



DECÁLOGO CARDIOSALUDABLE

La enfermera Familiar y Comunitaria como el resto de los profesionales de la salud son responsables, junto con el paciente y su familia, 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.

SI TIENE ENTRE 40 Y 70 AÑOS PUEDE CONOCER SU RIESGO CARDIOVASCULAR



La REccAP es un grupo de trabajo dentro de la Sociedad Madrileña de Enfermería Familiar y Comunitaria (SEMAP).

En qué medida se siente capaz de

- ☐ Mantener una dieta mediterránea equilibrada y cardiosaludable.
- ☐ Consumir adecuadamente frutas, verduras, frutos secos, hortalizas y legumbres.
- ☐ Limitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas.
- ☐ Controlar el consumo de sal, alcohol y abandonar el hábito de fumar.
- ☐ Llevar una vida cotidiana activa evitando el sedentarismo.
- ☐ Realizar ejercicio adecuado a la edad y condición física de forma regular.
- ☐ Controlar el sobrepeso, evitando la obesidad.
- ☐ Reducir situaciones estresantes que le pueda producir ansiedad practicando la autoestima positiva.
- ☐ Comunicarse y relacionarse bien con los demás.
- ☐ Tener una actitud positiva y optimista ante la vida.

¿CUAL ES MI RIESGO CARDIOVASCULAR?

%



Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU



Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia



Gerencia Asistencial de Atención Primaria

Gerencia Asistencial de Atención Primaria

RECOMENDACIONES DE ENFERMERÍA EN CUIDADOS CARDIOVASCULARES



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



AUTOCUIDADO DEL CUERPO



1.- EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA

En qué medida se siente capaz de

- ☐ Realizar al menos 150-300 minutos/semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o 75-150 minutos/semana de intensidad vigorosa, o una combinación de ambas.
- ☐ Caminar entre 30 a 60 minutos de forma moderada a intensa, la mayoría de los días.
- ☐ Hacer ejercicios de resistencia más de 2 días/semana.
- ☐ Incorporar el caminar en su rutina con el objetivo de al menos 10.000 pasos/día de forma progresiva.
- ☐ Subir por las escaleras en lugar del ascensor.
- ☐ Aparcar el coche al menos a 500 metros del trabajo o del destino.
- ☐ Bajarse una parada antes del transporte público.
- ☐ Aumentar la intensidad de sus tareas domésticas, de bricolaje, etc.
- ☐ Salir a pasear con los amigos, familia, mascotas.
- ☐ Reducir los periodos largos de inactividad, TV, ordenador, etc, evitando estar sentado no mas de 2 horas seguidas.
- ☐ Practicar algún deporte.

Sea una persona activa en su vida cotidiana. Evite el sedentarismo. Recuerde, algo de actividad física es mejor que nada.

2.- ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En qué medida se siente capaz de

- ☐ Tomar 4-5 raciones entre frutas y verduras diariamente.
- ☐ Consumir 4-6 raciones de cereales al día (30-45 gr), mejor integrales.
- ☐ Comer legumbres al menos 3 veces/semana, sin productos cárnicos procesados.
- ☐ Tomar frutos secos y/o semillas 1 o 2 raciones diarias (30 gr) mejor crudos y sin sal.
- ☐ Ingerir 2 raciones de derivados lácteos diarios, preferiblemente desnatados o semidesnatados.
- ☐ Consumir ácidos grasos omega 3 como pescados o mariscos (3 veces por semana; 2 de ellas pescado azul).
- ☐ Tomar preferentemente 2 raciones/semana carnes blancas (aves sin piel y/o conejo) o magras sin grasa aparente.
- ☐ Disminuir las grasas saturadas (menos carnes rojas y/o procesadas, vísceras, etc).
- ☐ Evitar las grasas Trans existentes en la bollería industrial, ultraprocesados, etc.
- ☐ Limitar o evitar el consumo de sal a menos de 5 gr/día (conservas, caldos industriales, etc).
- ☐ Evitar la ingesta de bebidas azucaradas y con gas (refrescos, etc).
- ☐ Evitar en consumo de alcohol o reducirlo a menos de 170 gr/semanana en hombres y 110 gr/semana en mujeres.

Coma de forma sana, y disfrute del “Arte” de preparar una buena comida.



3.- GASTRONOMÍA SALUDABLE

En qué medida se siente capaz de

- ☐ Comprar productos frescos y de temporada.
- ☐ Cocinar y aliñar preferentemente con aceite de oliva.
- ☐ Preparar los alimentos cocidos, al vapor, hervidos, asados, a la plancha, ya sea en la olla o en el microondas, evitando la fritura y el rebozado.
- ☐ Tener un horario fijo de comida, evitando raciones abundantes y a deshora.
- ☐ Evitar comidas rápidas, platos preparados, procesados o ultraprocesados.
- ☐ Realizar una compra cardiosaludable llevando una lista de lo necesario y leyendo las etiquetas nutricionales.
- ☐ Comer despacio y masticar bien.

4.- CONSUMO DE TABACO Y DERIVADOS

En qué medida se siente capaz de

- ☐ Dejar de fumar si es fumador.
- ☐ Evitar ser fumador pasivo.
- ☐ No consumir cigarros electrónicos, cachimbas, dispositivos de tabaco calentado, etc.
- ☐ Evitar ambientes contaminados y con polución



Considere el hábito de comer sano como una parte esencial de su estilo de vida.

AUTOCUIDADOS PSICOEMOCIONALES

En qué medida se siente capaz de

- ☐ Evaluar sus cualidades y aceptar sus defectos y su propio cuerpo.
- ☐ Aprender de sus propios errores.
- ☐ Afrontar los problemas de cara.
- ☐ No ser demasiado exigente con usted mismo.
- ☐ No idealizar a otras personas ni compararse con ellas.
- ☐ No buscar siempre la aprobación de los demás.
- ☐ Ejercitar el buen humor, la risa y la sonrisa, sea optimista.
- ☐ Gestionar eficazmente las situaciones estresantes.
- ☐ Realizar técnicas de relajación, yoga, meditación, etc.
- ☐ Dormir placenteramente entre 7-8 horas diarias.



Encuentre lo positivo de las cosas y disfrute del presente .

AUTOCUIDADOS EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES



En qué medida se siente capaz de

- ☐ Saber escuchar, entender y respetar las ideas y sentimientos de los demás.
- ☐ Ser sincero/a en sus relaciones interpersonales (pareja, familia, amigos, trabajo).
- ☐ Conocer y saber expresar sus propios sentimientos y deseos.
- ☐ Desarrollar su proyecto de vida personal (ocio, laboral, autonomía personal).
- ☐ Compartir responsabilidades equitativamente con la pareja y/o familia en el hogar.
- ☐ Considerar sus relaciones sexuales como una forma de comunicarse.
- ☐ No tener en cuenta los prejuicios sociales de género.

Comparta con los demás el día a día, sus sentimientos y sus preocupaciones con respeto mutuo.