



# *21 días para reducir el riesgo cardiovascular*

Programa educacional para el cambio  
de hábitos de salud en personas con DM2

*Dr. Ramón Estruch*

*Dr. Josep Alcaraz Echarri*



# ***21 días para reducir el riesgo cardiovascular***

Programa educacional para el cambio  
de hábitos de salud en personas con DM2

*Dr. Ramón Estruch*

*Dr. Josep Alcaraz Echarri*



The Lilly logo, written in a cursive script.

Idea original: BCNscience


# Índice

<b>I</b>	Introducción .....	9
<b>II</b>	Cambio de hábitos .....	11
	Su coach para el cambio de hábitos .....	12
	El proceso de cambio .....	13
	Reconocer qué necesita cambiar .....	14
	Identificar su situación inicial .....	18
	Diseñar su situación deseada .....	21
	Accionar y marcarse objetivos .....	26
	Su nivel de compromiso .....	28
	¿Cómo establecer los objetivos EMAC? .....	29
<b>III</b>	Actividad física .....	33
	Actividad física, ejercicio y deporte .....	34
	El sedentarismo .....	35
	Test: ¿activo o sedentario? .....	36
	Beneficios de la actividad física .....	38
	Diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte .....	39
	Intensidad de la actividad física .....	40
	El ejercicio apropiado .....	41
	La pirámide de la actividad física .....	43
	Recomendaciones antes de empezar .....	45
<b>IV</b>	Nutrición .....	47
	Factores de reducción y riesgo de DM2 .....	48
	Prevención de la DM2 .....	52
	Efecto protector de la dieta mediterránea .....	53

# ¿Qué es Cardiosalud?

Cardiosalud es un programa educacional de cambio de hábitos de salud para personas con DM2, cuyo objetivo es convertirle en su propio *coach* para que consiga que los cambios persistan en el tiempo.

El programa está compuesto por cuatro módulos:

-  Cambio de hábitos
-  Actividad física
-  Nutrición y dieta
-  Factores psicosociales

Un equipo de expertos va a guiarle para que consiga los objetivos de cambio que su médico le ha recomendado.

¿Quiere mejorar su bienestar?

Usted puede lograr el cambio de hábitos que necesita y el programa Cardiosalud va a mostrarle qué hacer y cómo conseguirlo.

	Pirámide de la dieta mediterránea .....	55
	Alimentos clave en la dieta mediterránea .....	57
	Test: valoración de la adherencia a la dieta mediterránea ....	58
	Modelo de dieta semanal .....	61
	¿Quiere hacer una dieta mediterránea todavía más sana? ....	64
<b>V</b>	<b>Factores psicosociales .....</b>	<b>67</b>
	La longevidad .....	68
	¿Dónde viven las personas más longevas? .....	69
	Hábitos en la alimentación .....	73
	La frugalidad .....	75
	Frecuencia en las comidas .....	77
	Carga energética de las comidas .....	78
	Dormir y la longevidad .....	80
	Test: calidad del sueño .....	81
	Recomendaciones para mejorar el sueño .....	84
	La felicidad .....	86
	El hombre más feliz del mundo .....	87
	La opción de ser feliz .....	88
<b>VI</b>	<b>Conclusión .....</b>	<b>91</b>



## Cambio de hábitos

Iniciar un proceso de cambio es más sencillo si se sabe cómo. Este capítulo busca dotar al paciente de las herramientas con las que lograr llevar a cabo un cambio en su estilo de vida.

## Su coach para el cambio de hábitos

Un entrenador personal o **coach** es un profesional que trabaja conjuntamente con sus clientes (deportistas, ejecutivos, actores, médicos, etc.) para que éstos consigan **mejorar** su rendimiento y su **calidad de vida**.

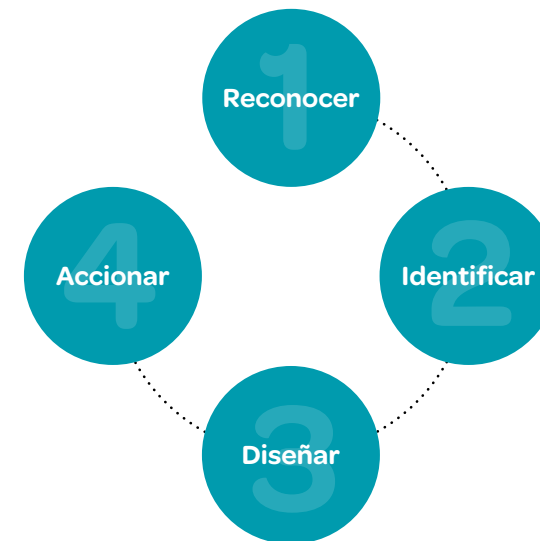
Existe un tipo de entrenador personal conocido como “**coach en salud**”. Este *coach* tiene una formación específica (medicina, enfermería, educación física, nutrición, psicología) y se dedica a facilitar que las personas **mejoremos nuestro bienestar** a través del **cambio de hábitos de salud**.

El programa Cardiosalud tiene como objetivo formarle y guiarle para que usted se pueda convertir en **su propio coach para el cambio de hábitos**.

## El proceso de cambio

Si realmente se desea conseguir cambiar un hábito es preciso tener claro que todo cambio requiere un **proceso de transformación**, que consta de **4 fases**:

- 1 **Reconocer** qué necesita cambiar
- 2 **Identificar** su situación inicial
- 3 **Diseñar** su situación deseada
- 4 **Accionar** y marcarse objetivos



*Todo individuo ha pretendido en algún momento iniciar un proceso de cambio. Sin embargo, muchas veces, debido a la falta de planificación o motivación ha acabado por fracasar en el intento. Esta sección pretende mostrar al paciente las fases a seguir para iniciar un proceso de cambio y lograr que avance hasta lograr el éxito.*

# 1. Reconocer

Antes de diseñar su plan de acción usted necesita estar adecuadamente preparado, y para ello debe ser capaz de **reconocer** en qué **etapa del cambio** se encuentra.

Sabemos que las personas que quieren cambiar sus hábitos pasan por 5 etapas: **pre-contemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento**<sup>1</sup>.

Este modelo tiene una amplia aceptación en el ámbito de la salud y está basado en tres premisas básicas:



Las personas pasamos por **diferentes etapas** ante un cambio de hábito.



Es probable **recaer** en los hábitos antiguos puntualmente. Es un momento clave para **identificar** las causas y desarrollar nuevas habilidades para mejorar.



El éxito reside en avanzar en el proceso de cambio y **superar etapas** de forma progresiva.

A continuación, le ayudaremos a identificar **en qué estadio se encuentra** en cada uno de los tres ámbitos. Es probable que en cada una de las áreas (actividad física, nutrición y control del estrés) se encuentre en un estadio diferente.

—Lea los siguientes enunciados y marque aquel que mejor describa su **conducta actual**. Sus respuestas le permitirán reconocer su estado actual para el cambio.



## Actividad física

- 1 A corto plazo no tengo intención de mejorar mi forma física.
- 2 Estoy pensando en ser más activo.
- 3 Este mes voy a iniciar un plan de actividad física.
- 4 Durante los últimos 6 meses he realizado ejercicio de forma regular.
- 5 Hace más de 6 meses que realizo ejercicio de forma regular.

## Nutrición

- 1 A corto plazo no tengo intención de mejorar mis hábitos nutricionales.
- 2 Estoy pensando en comer más sano.
- 3 Este mes voy a iniciar un plan para mejorar mi nutrición.
- 4 Durante los últimos 6 meses he mejorado mis hábitos nutricionales.
- 5 Hace más de 6 meses que tengo unos hábitos nutricionales sanos.

*Este ejercicio permite al paciente ubicar su situación en el proceso de cambio y concienciarle de que éste no llegará solo. De esta forma se estimula un cambio de actitud que permita comenzar el cambio de hábitos.*

(1) Modelo trans-teorético de los estadios de cambio (Whitelaw '00, Prochaska '97)



## ! Estrés

- 1** A corto plazo no tengo intención de cambiar la forma en que manejo del estrés.
- 2** Estoy pensando en intentar mejorar la forma en que manejo del estrés.
- 3** Este mes voy a iniciar un plan para mejorar el manejo del estrés.
- 4** Durante los últimos 6 meses he realizado actividades para manejar mejor el estrés.
- 5** Hace más de 6 meses que manejo mejor el estrés.

Según las casillas marcadas anteriormente, usted se encuentra en el siguiente estado de cambio para cada ámbito (actividad física, nutrición y control de estrés):

- 1** = Precontemplación
- 2** = Contemplación
- 3** = Preparación
- 4** = Acción
- 5** = Mantenimiento

### ¿Para qué es útil saber el estado del cambio?

Una vez reconoce en qué estado de cambio se encuentra usted para cada uno de los tres ámbitos de trabajo, necesitará entender su significado para decidir dónde centrar su atención, saber cuán cerca o lejos está de conseguir sus objetivos y poder poner en marcha estrategias de cambio específicas para cada situación.

### Pre-contemplación:

Si está en esta etapa es que **no considera seriamente** llevar a término ningún cambio. Ya sea porque cree que no le va a aportar ningún beneficio o porque cree que no es posible cambiar. Las **barreras** de cambio son mayores que los beneficios.

### Contemplación:

Es consciente de que sus hábitos de salud pueden ocasionarle algún problema y considera la **necesidad de cambiar**, pero los **obstáculos** aún superan los potenciales beneficios.

### Preparación:

Las barreras y los beneficios se han **equilibrado**. Tiene planificado **cambiar sus hábitos en breve** (durante este mes). Ha puesto en marcha alguna acción para el cambio, pero no de forma consistente.

### Acción:

Ha puesto en marcha el plan de acción y ha sido capaz de **llevarlo a cabo** de forma adecuada durante al menos los últimos 6 meses. Aún está trabajando para que este nuevo patrón de conducta se convierta en un **hábito**. Siente que los beneficios superan las barreras.

### Mantenimiento:

Ha conseguido **establecer** nuevos hábitos (durante **más de 6 meses**) y cada vez le es más fácil mantener su plan de acción. En esta etapa tiene menos posibilidades de “recaer”, pero aún **sigue siendo posible**. Tanto usted como su entorno notan los beneficios de esta nueva situación.

El objetivo es que usted alcance la **etapa de mantenimiento**.

*Esta sección describe las diferentes etapas de cambio para que el paciente pueda sentirse identificado con el estado en que se encuentra y se familiarice con las diferentes fases del proceso de cambio, ya que su objetivo será avanzar por ellas hasta alcanzar la etapa de mantenimiento.*





## 2. Identificar

*El objetivo de este ejercicio es ofrecer una representación gráfica del estado del paciente para, por un lado, concienciarle de la necesidad de cambio, y por otro facilitar la decisión acerca de dónde iniciarlo, viendo en el Círculo del Bienestar las áreas más necesitadas de mejora.*

Identifique su situación inicial con respecto a la actividad física, nutrición y estrés.

Una vez haya decidido, conjuntamente con su equipo médico, que vale la pena iniciar un proceso de cambio de hábitos, el próximo paso a realizar es **identificar** cuál es su **situación inicial** respecto a la actividad física, los hábitos nutricionales y su nivel de estrés.

Cuando conozca cuál es su situación inicial podrá definir con mayor claridad **en qué ámbito** de los tres va a concentrar su plan de acción.

—Conteste las siguientes preguntas en función de su nivel de satisfacción, puntuándolas con una “X” en una escala de 1 a 4, siendo 1 nada, 2 algo, 3 bastante, y 4 mucho.



### Actividad física

- 1 ¿Le gusta realizar ejercicio físico?  
 1  2  3  4
- 2 ¿Realiza usted alguna actividad física habitualmente?  
 1  2  3  4
- 3 ¿Recibe usted el soporte de su familia para poder realizar actividad física de forma regular?  
 1  2  3  4



- 4 ¿Tiene identificado cuál es el mejor momento del día/semana para poder realizarla?

1  2  3  4



### Nutrición

- 1 ¿Mantiene regularidad en el horario de comidas?  
 1  2  3  4
- 2 ¿Realiza 5 comidas ligeras al día?  
 1  2  3  4
- 3 ¿Come usted fruta y verdura diariamente?  
 1  2  3  4
- 4 ¿Considera que su dieta es variada?  
 1  2  3  4



### Estrés

- 1 ¿Está contento consigo mismo?  
 1  2  3  4
- 2 ¿Consigue usted que el estrés no interfiera en su vida cotidiana?  
 1  2  3  4
- 3 ¿Duerme usted 7-8 horas de forma regular?  
 1  2  3  4
- 4 ¿Realiza actividades que le permiten “cargar energía”?  
 1  2  3  4

### El círculo del bienestar

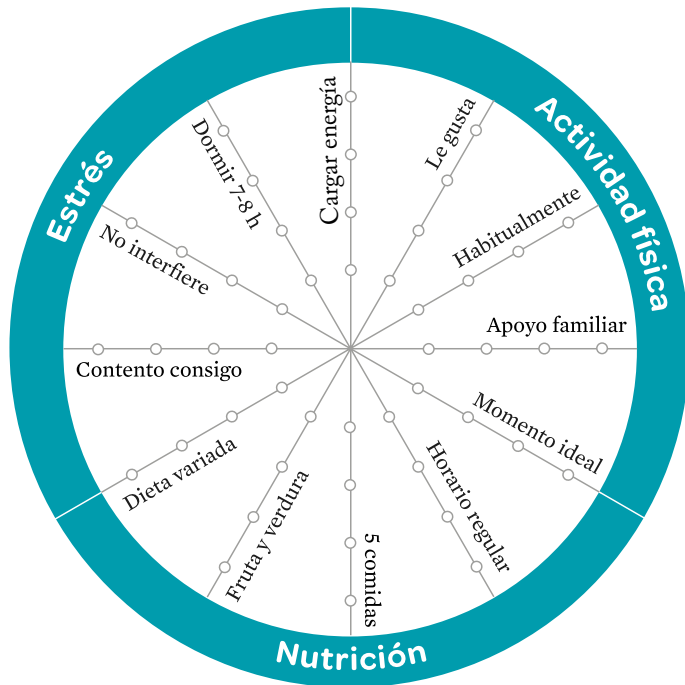
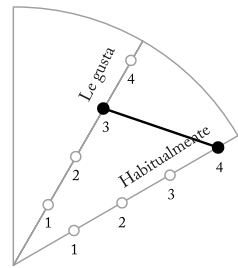
Para identificar claramente su situación inicial, es momento de plasmar las respuestas en el círculo del bienestar.



—De acuerdo con sus respuestas en el test, **traslade cada respuesta al círculo**, siendo el 1 el más cercano al centro y el 4 el más alejado al centro. Posteriormente, **una los puntos** entre sí, tal y como se muestra en la Figura 1.

Este apartado sirve como base para diseñar el cambio a abordar, definiendo las actividades a realizar o cambiar, cómo realizarlas y cuándo. La importancia de este proceso radica en que genera pasos específicos, concretos y medibles a seguir para lograr el cambio, en lugar de meras intenciones, ayudando a dar el primer paso.

Figura 1.



Ahora conoce cuál es su situación actual y está en disposición de **elegir en qué área** iniciar el proceso de cambio.

### 3. Diseñar

En las dos primeras etapas usted reconoció la **necesidad** de cambio, identificando cuál es su situación actual en cada uno de los tres ámbitos que configuran su círculo del bienestar: actividad física, nutrición y control del estrés. A continuación **diseñaremos** su situación deseada para **alcanzar** el nivel óptimo de bienestar.

#### ¿Qué es el bienestar?

Para utilizar correctamente el círculo del bienestar, es preciso definir qué es el bienestar. El bienestar es un concepto relativo al **buen estado de salud** de las personas, que tiene en cuenta la ausencia de **enfermedad**, el **riesgo** de padecerla y la **sensación** que tiene el individuo de su propio estado de ánimo.

Es, por tanto, un concepto que considera a la persona de forma **integral**, tanto en su dimensión física, como en la mental, la emocional e incluso la social.



—Escriba la respuesta a las siguientes preguntas:

 **Actividad física**

- 1 ¿Qué tipo de actividad física le gustaría realizar?  
\_\_\_\_\_
- 2 ¿Cuántos días a la semana cree que puede dedicar a dicha actividad?  
\_\_\_\_\_
- 3 ¿Cuánto tiempo al día (minutos) dedicará a esta actividad?  
\_\_\_\_\_
- 4 ¿Qué momento del día sería el mejor para realizarla?  
\_\_\_\_\_

 **Nutrición**

- 1 ¿Qué tipo alimentos poco saludables puede sustituir por otros de mayor calidad? (p.e. elegir una manzana en lugar de una bolsa de patatas fritas).  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 Enumere 3 frutas, 3 verduras y 3 cereales integrales que pueda integrar en su dieta.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



- 3 Describa su esquema de comidas ideal (horarios regulares, número de comidas al día, compañía, etc.).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 4 Describa su plan de nutrición saludable para un día laborable y otro para un día de fin de semana.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### ! Estrés

1 ¿Cuáles son sus principales factores de estrés?

---

---

---

---

2 Puntúe en una escala de 1 a 10 (1 mínimo, 10 máximo) cuál es la situación actual de estrés en su vida laboral y cuál quiere que sea su situación futura. Describa la razón por la cual cree que va a disminuir.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3 Puntúe en una escala de 1 a 10 (1 mínimo, 10 máximo) cuál es la situación actual de estrés en su vida personal y cuál quiere que sea su situación futura. Describa la razón por la cual cree que va a disminuir.

---



---

---

---

---

---

4 En un futuro es primordial que encuentre tiempo para desconectarse y relajarse, ¿tiene usted un plan para ello? Describa cómo va a conseguirlo, qué va a hacer y cuál va a ser su efecto deseado.

---

---

---

---

---

---



## 4. Accionar

Está preparado para **establecer tus objetivos** para el área del ciclo del bienestar que haya escogido, bien porque cree que es la que más necesita cambiar, o bien porque siente que está especialmente motivado.

Es importante diferenciar los objetivos a **corto plazo** (p.e. esta semana iré andando al trabajo) de los objetivos a **largo plazo** (p.e. en un año participaré en una caminata de 10 km).

Este matiz es básico para asegurar un cambio **progresivo** y **evitar frustraciones**. Los objetivos tienen que cumplir 4 reglas; ser **específicos, medibles, alcanzables y controlables (EMAC)**.

Antes de avanzar en la definición del plan de acción, le sugerimos un momento de **reflexión**.

- 1 Describa la importancia del cambio de hábitos en el área que haya escogido (actividad física, nutrición y control del estrés):

---



---



---



---



---



- 2 Apunte cuáles son los factores que motivan su cambio (su porqué, el motor de cambio).

---



---



---



---



---

- 3 Enumere las potenciales barreras a las que probablemente se va a enfrentar, y plantee una posible solución para cada una de ellas.

---



---



---



---



---

- 4 Piense y describa acciones que hayan funcionado en el pasado y que pueda recuperar para conseguir que tenga éxito.

---



---



---



---



---

*El paciente está a punto de comenzar un proceso de cambio, que conllevará diferencias en su día a día. Este ejercicio permite al paciente encontrar y definir su motivación para llevar este proceso a cabo, y prever factores que puedan ser positivos o negativos para el mismo, ayudando a planificarlo de forma óptima.*



## Su nivel de compromiso

En una escala del 0 (nada) al 10 (máximo), seleccione su nivel de **motivación** y **compromiso** con sus objetivos de cambio.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A continuación describa la razón de su puntuación:

---



---



---



---



---

*No todos los pacientes tienen la misma motivación o compromiso con el cambio, y si éstos tienen un nivel bajo, es poco probable que el paciente logre alcanzar sus objetivos. Este ejercicio permite analizar la situación del paciente y detectar cualquier problema que le impida realizar el proceso de cambio, como primer paso para encontrar soluciones que permitan alcanzar los objetivos.*



## ¿Cómo establecer los objetivos EMAC?

Lo crea o no, es posible prever qué planes tienen elevadas **probabilidades de fracasar** solo con ver cómo están planteados sus **objetivos**. Si quiere definir unos objetivos que le estimulen al éxito es importante que  **siga la regla EMAC**. Recuerde que EMAC significa que los objetivos sean: Específicos, Medibles, Alcanzables y Controlables.

*—En el siguiente ejercicio, marque la respuesta que usted considere correcta:*

### Específicos

Cuando plantee un objetivo, escoja un área específica y **detalle** lo que quiere lograr.

- 1** Me planteo perder 3 kg en un mes, caminando 40 minutos cada día.
- 2** Quiero perder peso.

### Medibles

Es imprescindible seleccionar un criterio que permita **cuantificar el cambio** que quiere conseguir.

- 1** Intentaré comer más sano.
- 2** Durante el primer mes empezaré realizando 5 comidas ligeras al día los días laborables.



*Un plan óptimo es esencial para alcanzar el objetivo de cambio. Este breve ejercicio busca mostrar al paciente las claves para definir este objetivo, la manera de lograrlo y cómo cuantificarlo de forma óptima, de tal manera que puedan diseñar un plan de cambio real y alcanzable cuyo resultado pueda ser observado y calculado, evitando objetivos ambiguos o cuyo desarrollo no pueda ser evaluado.*

### Alcanzables

Debe fijar un objetivo **apropiado para usted** teniendo en cuenta sus circunstancias y su situación inicial. Ni demasiado ambiciosos ni excesivamente accesibles.

- 1** Haré meditación en casa cada día antes de acostarme.
- 2** Asistiré a clases de yoga para principiantes 3 días a la semana.

### Controlables

Es imprescindible ser **honestos** con nosotros mismos al definir a priori cómo vamos a medir el progreso.

- 1** Saldré a correr 45 minutos cada día.
- 2** Empezaré andando 15 minutos al día, durante 3 días a la semana. Y cada semana incrementaré 15 minutos hasta conseguir andar 1 hora seguida.

Respuestas:

**Específicos:** la respuesta correcta es la 1.

**Medibles:** la respuesta correcta es la 2.

**Alcanzables:** la respuesta correcta es la 2.

**Controlables:** la respuesta correcta es la 2.



Para finalizar este capítulo, escriba sus objetivos a largo plazo (3-6 meses), medio plazo (menos de 3 meses) y a corto plazo (la próxima semana).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Revise su progreso cada semana y establezca un nuevo objetivo semanal que le acerque a su situación ideal.



*Ahora que conoce  
cuáles son las claves  
para mejorar  
su bienestar  
está preparado  
para convertirte  
en su propio  
“coach” en salud.*

Le aconsejamos que asuma **el papel de protagonista en su proceso de cambio.**

Si quiere **incorporar nuevos hábitos de salud,**  
le aconsejamos que reflexione sobre  
**5 cuestiones clave:**

- 1 **¿Qué está haciendo bien?**
- 2 **¿Qué puede hacer mejor?**
- 3 **¿Cómo lo va a hacer?**
- 4 **¿Cuándo lo va a hacer?**
- 5 **¿A quién va a solicitar ayuda?**

**Comprometiéndose de forma activa con su salud** logrará alcanzar cualquier cambio que se proponga para **vivir de forma más saludable y plena.**





## Actividad física

Este capítulo ayuda al paciente a mantener un nivel de actividad física adecuado. Evitar el sedentarismo y los excesos ayuda a mejorar el bienestar y el estado de salud.

## Actividad física, ejercicio y deporte

Practicar ejercicio de forma regular **reduce el riesgo** de sufrir un **infarto** de miocardio en un 50% y la **mortalidad cardiovascular** entre un 12 y 20%. Además, el ejercicio retrasa el riesgo de sufrir **diabetes**, reduce la **presión arterial**, disminuye el riesgo de sufrir una **demencia** y actúa como **antidepresivo**.

### Aumenta la longevidad

El estudio “Honolulu Heart Program” evaluó a 707 varones de **entre 61 y 81 años de edad** durante 12 años. El resultado fue que aquellos **quienes caminaron** entre 3 y 15 km al día **vivieron un promedio de 7 años más** que los sedentarios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que una persona puede **mantener o mejorar su salud** si realiza **30 minutos al día de actividad**, en forma regular-moderada, de acuerdo a su aptitud y edad.

## El sedentarismo

El **sedentarismo** es la **falta de actividad física regular**. Es sedentaria una persona que realiza **menos de 30 minutos diarios** de ejercicio regular, menos de **3 días a la semana**.

El sedentarismo se ve expresado en las horas del día que pasamos **sentados** y está asociado a una **mayor mortalidad** por **causas cardiovasculares**, y a una **mayor** incidencia de factores de riesgo como **hipertensión** o **diabetes**.

Un estudio australiano que evaluó a 11.247 participantes de una media de 50 años de edad, demostró que aquellos que pasaban **sentados** un promedio de **6 horas al día** viendo TV **reducían** una media de **4,8 años** su **esperanza de vida**.

*Antes de comenzar un proceso de fomento de actividad física, es preciso puntualizar por qué es necesario iniciarlo. Esta introducción busca ilustrar los beneficios del ejercicio al paciente y su efecto en la salud y longevidad, al mismo tiempo que se describe lo dañino que puede ser un estilo de vida sedentario.*



## Test: ¿activo o sedentario?

—Rellene la siguiente encuesta para conocer si es activo físicamente o si por el contrario necesita cambiar sus hábitos:

- 1 ¿Realiza actividad física? (Por ejemplo caminar, estirarse, practicar algún deporte)  
 Sí     No
- 2 ¿Realiza actividad física desde hace más de 3 meses?  
 Sí     No
- 3 ¿Realiza actividad física 4 o más días a la semana?  
 Sí     No
- 4 Cuando realiza actividad física, ¿lo hace por 30 minutos o más?  
 Sí     No
- 5 ¿Clasificaría la actividad que realiza como moderada o alta?  
 Sí     No

En la siguiente tabla encontrará **recomendaciones** para su nivel de actividad según las veces que haya seleccionado **Sí** como respuesta a las anteriores preguntas.

<b>0-1</b>	Tiene usted un estilo de vida <b>sedentario</b> . Es momento de ser más activo. Acuda a un <b>chequeo médico</b> para que un experto le recomiende una <b>actividad</b> acorde a sus aptitudes.
<b>2</b>	Va por buen camino. La mejor forma de progresar es hacer <b>actividades</b> que le atraigan, le diviertan y le <b>motiven</b> .
<b>3</b>	Disfruta de un <b>buen nivel</b> de actividad. Convierta la actividad física en un <b>hábito</b> . Mida la duración, la intensidad y la frecuencia y <b> siga mejorando</b> .
<b>4</b>	Está en el <b>nivel óptimo</b> de actividad física. <b>Manténgase</b> a este ritmo para gozar de buena salud.
<b>5</b>	Tenga <b>cuidado</b> . Recuerde que el exceso de ejercicio también puede ser <b>perjudicial</b> para su salud. <b>Asesórese</b> con profesionales para que le recomienden la actividad, frecuencia e intensidad <b>adecuadas</b> .

*Es posible que un paciente no tenga una visión objetiva de su nivel de actividad, ya sea presuponiéndose más sedentario de lo que es o sobreestimando su actividad física. Este ejercicio permite al paciente evaluar su nivel de actividad física real, y le aporta consejos sobre cómo mejorarlo, de ser necesario. También avisa a aquellos pacientes que siguen un nivel de actividad muy elevado, ya que éste puede conllevar problemas de los que el paciente no sea consciente.*

## Beneficios de la actividad física

### Neurológicos

- Previene la demencia.
- Aumenta la función cognitiva.
- Disminuye la ansiedad y la depresión.

### Cardiovasculares

- Reduce la mortalidad.
- Estabiliza la tensión arterial.
- Disminuye la probabilidad de enfermedad de la arteria coronaria.

### Endocrinos

- Ayuda a bajar de peso.
- Disminuye las probabilidades de sufrir diabetes.
- Estabiliza los niveles de colesterol LDL y HDL.

### Oncológicos

- Reduce las probabilidades de sufrir cáncer de próstata, pecho o intestino.

### Músculo-esqueléticos

- Reduce las probabilidades de sufrir osteoporosis o discapacidad.

## Diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte

### Actividad física

Cualquier **movimiento voluntario** realizado por los **músculos** que produce un **gasto energético adicional** al que nuestro organismo necesita para mantenerse vivo: andar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, actividades laborales, entre otras.

### Ejercicio

Conjunto de **movimientos planificados** y diseñados **específicamente** para gozar de **buena salud** o tratar una enfermedad: andar a paso ligero, trotar, correr, practicar ciclismo, gimnasia, jardinería, entre otros.

### Deporte

Tipo de ejercicio que se **rige** por unas **normas** y con fines **competitivos** o no competitivos.

*El objetivo de esta sección es ilustrar la diferencia entre estos tres términos, comúnmente (y de forma errónea) usados de manera intercambiable. El paciente debe conocer las diferencias entre ambos porque no todos son igual de deseables; y se precisa evitar el error de que un paciente al que se le ha recetado ejercicio o actividad física comience a realizar deporte, al estar exponiéndose a una mayor carga de trabajo y posibilidad de lesiones.*

## Intensidad de la actividad física

A continuación conocerá los **signos físicos** y **ejemplos** de actividades según el nivel de esfuerzo o intensidad.

Intensidad	Signo físico y ejemplo
<b>Muy ligera</b>	<b>Apenas</b> se nota el <b>esfuerzo</b> y no hay cansancio. Barrer, limpiar cristales.
<b>Ligera</b>	Empieza a <b>notarse</b> el esfuerzo. La respiración se hace más intensa. Pasear, hacer tareas de jardinería, subir escaleras.
<b>Moderada</b>	La respiración se hace más <b>profunda</b> , se puede <b>jadear</b> . Hay sudoración. Ir en bicicleta, jugar al ping-pong, bailar.
<b>Intensa</b>	Falta de respiración. <b>Sudoración</b> intensa. Nadar, correr, jugar al tenis, ir en bicicleta enérgicamente.

*Los términos usados para describir la actividad física recetada son relativamente ambiguos, y determinados pacientes pueden tener diferentes percepciones de lo que constituye un nivel de intensidad ligero. Esta tabla busca aclarar qué constituye cada nivel de intensidad.*

## El ejercicio apropiado

Si bien los beneficios del ejercicio han sido comprobados, realizarlo de forma **excesiva** puede llegar a producir una **cardiopatía**, **arritmias** o incluso **muerte súbita**. Antes de empezar un programa de ejercicio, es recomendable acudir a una **revisión médica**. Todo programa debe ser **personalizado** y adaptado a cada persona según sus condiciones particulares de **salud**.

Hay muchas formas de mantenerse activo físicamente, así que puede escoger la actividad que le resulte más **placentera**.



### Caminar o pasear

Con solo **media hora al día** se reduce el riesgo cardiovascular, se mejora la **respuesta a la insulina**, y se reducen los valores de la **presión arterial**.



### Ir en bicicleta

Pedalear a **diario** ayuda a controlar el **peso**, reduce el **colesterol**, fortalece las rodillas, mejora la posición de la espalda y favorece al **sistema inmunitario**.



### Subir y bajar escaleras

Además de ayudar a **bajar de peso**, esta actividad aeróbica favorece la **frecuencia cardíaca**, fortalece la **capacidad pulmonar** y mejora la **circulación**.

*En ocasiones, cuando se habla de ejercicio físico se puede pensar en actividades deportivas, desalentando a quienes no disfrutan con el ejercicio físico o a quienes sienten que no están capacitados para realizarlo. Este apartado pretende ilustrar al paciente una serie de alternativas al deporte aptas para todo tipo de pacientes y sencillas de incorporar al día a día, y mostrarle que es sencillo realizar actividad física de forma regular.*



### Tareas domésticas

Actividades como barrer, limpiar cristales, o salir a hacer la compra, ayudan a **quemar calorías**, mantener activo el **metabolismo** y mejorar el **tono muscular**.



### Jardinería

Esta actividad se compara con **entrenamiento con pesas**, lo que ayuda a **fortalecer los huesos** y es muy buena para **controlar la diabetes**.

## La pirámide de la actividad física

### Reducir o evitar

2-3 días por semana

3-5 días por semana

A diario



### Reducir o evitar

- Pasar **mucho tiempo sentado**: trabajando, viendo televisión, navegando en internet, entre otros.
- Períodos de **inactividad** mayores a **dos horas**.

Por ejemplo, si trabaja frente al ordenador, **levántese** cada hora y **estírese** o de un **paseo**.

### 2-3 días por semana

- Actividades de **fuerza y flexibilidad**: ejercicios con bandas elásticas, levantamiento de peso ligero, estiramientos, yoga, pilates, tai-chi, etc.

*A veces puede resultar difícil planificar qué actividades realizar y cuándo llevarlas a cabo. La pirámide de actividad física es una sencilla herramienta para ayudar al paciente a organizar su actividad física a lo largo de la semana, con recomendaciones y ejemplos de actividades según la frecuencia. El paciente puede usarla para planificar su semana de forma óptima y mejorar su experiencia.*

**Caliente** los músculos antes del ejercicio. Busque actividades que le gusten y **motiven**. **Estire** los músculos al terminar.

### 3-5 días por semana

- Actividades **aeróbicas, deportes** y/o juegos de recreación: caminar, bailar, nadar, andar en bicicleta, tenis, entre otros.

**Estire** los músculos. Acumule entre **30 y 60 minutos** de actividad y **descanse** cuando lo necesite. Tome **200 cc de agua** cada 15 minutos.

### A diario

- **Actividad física** como **estilo de vida**: escoger escaleras en lugar del ascensor, caminar en vez de ir en coche, tareas domésticas, etc.

Aproveche **cada oportunidad** para ejercitarse y cambie la rutina para **no aburrirse**.

## Recomendaciones antes de empezar



Es mejor **comenzar** con un ejercicio **lento** en lugar de rápido.



Utilice el **calzado adecuado** para la actividad que realice.



Mantenga una buena **hidratación**.



Es mejor comenzar con un ejercicio de **intensidad moderada** en lugar de alta.



**Más ejercicio no significa mejor** ejercicio.



**Algo de ejercicio es mejor que nada**. No espere el momento “perfecto” para empezar.



Si la actividad se realiza al **aire libre**, utilice una **equipación cómoda** y acorde con la **temperatura**.



# Nutrición

La dieta mediterránea ofrece beneficios tangibles para la salud. Este capítulo ilustra la importancia de mantener una dieta equilibrada para reducir el riesgo de diabetes y aumentar el bienestar.





## Factores de reducción de riesgo de DM2

En su día a día hay comportamientos que pueden **influir** en la **aparición de la diabetes**, fomentándola o protegiendo contra ella.

—Defina, según su criterio, si los siguientes hábitos protegen contra el desarrollo de diabetes:

**1** Hacer una dieta equilibrada

Sí  No

**2** No fumar

Sí  No

**3** Tener sobrepeso

Sí  No

**4** Ingerir bebidas alcohólicas

Sí  No

**5** Hacer una dieta equilibrada

Sí  No

**6** Caminar 40 min. o más al día

Sí  No

**7** Fumar

Sí  No

**8** Consumo moderado de vino

Sí  No

**9** Estar en un peso adecuado

Sí  No

**10** No hacer ejercicio

Sí  No

A continuación encontrará los hábitos clasificados según su influencia en el desarrollo de la diabetes. Compárelos con sus respuestas anteriores.

Fomenta la DM2	Protege contra la DM2
Hacer una dieta desequilibrada	Hacer una dieta equilibrada
No hacer ejercicio	Caminar 40 min. o más al día
Ingerir bebidas alcohólicas	Consumo moderado de vino
Tener sobrepeso	Estar en un peso adecuado
Fumar	No fumar



Entre los factores comentados figura la **dieta**. Esto se debe a que **algunos alimentos** han demostrado **reducir el riesgo** de sufrir **diabetes**, mientras otros han demostrado **contribuir** al mismo. Por esta razón resulta esencial **alimentarse de manera equilibrada**, primando aquellos alimentos beneficiosos frente a aquéllos que no lo sean.

En el día a día tomamos una gran cantidad de alimentos y nutrientes diferentes, con efectos e influencias muy variadas en nuestra salud. Es esencial conocer la manera en que lo que tomamos nos afecta, y modificar nuestra dieta en consecuencia.

A continuación encontrará una tabla sencilla de alimentos y nutrientes del día a día que reducen o aumentan el riesgo de padecer diabetes. ¿Están presentes en su dieta de forma equilibrada?

*Frecuentemente el paciente no tiene una percepción clara sobre el impacto de sus hábitos en la salud y en el riesgo de desarrollar patologías. Este ejercicio sirve para que el paciente evalúe sus propias percepciones y, en caso de estar equivocado, aprenda qué hábitos son perjudiciales.*

## Reducción del riesgo

<b>Alimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales integrales</li> <li>• Café y té</li> <li>• Leche desnatada y productos lácteos</li> <li>• Consumo moderado de alcohol</li> <li>• Frutas, verduras y legumbres</li> <li>• Frutos secos</li> </ul>
<b>Nutrientes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fibra</li> <li>• Ácidos grasos insaturados</li> <li>• Magnesio, vitamina D</li> <li>• Antioxidantes</li> </ul>
<b>Patrones dietéticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta con bajo índice glucémico</li> <li>• Dieta prudente</li> <li>• Dieta Mediterránea</li> </ul>

## Aumento del riesgo

<b>Alimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas o refrescos azucarados</li> <li>• Zumos de fruta</li> <li>• Carne y productos derivados</li> <li>• Grasas hidrogenadas</li> <li>• Huevos</li> </ul>
<b>Nutrientes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ácidos grasos saturados</li> <li>• Ácidos grasos <i>trans</i></li> </ul>
<b>Patrones dietéticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dietas con elevado índice glucémico</li> <li>• Patrón dietético “occidental”</li> </ul>

## Prevención de la DM2

El estudio “**Nurse’s Health Study**” analizó a 84.941 pacientes durante una media de 16 años. De ellos, 3.300 desarrollaron diabetes. El estudio sostiene que el **91% de los casos pudieron haberse prevenido** siguiendo estas **5 indicaciones**:



### IMC inferior a 25 kg/m<sup>2</sup>

El IMC es una medida de asociación entre la **masa** y la **talla** de una persona. Se calcula con la fórmula:  $IMC = \text{peso (kg)} / \text{estatura}^2 \text{ (m}^2\text{)}$ .



### Actividad física al menos una hora al día

Hay **cuatro tipos** de actividad recomendable: **caminar**, ejercicios **aeróbicos**, **fuerza muscular** y ejercicios de **estiramiento** del cuerpo.



### Dejar de fumar

Las personas que **fuman** tienen entre **30 y 40%** más probabilidades de **tener Diabetes tipo 2**.



### Reducir el consumo de alcohol

Su consumo en exceso es un factor de riesgo porque contiene mucha azúcar y contribuye al **aumento** de los **niveles** de **glucemia**.



### Consumir alimentos con:

Alto contenido en **fibra**; alto contenido de **grasa insaturada**; baja carga glucémica y bajo contenido en grasas *trans*.

*En los medios hay continuas recomendaciones de todo tipo para mantener un buen estado de salud y reducir el riesgo de enfermedades. Muy frecuentemente estas recomendaciones chocan entre sí o no ofrecen una base sobre la que sustentar sus declaraciones. En este apartado el paciente encontrará una serie de consejos sencillos de aplicar en su vida diaria, con la tranquilidad de saber que se basan en un estudio con decenas de miles de pacientes.*

## Efecto protector de la dieta mediterránea

Varios estudios nutricionales hechos en Grecia, España e Italia concluyeron que la dieta mediterránea es una de las más **completas, equilibradas y sanas** que existen.

Las conclusiones de los estudios coinciden en que la dieta mediterránea:



**Disminuye** la **obesidad**



Genera **mayor esperanza de vida**



**Protege** de **enfermedades** cardiovasculares



**Reduce** los **factores** de **riesgo cardiovascular** como la presión arterial, colesterol y azúcar en sangre

*El cambio de nutrición es esencial para mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de diabetes. La dieta mediterránea ofrece una nutrición adecuada a las necesidades del paciente, con un equilibrio óptimo de alimentos en los que priman aquéllos que ofrecen beneficios para la salud, y se reducen aquéllos que resultan perjudiciales o están desaconsejados, con lo cual resulta una opción perfecta para el paciente en el cambio de hábitos.*

Estudios de **máxima calidad** científica, según la jerarquía de la medicina basada en la evidencia, arrojan resultados favorables sobre el **efecto protector** de la **dieta mediterránea**.

### Prevención de la diabetes

El estudio PREDIMED “Prevención Dieta Mediterránea” demuestra que la dieta mediterránea **reduce** en un **40%** la incidencia de **diabetes**.

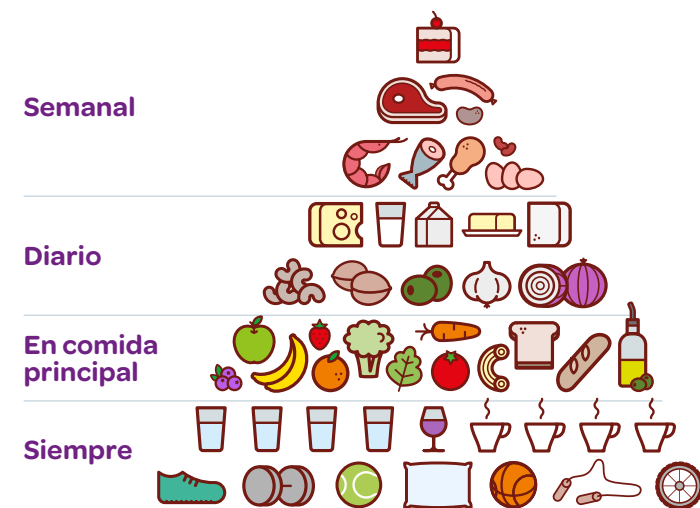
### Efecto protector cardiovascular

El estudio “Lyon Heart Diet Study” analizó a 600 pacientes que sufrieron un infarto de miocardio. El resultado dio a conocer que la dieta mediterránea **reduce** los **re-infartos** y **muerdes** en un **40%**.

El estudio PREDIMED “Prevención Dieta Mediterránea” en 7.447 participantes con **alto riesgo vascular** durante cinco años, demostró que la dieta mediterránea **evita** en un **30%** la aparición de **complicaciones cardiovasculares** (infarto, ictus y muerte cardiovascular).

## Pirámide de la dieta mediterránea

La siguiente pirámide organiza los distintos **alimentos** de la dieta según su **importancia**. En la **base** se encuentran aquellos alimentos **fundamentales** sobre los que la dieta se construye, y a medida que se asciende se encuentran alimentos que deben consumirse **moderadamente**, hasta llegar a los alimentos que se deben consumir con **menor frecuencia**, situados en la **cúspide**. La pirámide también incluye **raciones orientativas** de cada alimento a consumir, y consejos sobre el estilo de vida, recomendando actividad física y descanso.



*Cuando el paciente se plantea cambiar la dieta, es común que se sienta confuso y le entren dudas sobre qué alimentos son recomendables y en qué cantidad o con qué frecuencia. La pirámide de la dieta mediterránea le ayuda a adaptar sus hábitos alimentarios a la nueva dieta y organizar su día a día para alimentarse de una forma sana y equilibrada.*

## Semanal

- Dulces ▷ Máx. 2 raciones
- Patatas ▷ Máx. 2 raciones
- Carne roja ▷ Máx. 3 raciones
- Carne procesada ▷ Máx. 1 ración
- Carne blanca ▷ Máx. 3 raciones
- Pescado / Marisco ▷ Máx. 2 raciones
- Huevo ▷ Máx. 4 raciones
- Legumbres ▷ Min. 2 raciones

## Diario

- Derivados lácteos bajos en grasa ▷ Máx. 2 raciones
- Frutos secos ▷ Máx. 2 raciones
- Semillas ▷ Máx. 2 raciones
- Aceitunas ▷ Máx. 2 raciones
- Hierbas / Especias / Ajo / Cebolla ▷ Con moderación

## En cada comida principal

- Frutas ▷ Máx. 2 raciones
- Verduras ▷ Min. 2 raciones
- Aceite de oliva ▷ Máx. 2 raciones
- Pan / Pasta / Arroz / Otros cereales ▷ Máx. 2 raciones

## Siempre

- Agua e infusiones ▷ Alrededor de 2 litros al día
- Vino ▷ Con moderación
- Actividad física ▷ 1 hora o más
- Descanso ▷ 7-8 horas

## Alimentos clave en la dieta mediterránea



Aceite de oliva virgen extra



Frutos secos



Pescado



Legumbres



Cereales



Verduras



Frutas



Vino (con moderación)



## Test: valoración de la adherencia a la dieta mediterránea

Le presentamos una encuesta con 14 preguntas sobre sus **hábitos alimenticios**. Cada respuesta afirmativa equivale a 1 punto. Si suma **2 o más puntos**, significa que está **reduciendo su riesgo cardiovascular** en un 30%.

- 1 ¿Usa aceite de oliva como principal grasa para cocinar?  
 Sí  No
- 2 ¿Usa 4 o más cucharadas de aceite de oliva al día? (Incluido el usado para freír, ensaladas, comidas fuera de casa, etc.)  
 Sí  No
- 3 ¿Consume 2 o más raciones de verdura u hortalizas al día? Al menos una de ellas en ensalada o cruda. (Guarniciones o acompañantes = 1/2 ración. 1 ración = 200 g)  
 Sí  No
- 4 ¿Consume 3 o más piezas de fruta al día? (Incluido zumo natural)  
 Sí  No
- 5 ¿Consume menos de 1 ración de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos al día? (1 ración = 100-150 g)  
 Sí  No



- 6 ¿Consume menos de 1 ración de mantequilla, margarina o nata al día? (Porción individual = 12 g)  
 Sí  No
- 7 ¿Consume menos de 1 bebida carbonatada y/o azucarada al día?  
 Sí  No
- 8 ¿Consume 7 o más vasos de vino a la semana?  
 Sí  No
- 9 ¿Consume 3 o más raciones de legumbres a la semana? (1 ración = 150 g)  
 Sí  No
- 10 ¿Consume 3 o más raciones de pescado/mariscos a la semana? (1 ración = 100 - 150 g de pescado o 200 g de marisco)  
 Sí  No
- 11 ¿Consume menos de 2 raciones de repostería comercial no casera a la semana?  
 Sí  No
- 12 ¿Consume 3 o más raciones de frutos secos a la semana? (1 ración = 30 g)  
 Sí  No
- 13 ¿Consume carne de pollo, pavo o conejo en lugar de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas? (1 ración pollo = 100 - 150 g)  
 Sí  No



**14** ¿Sofríe más de 2 veces a la semana vegetales, pasta, arroz u otros platos? (Sofrito: aderezar con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro, cocinado a fuego lento con aceite de oliva)

Sí  No

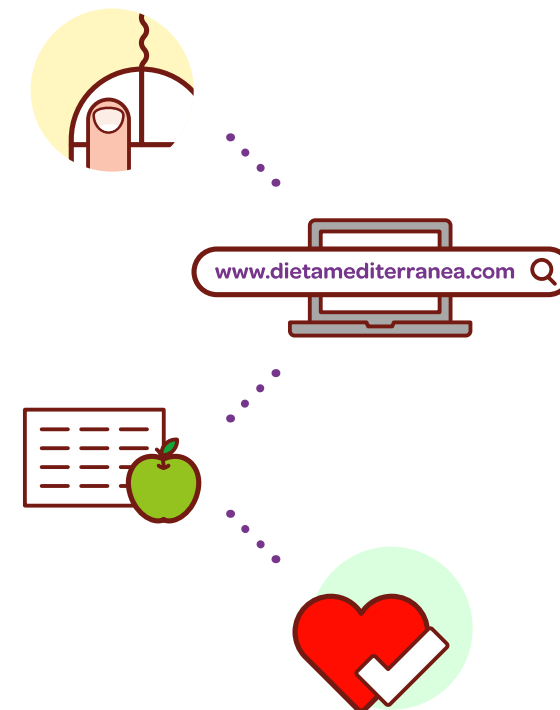
Si sumó más de 2 puntos, ¡**enhorabuena!** su riesgo cardiovascular está siendo **reducido** en un **30%**.

Si sus respuestas afirmativas no alcanzaron a sumar al menos 2 puntos, le recomendamos **mejorar su alimentación** para poder reducir el riesgo cardiovascular.

## Modelo de dieta semanal

A continuación podrá ver un **modelo de dieta mediterránea** que hemos diseñado para **usted**, correspondiente a **una semana**. Más que un régimen dietético, la dieta mediterránea es un cambio en el estilo de vida, por lo que le invitamos a ponerla en práctica.

Si desea obtener **más planes dietéticos** semanales, visite **www.dietamediterranea.com** y saque el mayor provecho para alcanzar su **máximo nivel de bienestar**.



*Al realizar un cambio de hábitos alimentarios, planificar la dieta puede resultar confuso o difícil. Al proponer este menú al paciente, éste puede tomarlo para el inicio de su cambio alimenticio, y como ejemplo para menús en semanas futuras. Al mismo tiempo, la gran variedad de alimentos incluidos en el menú busca mostrarle que hay muchas alternativas dentro de la dieta, permitiéndole incluir en su planificación platos y recetas en los que no había pensado previamente.*

# Modelo de dieta mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infusión</li> <li>• Pan con queso para untar</li> <li>• Naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche</li> <li>• Cereales integrales</li> <li>• Zumo natural de pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche</li> <li>• Pan con mermelada de albaricoque</li> </ul>
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostadas con aceite de oliva y jamón del país</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini bocadillo de queso tierno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barrita de cereales</li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de espinacas con picatostes</li> <li>• Lomo de cerdo guisado con piña</li> <li>• Plátano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Col rehogada con cebolla y judías blancas</li> <li>• Albóndigas de pollo estofadas con patatas</li> <li>• Mandarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berenjenas gratinadas con parmesano</li> <li>• Muslo de pollo al horno con arroz y pasas</li> <li>• Chirimoya en zumo de naranja</li> </ul>
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur de cereales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche</li> <li>• Tostadas con aceite de oliva y sal</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Col de bruselas al vapor</li> <li>• Tortilla de patatas con ensalada</li> <li>• Compota de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Champiñones gratinados con ajo y perejil</li> <li>• Salmón a la plancha con espárragos verdes</li> <li>• Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de estrellitas</li> <li>• Tostada con huevo revuelto y espárragos trigueros</li> <li>• Kiwi con miel</li> </ul>

# para una semana

Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche</li> <li>• Tostadas con aceite de oliva y orégano</li> <li>• Zumo natural de pomelo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café con leche</li> <li>• Bocata de queso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur líquido</li> <li>• Bollo de jamón dulce y queso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche</li> <li>• Bizcocho de soletilla</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galletas de arroz inflado</li> <li>• Fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palitos de pan con pipas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceitunas y frutos secos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acelgas con patata hervida</li> <li>• Lubina al vapor con tomates a la provenzal</li> <li>• Piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brocheta de verduras a la plancha con salsa de queso roquefort</li> <li>• Garbanzos guisados con acelgas</li> <li>• Manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa minestrone</li> <li>• Chuletas de cordero a la provenzal</li> <li>• Macedonia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risotto de queso gorgonzola y manzana</li> <li>• Filetes de pavo guisados con cebollitas</li> <li>• Flan con nata</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infusión</li> <li>• Galletas tipo María</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barrita de cereales</li> <li>• Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan con chocolate y aceite de oliva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crep de plátano</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tallarines al pesto</li> <li>• Empanadillas de atún con ensalada de zanahoria y pepino</li> <li>• Yogur natural con piñones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín</li> <li>• Bacalao estofado con pasas y piñones</li> <li>• Naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de tomate y queso fresco con albahaca</li> <li>• Tortilla francesa gratinada con salsa de tomate</li> <li>• Manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías verdes salteadas con tacos de jamón serrano</li> <li>• Sardinas marinadas con berenjenas y yogur</li> <li>• Gajos de pomelo y mandarina</li> </ul>



## ¿Quiere hacer una dieta mediterránea todavía más sana?



**Cambie** el aceite de oliva común por **aceite de oliva virgen extra**.

El aceite de oliva virgen extra tiene un efecto beneficioso en el riesgo de diabetes.



**Aumente** el consumo de **frutos secos** y **pesado azul**.

Enriquezca su dieta con salmón, atún, sardinas y anchoas, y frutos secos como nueces o almendras.



**Sustituya** los cereales refinados por **integrales** y aumente el **consumo de fibra dietética**.

La fibra puede encontrarse en legumbres, frutos secos, frutas y verduras, como la alcachofa.



**Reduzca** la ingesta de **sal** (sodio).

Considere sustituir la sal por alternativas saludables, como las hierbas aromáticas.



**Mantenga** el consumo moderado de **vino**.

El consumo de un vaso de vino al día tiene efectos beneficiosos para la salud.



**Disminuya** el consumo de **carne roja** y productos derivados de la carne.

Minimice el consumo de carne de ternera, cerdo, buey o cordero, y de filetes, salchichas o similares.



**Evite** el consumo de bebidas refrescantes **azucaradas, bollería, dulces y pasteles**.

Sustitúyalas por alimentos naturales como fruta o té verde.



**Consuma** 5 raciones entre **fruta y verdura** al día.

Si realiza una dieta con cinco comidas diarias puede tomar una ración en cada comida.



## Factores psicosociales

Nuestra manera de pensar y actuar tiene un efecto claro en nuestra calidad de vida. Este capítulo propone una serie de cambios para afrontar el día a día de la mejor manera posible.

## La longevidad

La longevidad es la **duración de la vida** de un ser humano o de un organismo biológico. Se utiliza frecuentemente para hacer referencia a la **ancianidad** o la **edad** de un ser vivo. En los seres humanos la longevidad está directamente relacionada con la **esperanza de vida** y se calcula en los años que vive una cierta población en un cierto período.

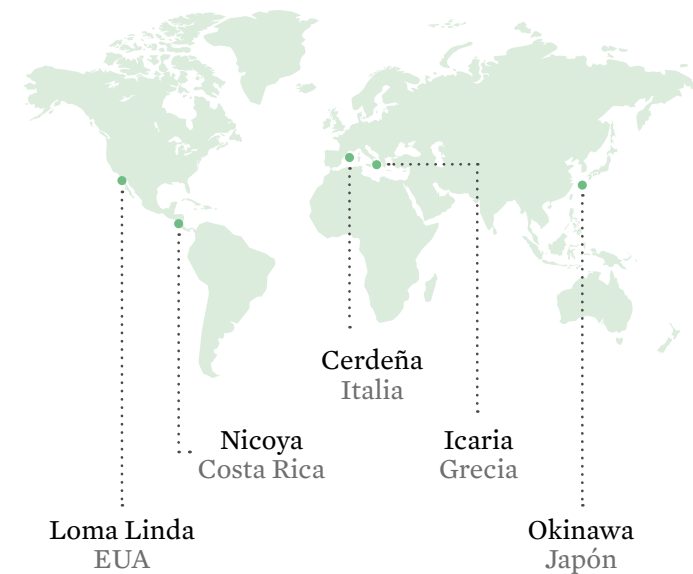
La esperanza de vida como indicador social es utilizada por los sociólogos para medir el grado de **desarrollo** de un **país**, pero los datos son relativos porque pueden ser alterados por guerras, epidemias, violencia u otros fenómenos diferentes a los indicadores económicos.

En muchos casos, poblaciones o personas de países subdesarrollados o en vías de desarrollo pueden gozar de una **mayor longevidad**, hecho que contradice el supuesto de que “a mayor desarrollo, mayor esperanza de vida.”

## ¿Dónde viven las personas más longevas?

Las zonas geográficas donde las personas son **más longevas** se conocen como **Zonas Azules**.

Diversos estudios sostienen que el **estilo de vida**, la dieta y los factores ambientales determinan el **70% de la duración de la vida** de una persona, mientras que el 30% restante está ligado al factor hereditario.



<b>Cerdeña, Italia</b>	Beben vino, comen al aire libre, dan largos paseos y cultivan alimentos locales. La carne se reserva para los domingos.
<b>Okinawa, Japón</b>	Se rigen por la máxima <i>hara hachi bu</i> que significa “comer hasta que tu estómago esté 80% lleno.”
<b>Loma Linda, EUA</b>	Mayormente veganos y deportistas, cenan temprano y duermen muchas horas. Viven diez años más que el resto de norteamericanos.
<b>Nicoya, Costa Rica</b>	Concentra muchos nonagenarios que cultivan cereales ricos en antioxidantes. Es la zona azul más grande y soleada del mundo.
<b>Icaria, Grecia</b>	1 de cada 3 personas supera los 90 años. En su dieta predomina el aceite de oliva, leche de cabra y tés diuréticos.

Si bien es cierto que entre los habitantes de las **Zonas Azules** predomina el factor genético ApoE-e4, también **tienen en común estas prácticas:**



### Movimiento natural

No van al gimnasio hasta agotarse, sino que se **mueven de forma natural** al caminar, trasladarse en bicicleta, hacer tareas domésticas o del campo.



### Sin apuro

Toman momentos para **relajarse** y hacer una pausa. Esto les permite **desconectarse** y les ayuda a coger el impulso necesario para seguir adelante.



### Propósito en la vida

Están convencidos de que hay una **razón clara** por la cual despertarse cada mañana. Trabajan cada día sin tiempos que cumplir hasta que **deciden cuándo parar.**



### Hara hachi bu

Esta expresión les recuerda que hay que comer hasta estar **satisfecho y no lleno.** Quedar lleno da sueño y les quita energía en lugar de dársela.



### Dieta basada en verduras y frutas

Los productos que consumen son **locales y frescos.** Pocas veces consumen carne roja y, cuando lo hacen, debe ser de pastura y **no de procedencia industrial.**



### Vino

Toman **vino** con moderación. **Una copa al día** les proporciona antioxidantes a su cuerpo y les ayuda a relajarse y a estar animados.



### Fe y espiritualidad

Pertencen a comunidades religiosas o espirituales. Creen firmemente en la **influencia** que ejercen las **emociones** en nuestro **sistema inmunológico.**

*La longevidad de una persona está determinada en gran medida por factores ambientales y sus hábitos. Partiendo de esta base, al estudiar las regiones del mundo donde la población es más longeva, el paciente puede extraer actitudes, hábitos y mentalidades que colaboren a mantener una vida larga y saludable.*



### Familia

La mayoría **vive** con sus **familias** en relaciones armónicas y ven la vida con optimismo gracias a que en el centro existe el amor, el perdón y la esperanza.



### La “tribu” adecuada

Creen que las conductas son contagiosas, así que se **rodean** de **personas** que son **positivas** y tienen hábitos saludables, y se alejan de quienes tienen hábitos malsanos.



## Hábitos en la alimentación

Anteriormente hablamos de la nutrición y la dieta mediterránea como claves para mantener un buen estado de salud y actividad. Sin embargo, como podemos ver en las Zonas Azules, el contenido de la dieta **no es el único factor** con efectos beneficiosos; **cuándo, cuánto y cómo** comemos **también influye** en nuestro bienestar.

—Defina, según su criterio, si los siguientes hábitos son idóneos para mantener un estilo de vida saludable.

1 Hacer 5 comidas al día

Sí  No

2 Comer rápido

Sí  No

3 No picotear

Sí  No

4 Disfrutar con la comida

Sí  No

5 Comer en compañía

Sí  No

*Antes de iniciar un cambio en los hábitos diarios, el paciente necesita saber qué está haciendo bien y qué puede ser perjudicial. Este apartado permite evaluar sus ideas preconcebidas y sus hábitos, para darle una idea clara de cuáles son idóneos y que pueda corregir aquéllos que no lo son.*



6 No tomar líquidos

Sí  No

7 Comida sencilla, poco abundante

Sí  No

8 Picotear

Sí  No

9 Hacer 3 comidas al día

Sí  No

10 Comer solo

Sí  No

A continuación encontrará los anteriores hábitos **clasificados** según su **idoneidad** en un estilo de vida **saludable**. Compárelos con sus respuestas anteriores. ¿Acertó? Los hábitos favorables pueden resumirse en **comer con frugalidad**.

No idóneos	Idóneos
No tomar líquidos	Comida sencilla, poco abundante
3 comidas al día	5 comidas al día
Picotear	No picotear
Comer rápido	Disfrutar con la comida
Comer solo	Comer en compañía

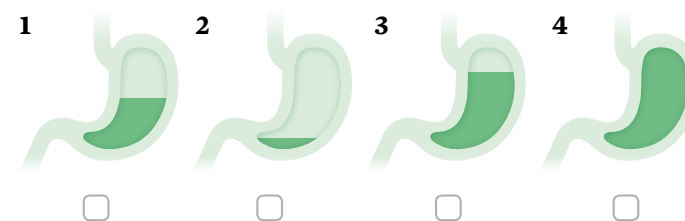


## La frugalidad

La frugalidad es la **moderación** en el **uso de los recursos**; es decir, consumir comidas **sencillas** y **poco abundantes**. Se considera una filosofía de vida que sostiene que es posible **vivir con lo adecuado**. Comer moderadamente y beber vino con regularidad y la misma medida, puede no solamente **aumentar el vigor**, sino también **prevenir enfermedades** degenerativas y **alargar la vida**.

Para comer con frugalidad es importante tomar la **suficiente comida** para **saciar** el hambre, pero **sin llegar a la saciedad total**; este principio está ilustrado en el dicho confuciano *hara hachi bu* (comer hasta que el estómago esté un 80% lleno). Una dieta variada, como la dieta mediterránea, también es deseable.

—Escoja, según la filosofía “hara hachi bu”, cómo habría de quedar su estómago para tener un hábito frugal.



*El cambio de hábitos en la alimentación no debe centrarse solamente en qué se come, sino también en cómo y cuánto se come. Aquí entra el concepto de frugalidad, mediante el cual el paciente aprende a comer de forma responsable y a alcanzar el equilibrio entre la saciedad, la moderación y el hambre.*

### Resultados

Si escogió la **opción 1**, significa que **ha comido usted muy poco**. Optimice mejor los recursos, comiendo más pero sin llegar a llenarse.

Si escogió la **opción 2** debe saber que si usted **no come suficiente**, tendrá **hambre** y **no estará satisfecho**, por lo tanto no sería frugal.

Si seleccionó la **opción 3**, acertó, porque significa que **comió con frugalidad**. Esto le permitiría estar activo y ser más longevo.

En cuanto a la **opción 4**, usted **ha quedado lleno**, lo cual significa que **no es frugal**. Habría sido posible quedar satisfecho con menos cantidad.

## Frecuencia en las comidas

A menudo se piensa que comer menos veces al día ayuda a controlar el peso, siendo común realizar una dieta de 3 comidas diarias. Sin embargo, los **nutricionistas recomiendan comer 5 veces al día**, debido a que:

- **Mejora el estado de ánimo** porque la sensación de hambre disminuye.
- Ayuda a **controlar el peso** porque reduce la posibilidad de picotear entre las comidas.
- Aporta **mayor energía** porque la digestión es más fácil y suave y no produce sueño.
- Logra que el cuerpo **retenga menos grasas** porque nuestro sistema digestivo no se ve “amenazado” por la falta de comida.





Los hábitos alimenticios son personales, y pueden mostrar una gran diferencia entre diferentes individuos. En este ejercicio el paciente evalúa su concepción de cómo debe constituirse una dieta efectiva, para después mostrarle la distribución óptima de la carga energética de la dieta. Así, el paciente puede evaluar la idoneidad de sus hábitos y, de tener una distribución subóptima, realizar las correcciones necesarias.

## Carga energética de las comidas

En una dieta de cinco comidas al día es importante **repartir la aportación energética** diaria **adecuadamente** entre cada una de ellas.

—Según su criterio personal, de la carga energética total diaria, ¿qué porcentaje debería contener cada comida?

 Desayuno	
 Almuerzo	
 Comida	
 Merienda	
 Cena	
<b>Total</b>	<b>100%</b>

A continuación encontrará los porcentajes aproximados. ¿Se acercan a su estimación inicial? Es esencial recalcar la relevancia del **desayuno**; pese a ser una comida comúnmente dejada de lado, tiene una **gran importancia nutritiva** y debería contener alrededor de un cuarto de la carga energética total.

<b>Desayuno</b>	25%
<b>Almuerzo</b>	15%
<b>Comida</b>	35%
<b>Merienda</b>	5%
<b>Cena</b>	20%



## Dormir y la longevidad

**Dormir** entre **6 y 7 horas al día** se considera uno de los factores **determinantes** para **vivir muchos años**, mientras que dormir **menos de 4 o más de 8** puede ser **nocivo** para la salud.

Pero no solo es la cantidad, sino la **calidad**, lo que influye. Dormir bien fortalece las **conexiones** entre las **células cerebrales**, lo que ayuda a procesar la información de forma más rápida.

La calidad y cantidad de horas que se duerme son **importantes por igual**. No dormir bien produce somnolencia diurna, que es una de las principales manifestaciones de un trastorno del sueño.

## Test: calidad del sueño



—Responda las siguientes preguntas para evaluar su calidad de sueño. Al finalizar **sume los puntos y vea su resultado**.

- 1 Cuando se va a cama por la noche, ¿se siente cansado?
  - Sí (+1 punto)       No (0 puntos)
- 2 ¿Se duerme antes de que pasen 10-15 minutos?
  - Sí (+1 punto)       No (0 puntos)
- 3 ¿Duerme bien toda la noche? (Se despierta un par de veces pero nada importante)
  - Sí (+1 punto)       No (0 puntos)
- 4 Si se despierta por la noche, ¿concilia el sueño rápidamente? (5-10 min.)
  - Sí (+1 punto)       No (-1 punto)
- 5 ¿Se ha dado cuenta o le han dicho que: ronca, rechina los dientes, habla dormido, tiene espasmos en las piernas o pausas respiratorias?
  - Sí (0 puntos)       No (+1 punto)
- 6 Cuando suena el despertador por la mañana, ¿se levanta enseguida?
  - Sí (+1 punto)       No (0 puntos)



- 7 Una vez levantado, ¿está realmente despierto antes de 15 minutos?  
 Sí (+1 punto)       No (-1 punto)
- 8 Durante el día, ¿se siente despierto y con energía?  
 Sí (+1 punto)       No (-1 punto)
- 9 ¿Duerme entre 6 y 7 horas al menos 5 días a la semana?  
 Sí (+1 punto)       No (-2 puntos)

Puntos obtenidos: \_\_\_\_\_

En la siguiente tabla encontrará **recomendaciones** según **el resultado** que obtuvo en el test.

0-2	<b>No está descansando lo que su cuerpo necesita.</b> Lea los consejos y <b>consulte a su médico</b> para que le ayude a conseguir un sueño saludable que contribuya con la longevidad.
3-4	<b>No está durmiendo bien.</b> Lea los consejos y <b>consulte a su médico</b> para que determine si usted sufre <b>alteraciones</b> del sueño o si su problema se debe a otras causas.
5	Hay <b>algo</b> que <b>no le está dejando descansar</b> bien. Eche un vistazo a las <b>recomendaciones de la siguiente página</b> para mejorar su sueño.
6	Está durmiendo bien, pero <b>puede mejorar su descanso.</b> Quizá los <b>consejos</b> le puedan ayudar.
7	Le está dando a su cuerpo y mente el <b>descanso que necesita.</b> Continúe así y logrará vivir más y mejor.
8-9	Está <b>durmiendo muy bien.</b> Estos hábitos contribuyen a que goce de una <b>larga y saludable vida.</b>

*El sueño es un elemento de la vida diaria cuya importancia para la salud es recalada continuamente, sin embargo, solemos darle menos importancia de la que merece, y la calidad del sueño se resiente. Este ejercicio evalúa el estado de descanso del paciente y detecta si necesita mejorarlo o, de ser necesario, acudir al médico.*

## Recomendaciones para mejorar el sueño



Vaya a dormir **solamente** si está **cansado**.



Si no puede dormir, no dé vueltas, **levántese** y haga cualquier cosa **hasta que se sienta cansado**.



Evite **ver televisión** o **trabajar** desde la **cama**. Acostumbre a su cuerpo a que **la cama es para dormir**.



Concédase un tiempo de **desconexión de 1 hora** de los aparatos electrónicos antes de ir a dormir.



La **oscuridad** hace que la glándula pineal segregue más **hormona del sueño**, favoreciendo la somnolencia.



Evite **comer en exceso**, ingerir **alcohol** y **fumar** hasta **3 horas antes** de acostarse a dormir.



**No tome café** ni bebidas con **cafeína** hasta **4 horas antes** de dormir. Aunque concilie el sueño, la cafeína puede hacer que se **despierte de madrugada**.



Siéntase **cómodo** cuando se vaya a la cama, no es bueno que pase **frío ni calor**. Trate de **minimizar el ruido** que haya a su alrededor.



Ir a la cama a la **misma hora** todos los días contribuye a que el cuerpo **espere** el sueño. Establecer una **rutina fija para dormir** puede aumentar este efecto relajante.

## La felicidad

Las **personas más felices** tienen una **mortalidad un 14% inferior** que las personas no felices, independientemente del estado civil, nivel socioeconómico, religión o lugar donde vive. Diversos estudios indican que el **tratamiento** de la **ansiedad** y **depresión** en pacientes con y sin antecedentes de enfermedad cardiovascular **reduce** la incidencia de nuevas **complicaciones cardiovasculares**.

### ¿Cómo combatir el estrés y la ansiedad para prevenir la enfermedad cardiovascular?



Técnicas de relajación muscular



Terapias conductuales



Meditación



Yoga

## El hombre más feliz del mundo

**Matthieu Ricard** es un hombre que decidió **abandonar su carrera científica** y concentrarse en la práctica del **budismo tibetano** en el Himalaya.

Ricard está involucrado en el **estudio** del **entrenamiento mental** sobre el cerebro en varias universidades de EUA.

En un estudio de la Universidad de Wisconsin le colocaron 256 electrodos en su cráneo y lo sometieron a un aparato de **imágenes funcionales** por **resonancia magnética nuclear** (fMRI).

Matthieu **logró el más alto nivel de actividad** en la corteza cerebral pre-frontal izquierda, lo que se asocia a las **emociones positivas**.

La escala varía entre +0,3 y -0,3, pero él alcanzó -0,45, **un nivel fuera de la escala, nunca registrado en otro ser humano**.



## La opción de ser feliz

Según la experiencia de Matthieu Ricard, sabemos que la felicidad es una **habilidad** que **puede entrenarse**.

El entrenamiento comienza con un **profundo análisis** de la mente, las emociones y la percepción propia de los fenómenos. De esta manera se logra **prestar atención**, momento a momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, de forma principalmente caracterizada por **aceptación**, una atención a pensamientos y emociones **sin juzgar si son correctos o no**.

Cada ser humano puede **desarrollar** una **mente de extraordinaria capacidad**, que es, primero y por encima de todo, **feliz, pacífica y compasiva**.

*La felicidad es un fin en sí mismo y tiene, además, un efecto beneficioso en la longevidad. Esta sección ilustra al paciente la importancia de perseguir la felicidad, junto con ejemplos de cómo conseguirla, recalcando que es posible lograr ser feliz, y se puede trabajar para conseguirlo.*

Ahora que conoce cuáles son las claves para llevar una vida saludable y plena está en condiciones de convertirse en su propio *coach* en salud. Sin embargo, todo lo aquí comentado no servirá de nada si usted no toma un papel activo en su proceso de cambio.

Este curso le ofrece varias herramientas para definir su situación actual y enfocar el proceso de cambio. Con ellas puede corregir aquellos hábitos nocivos y reenfocar sus rutinas para mejorar su salud, su descanso y minimizar el riesgo de enfermedades.

Comprometiéndose de forma activa con su salud logrará alcanzar cualquier cambio que se proponga, para vivir de forma más saludable ■

# 21 días para reducir el riesgo cardiovascular

Cardiosalud es un programa educacional de cambio de hábitos de salud para personas con DM2, cuyo objetivo es convertirle en su propio *coach* para que consiga que los cambios persistan en el tiempo.

Usted puede lograr el cambio de hábitos que necesita y el programa Cardiosalud va a mostrarle qué hacer y cómo conseguirlo.

