



## Asociación Mexicana para la Prevención de la Aterosclerosis y sus Complicaciones A.C.

[WWW. ampacac.org.mx](http://WWW.ampacac.org.mx)

### Delegación Tijuana

#### Por qué Hablar de aterosclerosis

La aterosclerosis, es la enfermedad que más afecta a los mexicanos, y por lo que más personas mueren en nuestro país.

Lo más lamentable es que **INICIA EN LA NIÑEZ**, ante la indiferencia de todos, y pocas acciones preventivas.

#### Que es la aterosclerosis.

Es una afección en la cual se va depositando grasa a lo largo de las paredes de las arterias. Este acumulo con tiempo se vuelve más grueso, se endurece (forma depósitos de calcio) y puede finalmente bloquear las arterias.

#### Que daña

Estas placas hacen que la arteria se estreche y que al endurecerse sea menos flexible, dificultando el paso de la sangre. Si las arterias del corazón son las que se estrechan, el flujo de

sangre al corazón puede disminuir o detenerse, lo cual puede causar dolor de pecho, dificultad para respirar y progresar a un infarto.

También pedazos de placa se pueden desprender sin aviso previo y viajar a través de la arteria afectada hasta vasos sanguíneos más pequeños, bloqueándolos y causando daño o muerte de sitio al que le da sangre (embolia). Ésta es una de las causas de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular

#### Cuáles son los factores de riesgo para desarrollarla

Ser diabético y no estar con su azúcar controlada.

Tener la presión arterial alta y no tomar medicamentos de manera correcta.

Niveles de colesterol (grasa) en sangre altos.

Ser fumador.

Consumir alimentos fritos o ricos en grasa de manera regular.

Tener sobrepeso o ser Obeso.

Consumo excesivo de alcohol.

No hace ejercicio de manera regular, es decir ser sedentario.

Edad media.

Haber tenido o tener familiares con enfermedad del corazón.

#### Que puedo sentir.

Desgraciadamente los síntomas se presentan hasta que la enfermedad ha provocado disminución o ha bloqueado la circulación, por eso es **importante prevenirla.**

#### Qué pasa con los niños

Entre 1999 y 2006, en solamente 7 años, creció en 40% la incidencia de sobrepeso y obesidad en los niños mexicanos de 5 a 11 años de edad. La diabetes y la hipertensión se registran en edades cada vez más tempranas.

## Que puedo hacer para prevenir la aterosclerosis o sus complicaciones

### Haga cambios en su estilo de vida.

Evite los alimentos ricos en grasas saturadas que se encuentran principalmente en la carne roja, las yemas de los huevos y los productos lácteos ricos en grasa y en productos alimenticios comerciales y procesados. Incluya varias porciones diarias de frutas y verduras. Añadir pescado a la dieta al menos dos veces por semana puede ser útil; sin embargo, no coma el pescado frito.

Para la preparación de sus alimentos si requiere grasa utilice aceite de canola o de oliva.

Baje de peso y haga ejercicio regularmente durante 30 minutos por día si no tiene sobrepeso, y de 60 - 90 minutos por día si tiene sobrepeso. El ejercicio le ayudara a elevar sus niveles de colesterol HDL ("bueno").

Deje de fumar. El tabaco acelera el daño a la pared de las arterias y reduce el efecto benéfico del colesterol bueno.

Elimine o reduzca el consumo de alcohol, no mas de dos tragos al día.

Vigile su presión arterial con regularidad  
Sobre todo si, la Hipertension arterial existe en su familia.

Toda persona debe mantener su presión arterial por debajo de 140/90 mmHg

Si tiene diabetes o ha tenido un accidente cerebrovascular o un infarto al corazón, su presión arterial probablemente debe estar en menos de 130/80 mm/Hg.

Si Usted es hipertenso no descuide su tratamiento, ya que este es de por vida y por su vida.

### Si Usted sufre de Diabetes

El Normalizar sus azúcar es muy importante, el apego a su dieta y la medicación adecuada a cada caso, son vitales, platique con su medico de las opciones de tratamiento.

### Revise y trate su colesterol si está alto.

Si ya le están tratando o tiene historia familiar de problemas de colesterol, será necesario hacérselo revisar con mayor frecuencia.

Todos los adultos deben mantener sus niveles de colesterol LDL ("malo") por debajo de 130-160 mg/dL, A mas bajo mejor.

Si ya tiene diabetes o enfermedad del corazón, su colesterol LDL debe ser inferior a 100 mg/dL.

## Usted hoy esta asi

Talla  cm	Peso  Kg Ideal su talla en cm menos cien
IMC  kg/cm <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> Normal ( $\geq 17 \leq 24.99$ ) <input type="checkbox"/> Sobrepeso ( $\geq 25 \leq 29.99$ ) <input type="checkbox"/> Obesidad ( $\geq 30$ )
Cintura  cm	Hombres Menor de 90 Cm Mujeres Menor de 80 cm
Glucosa  <input type="checkbox"/> Ayuno ( $\leq 125$ mGdL) <input type="checkbox"/> Postp ( $\geq 140$ mGdL)	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Anormal
Presion Arterial  <input type="checkbox"/> Sin tratamiento <input type="checkbox"/> Con tratamiento	<input type="checkbox"/> Normal $\leq 120/80$ <input type="checkbox"/> Prehipert. 121-139/81-89 <input type="checkbox"/> Hipertenso $\geq 140/90$
Col tot  $\leq 200$ mG/dL	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Anormal
C-LDL  $\leq 160$ mG/dL	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Anormal
C-HDL  $\geq 45$ mG/dL	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Anormal
Trigl.  $\leq 160$ mG/dL	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Anormal