

Fecha: 2020-05-18 Publicado en: [El Universal \(Cartagena\)](#) Valor: 33.600.000,00 Audiencia: 65.658,00

Medio: El Universal (Cartagena)// Seccion: Actualidad// Pagina: 15// Calificacion: Positiva

Hábitos para no sufrir *del corazón*

La doctora Leany Jiceth Blandón, de la Fundación Colombiana del Corazón, le da algunas recomendaciones para mejorar su dieta y estilo de vida.

IVIS MARTÍNEZ PIMIENTA
EL UNIVERSAL

En Colombia, las Enfermedades No Transmisibles, y las enfermedades cardiovasculares, han presentado un crecimiento preocupante en los últimos años, según un estudio de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, con datos de Acemi.

Comer bien, moverse más, dejar de fumar e incluso tener pensamientos más positivos puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte, establece la Fundación Colombiana del Corazón, que nos habla del Método 10.

“El Método 10 del Cuidado como estilo de Vida se enmarca en la estrategia de comunicación de Corazones Responsables, en la que se promueve la salud, pensando en personas sanas e incluyendo a los enfermos. Corazones Responsables asume la multicausalidad como principio fundamental de los determinantes que permiten mantener o perder la condición de saludable. Por eso promueve estilos de vida para el bienestar y la felicidad”, explica la doctora Leany Jiceth Blandón.

Las enfermedades cardiovasculares más frecuentes son: el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular (trombosis, embolia y hemorragia cerebral). Estas aparecen en población que comparte ciertas características. Así, la edad, sexo, raza y antecedentes familiares influyen, pero también el hecho de que la persona presente:

- Hipertensión arterial.
- Colesterol elevado.
- Síndrome metabólico.
- Diabetes.
- Tabaquismo.
- Sedentarismo.
- Abuso de alcohol.
- Ansiedad.
- Estrés.
- Sobrepeso y obesidad.

Factores como el sobrepeso, el consumo excesivo de alcohol, la alta cantidad de sal en las comidas y el sedentarismo afectan su presión arterial.

La doctora Leany Blandón, nutricionista dietista y subdirectora científica de la Fundación Colombiana del Corazón, nos ayuda a pensar en una dieta saludable, con el fin de prevenir problemas cardiovasculares:

Aprender a comer, para quienes han sufrido o no un accidente

Este llamado de atención a



“aprender a comer” es para todos los individuos: los que han presentado un desenlace cardiovascular, los que presentan algún riesgo de padecer problemas cardiovasculares e incluso a las personas sanas y sin riesgos; ya que no podemos esperar a que éstas últimas lleguen al evento, porque la educación por lo general se centraliza solo en los enfermos.

Nuestra alimentación debe ser completa en macro y micro nutrientes, equilibrada en armonía de los diferentes grupos de alimentos, suficiente en cantidad de acuerdo a la edad, sexo, peso, talla y actividad física. Es necesario comprender que las calorías provenientes de alimentos deben ser coherentes con el gasto energético. Nuestro requerimiento de energía está de-

terminado por la Tasa Metabólica Basal, el efecto calorigénico de los alimentos y la actividad física.

Aproximadamente entre 14-20% de calorías (en personas con enfermedad renal aguda debe ser menor) debe venir de alimentos de origen animal (preferiblemente carnes blancas –pollo o pescado, lácteos descremados) o de una adecuada mezcla de origen vegetal (legumbres o granos).

El 50-65%* proviene de los carbohidratos, los cuales son la fuente de energía inmediata. Éstos están presentes en las frutas, verduras, cereales (preferir los integrales) y en los dulces.

Entre el 30-35%* de las calorías deben venir de las grasas. Entendiendo que es muy importante la calidad de la misma y el adecuado control de los alimentos altos en colesterol.

Es esencial que las personas reduzcan al mínimo las preparaciones fritas (prefiera las preparaciones asadas, al horno, al wok, parilla, estofado o cocido) y la reutilización de aceite.

Para cocinar elijan aceites que sólo tengan un grano (ya que son más estables al calor: canola, girasol o maíz).

En cuanto al uso de aderezos o vinagretas utilicen el aceite de oliva, consuman frutos secos, aguacate y semillas.

Eviten consumir alimentos altos en grasa saturada y trans: carnes altas en grasa, mantequilla, margarina, productos hojaldrados, la piel del pollo y alimentos procesados con alto contenido de grasas (que en su etiquetado nutricional tengan más 30% del total de energía proveniente del total de grasas, más 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas o más 1% del total de energía proveniente de grasas trans).

Un adulto promedio no debe consumir más de 200kcal al día, proveniente de



Está invitado

La FCC lo invita a hacer un curso virtual de toma de presión arterial, diseñado con un breve compendio de pasos, condiciones y previsiones que aseguren una toma correcta. El curso virtual asegura un aprendizaje rápido, el cual se valida con un formulario que asegura la apropiación del conocimiento en un tiempo estimado de 30 a 40 minutos. El curso se diseñó por Academia Omron y fue avalado por la European Society Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular y la Fundación Colombiana del Corazón. Para acceder al curso es necesario solicitar un pin de ingreso gratuito, se realiza online, se contesta un formulario de preguntas y se descarga el certificado que acredita al estudiante. El pin se puede solicitar al correo comunicaciones@corazonesresponsables.org

éstos alimentos. Los productos que deben controlarse o incluso eliminarse son: gaseosas, bebidas energéticas, jugos en caja endulzados con azúcar, postres, bocadillos. Debe controlar el consumo de sal/sodio, tomar más agua y preferir las frutas y verduras.

Recuerde: en esta época de crisis a raíz de la COVID-19, los factores de riesgo más importantes relacionados con mortalidad para la enfermedad son la edad y la presencia de enfermedades con el sistema vascular o circulatorio.