



Es por todo ello, que los profesionales de la salud establecerán con el paciente y su familia las estrategias del cuidado en la prevención y el control de las enfermedades cardiovasculares.

La enfermera establecerá la relación de ayuda para que el individuo pueda mantener, por si mismo, las acciones de autocuidado para conservar tanto su salud y calidad de vida, como recuperarse y afrontar las consecuencias de la enfermedad.

La prevención y el control de las enfermedades Cardiovasculares disminuye la mortalidad.

Si tiene entre 40 y 65 años, **CONOZCA SU RIESGO CARDIOVASCULAR**



## 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 peso evitando el sobrepeso y 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).



Servicio Madrileño de Salud  
Dirección General de Atención Primaria  
Comunidad de Madrid



## RECOMENDACIONES EN AUTOCUIDADOS CARDIOSALUDABLES

**VISITE A SU 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.
- Utilice las escaleras en lugar del ascensor.
- Si es posible vaya al trabajo andando.
- Aparque el coche al menos a 500 metros del trabajo.
- Si viaja en transporte público, bájese una parada antes de su destino.
- 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.
- Deje pasar de una a dos horas después de las comidas para realizar ejercicio.
- 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; una 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.
- Consuma con moderación la yema del huevo.
- 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 de palma o coco.
- Utilice el vinagre, el limón y diferentes especias para aumentar 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.

## AUTOCUIDADOS EN LO 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.
- 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.
- Mantenga hábitos de sueño saludables.
- Cuide su salud buscando su bienestar general con optimismo.

## 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 sincero en sus relaciones interpersonales sin herir a los demás.
- Conozca y exprese 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 sexo, edad, religión o cultura.
- 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 rodean con optimismo, y revitalice relaciones con amigos, en el trabajo, etc.