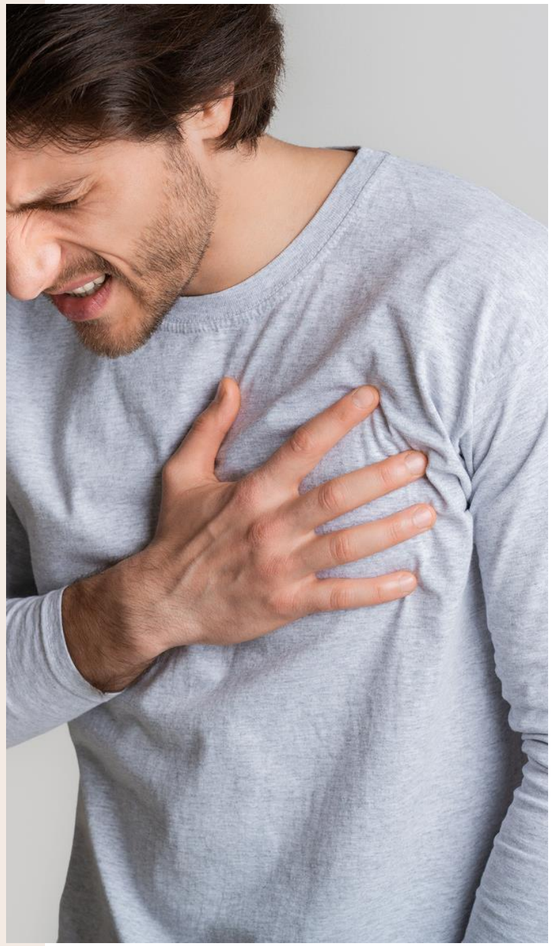
Valora los latidos de tu corazón: Controla los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares

Luz G. Rodríguez Otero, MBA, RDN, LND
Nutricionista – Dietista

Enfermedad cardiovascular

Incluye condiciones del corazón y de los vasos sanguíneos que a menudo resultan de la aterosclerosis.

- Ataque del corazón
- Accidente cerebrovascular
- Hipertensión
- Colesterol elevado
- Arritmia
- Cardiomiopatía
- Fallo congestivo del corazón
- Fibrilación atrial



Enfermedad cardíaca en los EE. UU.

Principal causa de muerte en hombres y mujeres.

Alguien tiene un ataque del corazón cada 40 segundos.

1 de cada 5 ataques del corazón son silenciosos.

Cerca del 48% personas tienen hipertensión.

Centers for Disease Control & Prevention, 2024

Enfermedad cardíaca en Puerto Rico (2023)

Principal causa de muerte en Puerto Rico.

5.8% de los adultos mayores de 18 años

9.4% región con la prevalencia más elevada, Arecibo

60.4% son personas físicamente inactivos

81.8% tienen sobrepeso u obesidad

6.0% son mujeres

Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS), 2024

Enfermedad del corazón en mujeres

Cerca del 45% de las mujeres mayores de 20 años viven con algún tipo de enfermedad cardiovascular.

Menos de la mitad de las mujeres que inician el embarazo en los EE. UU. tienen una salud cardiovascular óptima.

Las mujeres atraviesan etapas de la vida únicas, como el embarazo y la menopausia, que pueden exponerlas a un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

American Heart Association Go Red for Women, 2025

Factores de riesgo

01 Edad

02 Inactividad física

03 *Weight cycling*

04 Género

05 Historial familiar

06 Uso de alcohol/tabaco

07 Colesterol elevado

08 Alta presión arterial

09 Diabetes

10 Estrés

Hábitos saludables para un corazón sano

Conoce los números

Interpreta la etiqueta nutricional

SIN SODIO O SIN SAL	MUY BAJO EN SODIO	BAJO EN SODIO	SODIO REDUCIDO O MENOS SODIO
<5mg de sodio	35mg de sodio o menos	140mg de sodio o menos	Al menos un 25% menos de sodio que el que tenga el producto regular.

Muévete durante el día

Evite el sedentarismo moviéndose con frecuencia durante el día mientras realiza tareas cotidianas.

Tome descansos de estar sentado al menos una vez por hora.

Camine mientras realice una reunión o una llamada telefónica.

Si trabaja en casa tome descanso y realice las tareas de la casa.

Centers for Disease Control & Prevention, 2024

Ejercicio

El corazón es un músculo que necesita ser entrenado para mantenerse fuerte y eficiente.

- 150 minutos de movimiento a la semana
- Entrenamiento de resistencia (fuerza) al menos 2 días por semana.
- Estire y mejore el rango de movimiento de las articulaciones diariamente.

American Heart Association, 2024

Limite el sodio

INGESTA DE SODIO RECOMENDADA DIARIAMENTE

<2,300 miligramos (1 cucharadita sal de mesa)
No más de 1,500 miligramos para una salud óptima del corazón

CONSUMO DE SODIO

Alimentos procesados, alimentos de restaurantes de comida rápida, sal agregada al cocinar/comer

CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUM0 DE SODIO

- Cocine más en su hogar.
- Utilice hierbas y especias para dar sabor a los platos.
- Agregue jugos o ralladura de cítricos.
- Retire el salero de la mesa.
- Consulte la etiqueta nutricional
- Limite los embutidos, las carnes y pescados curados/ahumados y los alimentos fritos.
- Enjuague los productos enlatados
- Considere el consumo de las bebidas carbonatadas y alcohólicas.

American Heart Association, 2024

Limite el sodio

SODIO “ESCONDIDO”:

- El sodio se puede encontrar en diversos alimentos llamado de diferentes maneras.
- Identificar esos otros nombres le puede ayudar a realizar una mejor selección del alimento utilizando la lista de ingredientes.

Listado de ingredientes con contenido de sodio

- *Disodium guanylate (GMP)*
- *Disodium inosinate (IMP)*
- *Fleur de sel*
- *Himalayan pink salt*
- *Kosher salt*
- *Monosodium glutamate (MSG)*
- *Rock salt*
- *Salt*
- *Sea salt*
- *Sodium bicarbonate*
- *Sodium nitrate*
- *Sodium citrate*
- *Sodium chloride*
- *Sodium diacetate*
- *Sodium erythorbate*
- *Sodium glutamate*
- *Sodium lactate*
- *Sodium lauryl Sulfate*
- *Sodium metabisulfite*
- *Sodium phosphate*
- *Trisodium phosphate*

Fuente: *American Heart Association, https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sodium/sodium-sources*

Limite azúcares añadidas

CONSUMO RECOMENDADO DE AZÚCAR AÑADIDA

Hombres: 9 cucharaditas o menos por día (36 gramos)
Mujeres: 6 cucharaditas o menos por día (25 gramos)

CONSUMO DE AZÚCAR AÑADIDA

Dulces y postres, refrescos, bebidas de frutas, bebidas energéticas y deportivas, bebidas de café y té

CONSEJOS PARA REDUCIR EL AZÚCAR AÑADIDO

- Hornee postres en casa.
- Haga sus propios aderezos y salsas
- Tome en consideración las bebidas azucaradas
- Beba agua con infusión de frutas.
- Incluye más fruta en tu rutina
- Reduzca los azúcares añadidos al café/té.

American Heart Association, 2024

Enfoque en las grasas no saturadas

Elija principalmente grasas insaturadas en lugar de grasas saturadas y *trans* para aumentar el colesterol HDL y reducir el colesterol LDL.

ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Esencial para la salud del corazón y debe consumirse a través de los alimentos. Pescado graso, semillas de chía, nueces, semillas de linaza, aceite de canola.

AGUACATES, NUECES, & SEMILLAS

Las grasas de origen vegetal también contienen fibra y nutrientes saludables para el corazón como vitamina E y omega-3.

ACEITES

Utilice aceites elaborados con aguacate, canola, oliva, maní, sésamo y semillas de uva en lugar de mantequilla y grasas animales.

American Heart Association, 2024

Coma suficiente fibra

La fibra estimula la salida del exceso de colesterol del cuerpo, lo que reduce tanto el LDL como el colesterol total.

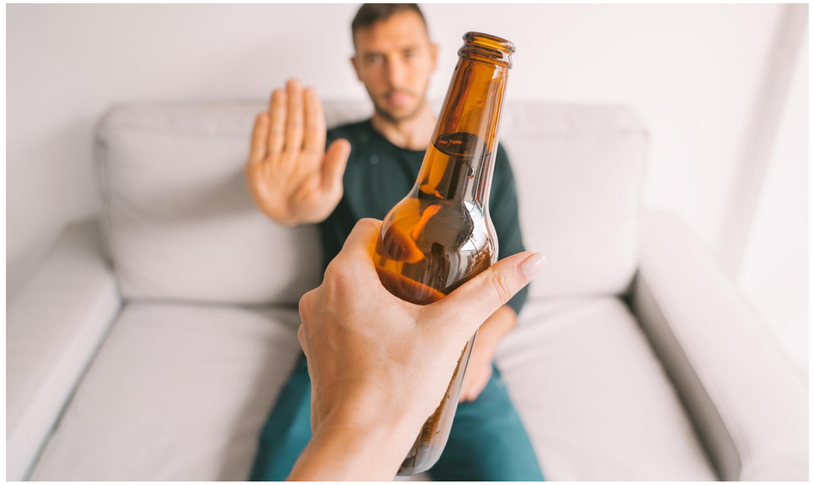
Añade frutas y/o vegetales en cada comida.

Seleccione mayormente cereales integrales.

Incluye proteínas de origen vegetal.

American Heart Association, 2024

Consumo de alcohol



El consumo regular de alcohol puede provocar presión arterial alta, lo que ejerce presión sobre el corazón y los vasos sanguíneos.

ALCOHOL CON MODERACIÓN

Hombre: No más de 2 tragos por día
Mujer: No más de 1 trago por día

Maneja el sueño y el estrés

El estrés crónico (mental o físico) añade estrés al sistema cardiovascular al debilitar los vasos sanguíneos y los músculos del corazón.

Dormir lo suficiente permite que el cuerpo recupere la salud y repare las células y los vasos sanguíneos, fortalezca el sistema inmunológico y desintoxice el cuerpo de manera eficiente.

Front Psychiatry, 2023

Chocolate

- El chocolate oscuro puede ser considerado como alimento funcional por los beneficios a la salud.
  - Contiene antioxidantes, los cuales se ha encontrado que protegen en contra de la enfermedad del corazón.
  - Antioxidante llamado flavanol el cual puede disminuir la resistencia a insulina y hasta mejorar la sensitividad a insulina en personas con hipertensión e intolerancia a la glucosa.
- Estudios recientes establecen que el chocolate oscuro puede reducir la presión arterial, aumentar el colesterol HDL y disminuir el LDL.
- El chocolate es rico en los minerales cobre, magnesio e hierro vitales para algunas reacciones en el cuerpo.

Chocolate oscuro 70% o más cacao

Samanta, et. al., 2022

RESUMEN

Hábitos saludables para el corazón

01 Conoce los números

02 Incluye el ejercicio

03 Muévete durante el día

04 Limita la ingesta de sodio

05 Limita la ingesta de azúcares añadidas

06 Enfócate en las grasas no saturadas

07 Come fibra adecuada

08 Reconsidera el alcohol

09 Maneja el estrés

10 Mejora la calidad del sueño

Referencias

American Heart Association (2025). Go Red for Women.. https://www.goredforwomen.org/en/

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, May 15). About Heart Disease. https://www.cdc.gov/heart-disease/about/index.html

Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico (2021). Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico y MiPlato para un Puerto Rico Saludable.

Rodríguez-Corretjer, K., Morales-Mercado, A. M., & Mercado-Ortiz, F. J. (2025). Prevalencia de Inactividad Física y Sobrepeso/Obesidad por Región de Salud: Puerto Rico, BRFSS, 2023. Unidad de Salud Pública. Sección de Prevención y Control de Condiciones Crónicas. Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integral (SASSI), Departamento de Salud de Puerto Rico

Referencias

Samanta, S., Sarkar, T., Chakraborty, R., Rebezov, M., Ali Shariati, M., Thiruvengadam, M. & Rengasamy, K. (2022). Dark chocolate: An overview of its biological activity, processing, and fortification approaches. *Current Research in Food Science, 5,* 1916–1943. doi: 10.1016/j.crfs.2022.10.017

Sauer, F. (2021, January 25). Understanding Food Labels. Twin Oaks Health. https://twinoakshealth.com/understanding-food-labels/

Su, P. & He, M. (2023). Relationship between sleep quality and subjective well-being: resilience as a mediator and belief in a just world as a moderator. *Front Psychiatry, 14*:1297256.

LUZ G. RODRÍGUEZ OTERO, DIETISTA
LUZ.RODRIGUEZ@ENCOMPASSHEALTH.COM