

Controlando los factores de riesgo tras un Síndrome Coronario Agudo



Los factores de riesgo cardiovascular favorecen el desarrollo de la enfermedad coronaria.

Por eso es muy importante combatirlos y conseguir controlarlos .



La información aportada en este folleto no es sustitutiva de la que pueda darle su médico



Peso corporal

¿Tiene sobrepeso?

El índice de masa corporal (IMC) se usa para saber si tiene sobrepeso u obesidad.

- En esta gráfica, use su peso y su estatura para calcular su IMC.
- Marque el cuadrado donde se unen su estatura y peso.
- El color del cuadrado le dirá si su peso es saludable o si tiene sobrepeso u obesidad.

Índice de Masa Corporal (IMC)

Altura (m)	Peso															
	45	50	54	59	63	68	73	77	82	86	91	95	100	104	109	113 Kg
1,46 m	22	25	26	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
1,47 m	22	24	26	28	30	33	35	37	39	41	43	45	48	50	52	54
1,49 m	21	23	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
1,50 m	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49	51
1,52 m	20	22	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
1,55 m	19	21	23	25	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47
1,57 m	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
1,60 m	18	20	21	23	25	27	28	30	32	34	35	37	39	41	43	44
1,63 m		19	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
1,65 m		18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42
1,67 m		18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
1,70 m			19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39
1,73 m			18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
1,75 m			18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37
1,78 m				19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
1,80 m				18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35
1,83 m			16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
1,85 m			16	18	19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33

■ Peso saludable
 ■ Sobrepeso
 ■ Obesidad

- La obesidad favorece el mal control de otros factores de riesgo cardiovascular, ya que el sobrepeso se suele acompañar de hipertensión, aumento de colesterol y diabetes.
- Si puede perder entre un 5 y un 10% de su peso actual, mejorará su salud global.
- Así que, si por ejemplo pesa 90 Kilos, perder entre un 5 y un 10% supondría perder entre 4,5 y 9 Kilos.



Tipos de obesidad

Existen dos tipos de obesidad:

Periférica o ginoide

Central, abdominal o androide



Grasa acumulada en glúteos, muslos y brazos



Grasa acumulada en el abdomen

- El riesgo de la obesidad depende en gran medida de la localización de la grasa, siendo aquella que se acumula en el abdomen la que afecta en mayor medida al corazón.

La vida por delante



Peso corporal

Obesidad abdominal

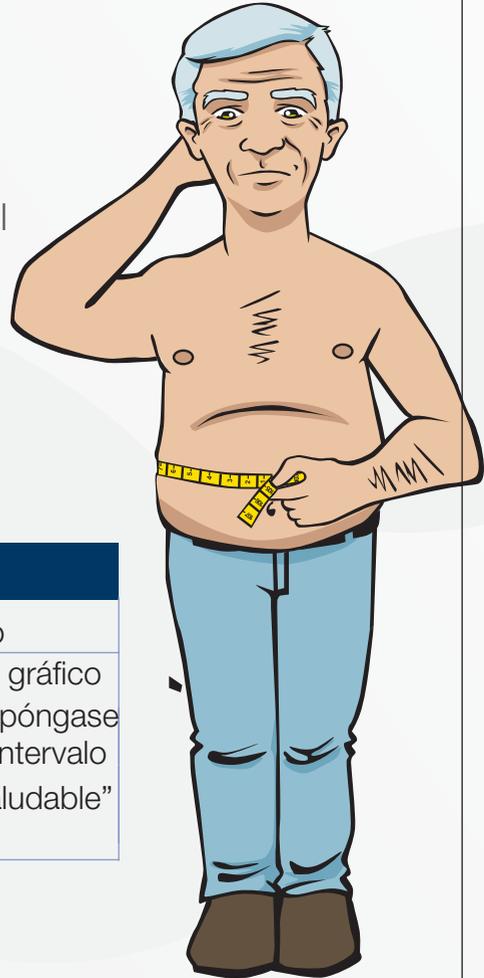
Los pacientes que tienen aumento de la grasa abdominal presentan un incremento importante del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

¿Tiene demasiada grasa alrededor de su cintura?

- Para averiguarlo, mida el perímetro de su cintura, 2,5 centímetros por encima de su ombligo.
- Existe obesidad abdominal si el perímetro obtenido es:
 - Varones: mayor de 102 cm
 - Mujeres: mayor de 88 cm

Valor idóneo de su perímetro abdominal

Objetivos	
Cintura	Peso
Varones: menos de 94 cm	Consulte el gráfico anterior. Propóngase alcanzar el intervalo de "Peso saludable"
Mujeres: menos de 80 cm	



Recuerde: Su futuro no depende de su enfermedad, **depende de usted**



ESDCCV0244. Fecha de elaboración Mayo 2013

Referencias: • Sociedad Europea de Cardiología. www.escardio.org • U.S. Department of Health & Human Services. www.nhlbi.nih.gov
• Fundación Española del corazón. www.fundaciondelcorazon.com • Guía Europea sobre la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica. www.revespaciario.org • www.fisterra.com • Guía de práctica clínica de la ESC para el manejo del síndrome coronario agudo en pacientes sin elevación persistente del segmento ST • Guía del enfermo coronario. www.secardiologia.es

