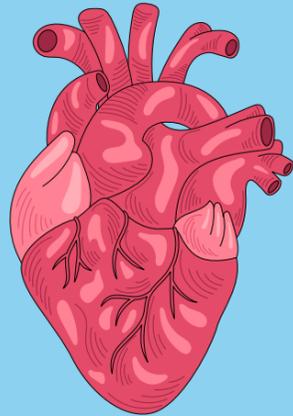




01

## INSUFICIENCIA CARDÍACA



Formas principales para desarrollarla

**1** Insuficiencia con dilatación:  
El corazón se agranda y pierde fuerza para contraerse.

**2** Insuficiencia con rigidez:  
El corazón se engrosa y no se relaja adecuadamente

En ambos casos, el bombeo de sangre es menos eficiente.

El corazón no bombea sangre de manera eficiente según las necesidades del cuerpo

Obstrucción de arterias coronarias, encargadas de llevar sangre al corazón.

Mal control de enfermedades como hipertensión, diabetes y colesterol alto.



02

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL



Es el aumento de la presión de la sangre contra las paredes de las arterias.

Sistólica (Máxima): 130 mmHg  
Diastólica (Mínima): 85 mmHg

Hipertensión Arterial:  
Por encima de 140/90 mmHg



03

## DIABETES Y SUS TIPOS



Es la alteración en el uso de la glucosa por el cuerpo debido a problemas con la insulina la cual es una hormona que se fabrica en el páncreas.

Valores de Glucosa en sangre:  
Normal: <110 mg/dL  
Ideal: ≤100 mg/dL

Valores con Diabetes:  
En Ayunas: ≤126 mg/dL  
Ocasionalmente: ≤200 mg/dL

En todos los casos, la glucosa no se metaboliza de forma correcta aumentando su concentración en sangre

### DIABETES TIPO 1 "Infante - juvenil"

El páncreas no puede producir insulina y el paciente requiere aplicaciones diarias de insulina.

### DIABETES TIPO 2 "Mayor prevalencia en adultos"

- Insulina con función alterada
- Resistencia a la insulina
- Síntesis reducida de insulina

### DIABETES GESTACIONAL

Surge en el segundo trimestre y se detecta con la prueba oral de tolerancia a la glucosa.



04

## COLESTEROL



Es un tipo de grasa esencial para el cuerpo:

- Forma parte de la estructura de las células.
- Ayuda con la producción de algunas hormonas (cortisol, progesterona, estrógeno, testosterona), vitamina D y sales biliares.

Niveles elevados en sangre pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular

### TIPOS DE LIPOPROTEÍNAS

HDL (bueno)  
Recoge el colesterol en sangre y lo lleva al hígado.

LDL (malo)  
Transporta el colesterol a las arterias y las acopia.

VLDL  
Transporta triglicéridos en la sangre.



05

## OBESIDAD



Es la acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud  
¿Cómo calcular que una persona tiene sobre peso u obesidad?

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

Causas en la salud

- ⊖ Alimentos con muchas calorías
- ⊖ Sedentarismo
- ⊖ Estrés y falta de sueño
- ⊖ Poca actividad física

Impactos en la salud

- ⊖ Diabetes
- ⊖ Artrosis
- ⊖ Hipertensión arterial
- ⊖ Enfermedades endocrinas



06

## TABAQUISMO

Es la dependencia física y psicológica a la nicotina

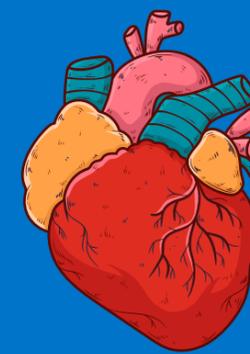
Riesgos asociados al hábito de fumar:

- Cáncer
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Infartos de miocardio, enfermedades cerebrales entre otras



07

## OBSTRUCCIÓN DE LAS ARTERIAS DEL CORAZÓN



Es la acumulación de colesterol en las arterias, reduciendo el flujo sanguíneo y el oxígeno al corazón

Factores de Riesgo:

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



08

## TIPOS DE OBSTRUCCIÓN

Arteria con estructura y función normal



Perdida de balance entre la dilatación y la contracción arterial



Formación de placa aterosclerótica



Formación de un coágulo dentro de la arteria



¿Qué hacer si se diagnostica obstrucción en las arterias?

Mantener una dieta balanceada y saludable.

Actividad física regular según la tolerancia al ejercicio.

Dejar de fumar.

Medicación según lo que se deba controlar.



09

## ¿CÓMO CUIDARME?

Pésate cada mañana en ayunas.

Un aumento de 1 - 3 kg podría señalar la retención de líquidos.



Puedes tener una vida sexual activa si no hay restricciones médicas.



Puedes viajar siempre que tu condición es estable.



Antes de una extracción, el médico debe evaluar si se necesita algún antibiótico.



Conducir es seguro, salvo contraindicación médica.



### SUGERENCIAS DE ALIMENTACIÓN

★ Prefiere alimentos frescos como frutas y verduras.

★ Consulta antes de usar sal modificada, ya que algunas contienen mucho potasio.

★ Evita alimentos manufacturados, precocidos, gaseosas, embutidos y quesos por su alto contenido de sodio.

★ Cocina sin sal y usa condimentos naturales como pimienta, orégano, ajo, albahaca, curry, entre otros.



10

## EJERCICIO, CALENDARIO DE VACUNACIÓN Y SUFICIENCIA DE MEDICAMENTOS

El ejercicio es fundamental para:

- ★ Mantiene un peso saludable
- ★ Reduce el estrés y mejora el sueño
- ★ Mejora la resistencia
- ★ Mejora la salud cardíaca

Aplicarte las vacunas necesarias

- ★ Colocar vacuna antigripal
- ★ Colocar vacuna antineumocócica
- ★ Colocar vacuna contra COVID-19

No dejes que se te terminen

- ★ No duplicar sin consulta médica
- ★ Tómalas a la hora indicada
- ★ Registra tus medicamentos.
- ★ Verifica el vencimiento