



Es por ello, que tanto la **enfermera**, como el resto de profesionales de la salud son corresponsables, junto con el paciente, del cuidado en la prevención y control de las enfermedades cerebrales y cardiovasculares. Ellos deben ayudar al individuo a mantener, por si mismo, acciones de autocuidado para conservar tanto su salud y calidad de vida, como recuperarse y afrontar las consecuencias de la enfermedad.

La ReccAP es una red de enfermeras de Atención Primaria de Madrid, con un fundamento básico, la mejora de la salud cardiovascular de la población por medio de unos cuidados enfermeros integrales y de calidad.



www.reccap.org  
coordinacion@reccap.org

La ReccAP se crea dentro de la Sociedad de Enfermería Madrileña de Atención Primaria (SEMÁP)

### DECÁLOGO CARDIOSALUDABLE

- Su alimentación debe ser equilibrada tomando de todos los grupos de alimentos.
- Limite el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas (colesterol).
- Aumente la ingesta de frutas, verduras, hortalizas y legumbres.
- Controle el consumo de sal, de alcohol y de café.
- Abandone el hábito de fumar.
- Sea activo cotidianamente, evite el sedentarismo.
- Haga ejercicio adecuado a la edad y condición física de forma regular.
- Controle el sobrepeso, evitando la obesidad.
- Reduzca el estrés y la ansiedad practicando la autoestima positiva.
- Comuníquese y relaciónese bien con los demás (escuche y hable).

**Tenga una actitud positiva ante la vida**

Elaborado por GSECCI (Grupo de Sociedades de Enfermería en Cuidados Cardiovasculares Integrales)

¿Conoce su **Riesgo cardiovascular?**

%



COLABORAN



## RECOMENDACIONES DE ENFERMERÍA EN AUTOCUIDADOS CARDIOSALUDABLES

**VISITA A TU ENFERMERA DEL CENTRO DE SALUD**

Las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares son las primeras causas de muerte prematura en nuestro país, produciendo una gran discapacidad.

Están estrechamente relacionadas con los estilos de vida, por lo que la persona debe asumir su propio **AUTOCUIDADO** con el fin de prevenir dichas enfermedades.

### LOS AUTOCUIDADOS CARDIOSALUDABLES

Deben ser acciones conscientes e indispensables para la vida. Deben ser llevados conjuntamente entre el paciente, su familia y la enfermera y/o médico.

Los cuidados y autocuidados cardiosaludables han de centrarse en las tres esferas:

- AUTOCUIDADO DEL CUERPO
- AUTOCUIDADO EN LO PSICOEMOCIONAL
- AUTOCUIDADO EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES



## AUTOCUIDADOS DEL CUERPO



### ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA Y EJERCICIO FÍSICO

- Incorpore el caminar en su rutina diaria.
- Suba por las escaleras, en vez de utilizar el ascensor
- Si es posible vaya al trabajo andando.
- Aparque el coche al menos a 500 metros del trabajo
- Bájese una parada antes del transporte colectivo.
- Trate de aumentar la intensidad de sus tareas domésticas, de bricolaje, jardinería, etc.
- Vaya a bailar, saque a pasear al perro, etc.
- Haga ejercicio adecuado a la edad y condición física de forma regular.
- Camine de 30 a 60 minutos de forma moderada a intensa, la mayoría de los días de la semana.
- Si dispone de poco tiempo, camine durante unos 60 minutos en periodos de al menos 10-15 minutos.
- Intente realizar el ejercicio físico con la familia o los amigos.
- Realice ejercicio después de 1h-2h después de las comidas.
- Intente practicar algún deporte.



### TABACO

- No fume
- Evite ser fumador pasivo
- Si fuma, abandone el tabaco

### ALIMENTACIÓN GASTRONOMÍA Y CONDUCTAS SALUDABLES

- Consuma 2 o más raciones al día de verduras y/o hortalizas
- Tome 2-3 piezas de fruta o zumos al día
- Consuma cereales a poder ser integrales: de 4 a 6 raciones al día.
- Consuma pescados o mariscos (3 veces/semana ;1 de pescado azul).
- Consuma preferentemente carnes blancas (aves sin piel y/o conejo) limite las carnes rojas (vaca, cerdo, cordero), y EVITE embutidos, carnes procesadas (hamburguesas, salchichas) y vísceras.
- Coma legumbres al menos 3 veces/semana.
- Tome frutos secos y/o semillas al menos 1 o 2 veces por semana.
- Consuma los productos lácteos desnatados o semidesnatados
- No tome más de 3 yemas de huevo a la semana (si las claras).
- Limite o evite el consumo de sal (conservas, caldos industriales, ahumados), los productos precocinados, bollería industrial, patatas chips o similares.
- Prepare los alimentos cocidos, hervidos, asados, a la plancha y al microondas. Evite la fritura y el rebozado.
- Cocine y aliñe con aceites vegetales (oliva), no utilice aceite palma o de coco)
- Utilice el vinagre, el limón y diferentes especias para aumenta el sabor.
- Realice la compra con una lista de lo necesario y después de haber comido.
- Acostúmbrese a leer la composición de las etiquetas nutricionales.
- Coma despacio y mastique bien.
- Disminuya el consumo de comidas “rápidas” y aumente la comida elaborada en casa.
- Realice cinco comidas al día. Respete el horario de las comidas y no “picotee”.
- Sustituya el impulso de comer por un vaso de agua, infusión de té o una fruta.
- Limite el consumo de alcohol. (dos copas de vino tinto (hombres) y una (mujeres) en las comidas.

## AUTOCUIDADOS EN LOS PSICOEMOCIONAL

- Ejercite el buen humor, la risa y la sonrisa.
- Evalúe sus cualidades y acepte sus defectos y su propio cuerpo.
- No sea demasiado exigente con usted mismo.
- Controle los pensamientos negativos y distorsiones.
- Aprenda de sus propios errores.
- No idealice a otras personas ni se compare con ellas.
- No busque siempre la aprobación de los demás.
- Afronte los problemas de cara.
- Trate de vivir con optimismo.
- Cuide su salud buscando su bienestar general.

## AUTOCUIDADOS EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

- Sepa escuchar, entender y respetar las ideas y sentimientos de los demás.
- Acepte que las otras personas son diferentes.
- Sea sincera en sus relaciones interpersonales.
- Conozca y sepa expresar sus propios sentimientos y deseos.
- Desarrolle su proyecto de vida (ocio, laboral, autonomía personal,) con su pareja y familia.
- No tenga en cuenta los prejuicios sociales de género.
- El núcleo familiar o de convivencia debe ser para usted el marco de desarrollo personal y de bienestar.
- Repartan equitativamente las responsabilidades familiares y domésticas en el hogar.
- Trate de vivir con los que le rodea con optimismo, y revitalice relaciones con amigos, en el trabajo, etc.
- Considere sus relaciones sexuales como una forma de comunicarse.