares 4 g

**Proteína 16 g** 0%

Vitamina A 0% Vitamina C 0%

Calcio 8% Hierro 0%

\* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías.

**La cantidad por porción (de calorías):** valor energético que obtenemos al consumir una porción del alimento. Se calcula a partir de las calorías que aportan los carbohidratos, proteínas, grasas, etc.

**% (porcentaje) de valor diario:** se calcula en base a una dieta de 2.000 calorías diarias y nos muestra en qué medida contribuyen a ella los nutrientes de la porción. Solo sirve como guía general para identificar si un alimento tiene alto o bajo porcentaje de determinado nutriente. Es importante individualizarlo según cada paciente por sus requerimientos diarios (no es lo mismo un paciente que hace actividad física o paciente sedentario).

**Descripción de nutrientes:** sustancias presentes en un alimento, que deben estar informadas en forma obligatoria por el impacto que tienen en la salud a largo plazo.



## EJERCICIO

El ejercicio es un pilar fundamental para:

- el control de los factores de riesgo
- mantener un peso saludable
- disminuir los niveles de estrés
- regular adecuados ciclos de sueño
- prevenir la pérdida de masa muscular y ósea
- aumentar la capacidad y la tolerancia al esfuerzo físico, la circulación y el trabajo cardíaco

Es bueno caminar, andar en bicicleta, nadar, entre otras.

**Se recomiendan 150 minutos semanales de actividad física.**



## CALENDARIO DE VACUNACIÓN

- **VACUNA ANTIGRIPIAL:**  
se recomienda la vacunación durante los meses de marzo/abril, aunque podés realizarlo hasta los meses de mayo/junio.
- **VACUNA ANTINEUMOCÓCICA:**  
la vacuna antineumocócica de 13 serotipos se debe dar una única vez, mientras que la de 23 serotipos se indica cada 5 años (o según indicación de tu médico).\*
- **VACUNA COVID-19:**  
asegurate de tener los refuerzos sugeridos por el Ministerio de Salud, sobre todo si sos mayor de 50 años o si tenés una enfermedad crónica.



\*Ministerio de Salud de la Nación  
[bancos.salud.gob.ar/recurso/lineamientos-vacunacion-contra-el-neumococo-adultos](https://bancos.salud.gob.ar/recurso/lineamientos-vacunacion-contra-el-neumococo-adultos)



## ASEGURATE DE TENER SUFICIENTE MEDICACIÓN

### NO DEJES QUE SE TE TERMINE

- Si se te olvida tomar la medicación, **no dupliques** la próxima dosis a menos que tu médico te lo aconseje.
- Tomá **TODA** la medicación, la cantidad correcta y a la hora exacta.
- **NO DEJES** de tomar tus medicamentos a menos que tu médico te lo aconseje.
- Llevá una lista actualizada de los medicamentos cada vez que salgas.
- Se sugiere seguir las indicaciones de conservación de cada medicamento de acuerdo a lo que dice la información del prospecto. Siempre leer la fecha de vencimiento que corresponde al último día del mes / año que consta en el envase.



QR para acceder a la planilla  
y organizar tu medicación





Escaneá el QR  
para descargar  
el material

