

La enfermedad cardiovascular (ECV), o enfermedad cardíaca, es la principal causa de muerte en los Estados Unidos y en todo el mundo. Para el 2030, más de 1 millón de personas podrían morir en los Estados Unidos por ECV cada año. Kansas no escapa al problema: la enfermedad cardíaca lidera todas las causas de muerte en el estado y afecta tanto a hombres como a mujeres. Aunque la enfermedad cardíaca a veces se considera una enfermedad del hombre, esto no es cierto. Casi tantas mujeres como hombres mueren cada año de enfermedades cardíacas en los Estados Unidos. La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte entre las mujeres afroamericanas y blancas.

Debido a que esta enfermedad crónica es tan frecuente, la investigación está en curso y se sabe mucho sobre las causas de la enfermedad cardíaca. No es ningún misterio: **la mala calidad de la dieta** es el factor principal de riesgo, que representa aproximadamente la mitad de las muertes por ECV en todo el mundo. Sin embargo, hay pasos comprobados y efectivos que las personas pueden tomar para reducir su riesgo de ECV.

La Asociación Estadounidense del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) ha cambiado sus objetivos para 2030 de **controlar** las enfermedades cardíacas a **prevenir** las enfermedades cardíacas. El enfoque nuevo de la AHA enfatiza el apoyo a los cambios de comportamiento saludables, particularmente la alimentación saludable y la actividad física, en la prevención y el tratamiento de enfermedades **cardíacas, obesidad, diabetes mellitus tipo 2 (DT2), hipertensión** (presión arterial alta) e **hiperlipidemia** (grasas altas en la sangre). Echemos un vistazo más de cerca a cómo se relacionan estas enfermedades crónicas y cómo algunos hábitos saludables clave pueden marcar una diferencia positiva.

Asunto: Efecto del sobrepeso/obesidad en la salud del corazón. Los adultos diagnosticados con obesidad (aquellos con un índice de masa corporal [IMC] de 30 o más) o sobrepeso (con un IMC de 25 a 29) tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, insuficiencia cardíaca y fibrilación auricular en comparación con las personas de peso normal. El exceso de grasa alrededor de la cintura, incluso si no tiene sobrepeso, puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca. Usted tiene exceso de grasa abdominal si su cintura mide más de 40 pulgadas si es un hombre, o si usted es una mujer y su cintura mide más de 35 pulgadas.

Hábito cardíaco saludable: Incluso una pequeña pérdida de peso (5 a 10% del peso inicial), como resultado de intervenciones positivas en el estilo de vida, como comer una dieta más saludable, puede mejorar la presión arterial,



retrasar la aparición de la DT2, mejorar el control del azúcar en la sangre en las personas con DT2 y mejorar los niveles de lípidos en la sangre.

Asunto: Efecto de la diabetes en la salud del corazón.

Tener diabetes tipo 1 o tipo 2 significa que una persona tiene más probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca y tiene una mayor probabilidad de sufrir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular. Con el tiempo, la glucosa alta en la sangre causada por la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios que controlan el corazón y los vasos sanguíneos. Cuanto más tiempo una persona tiene diabetes, mayores son las probabilidades de que desarrolle una enfermedad cardíaca. Las personas con diabetes tienden a desarrollar enfermedades cardíacas a una edad más temprana que las personas sin diabetes. En los adultos con diabetes, las causas más comunes de muerte son las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares. Los adultos con diabetes tienen casi el doble de probabilidades de morir de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, también llamado ataque cerebral, que las personas sin diabetes.

Hábito cardíaco saludable: Los pasos que toma para controlar su diabetes también ayudan a reducir sus probabilidades de tener una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular. Aunque algunos factores (como la genética y los antecedentes familiares) están fuera de su control personal, hay varias acciones importantes que las personas con diabetes pueden abordar para reducir sus probabilidades de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular.

- Fumar — Fumar y la diabetes estrechan los vasos sanguíneos. Cuando una persona con diabetes deja de fumar, está dando un paso importante para reducir su probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón.
- Presión arterial alta — Si tiene presión arterial alta, significa que su corazón tiene que trabajar más para bombear sangre a todas las partes de su cuerpo. Ese trabajo más duro puede forzar su corazón y aumentar su riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.
- Niveles anormales de colesterol — El colesterol es un tipo de grasa producida en el hígado y que se encuentra en la sangre. Su cuerpo produce dos tipos principales de colesterol: LDL y HDL (por sus siglas en inglés). El tipo conocido como LDL a menudo se llama colesterol “malo” y puede acumularse en los vasos sanguíneos. Si sus niveles de LDL son altos, usted tiene un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.
- Triglicéridos altos — los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Si sus niveles de triglicéridos son más altos de lo recomendado, puede tener un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

¿Cuáles son los cambios necesarios en el estilo de vida que se necesitan para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca? El Colegio Americano de Cardiología (ACC, por sus siglas en inglés) y la AHA han colaborado e identificado cinco recomendaciones dietéticas para disminuir los factores de riesgo de enfermedad cardíaca:

- Siga una dieta que enfatice comer verduras, frutas, legumbres (frijoles, lentejas, guisantes), nueces, granos integrales y pescado;
- Reemplace las grasas saturadas (grasas provenientes principalmente de fuentes animales) con grasas monoinsaturadas o grasas poliinsaturadas (grasas de fuentes vegetales como aceite de oliva, aceite de canola, aguacate, aceites de nueces); evite los aceites de palma, palmiste y coco, y la manteca de cacao, ya que son grasas saturadas y pueden aumentar el LDL.
- Elija alimentos bajos en sodio y colesterol;
- Evite consumir carnes procesadas, carbohidratos refinados y bebidas endulzadas;
- Limite la ingesta de grasas trans.

Además, la ACC y la AHA recomiendan la pérdida de peso para las personas con sobrepeso y obesidad. Incluso una pérdida relativamente pequeña del 5 al 10% del peso inicial de una persona puede mejorar muchos factores de riesgo, incluida la disminución de la presión arterial, el retraso de la aparición de la DT2, un mejor control del azúcar en la sangre y mejores niveles de grasa en la sangre.

Dado que la elección de alimentos y el control de peso son puntos principales donde las personas pueden hacer cambios saludables para el corazón, es importante considerar cuidadosamente la evidencia que rodea los patrones de



alimentos al estilo estadounidense. Se ha demostrado que dos patrones dietéticos bien investigados marcan una diferencia real en la salud del corazón: **el patrón dietético DASH y el patrón dietético de estilo mediterráneo**. Estos son los beneficios de cada patrón:

Dieta DASH — el nombre es la abreviatura (por su nombre en inglés) de “Enfoques dietéticos para detener la hipertensión”. El patrón dietético DASH mejora la presión arterial, las grasas en la sangre y el riesgo de enfermedad cardíaca. Fue desarrollado para disminuir la presión arterial sin medicamentos en una investigación patrocinada por los Institutos Nacionales de Salud.

La dieta DASH está diseñada para ayudar a las personas a reducir el sodio en su dieta y a comer una variedad de alimentos ricos en nutrientes que ayudan a disminuir la presión arterial, como potasio, calcio y magnesio.

El patrón es alto en verduras, frutas, granos integrales, lácteos bajos en grasa o sin grasa, mariscos, aves de corral sin piel, legumbres y nueces. Es moderado en alcohol (para adultos) y bajo en carnes rojas y procesadas, granos refinados, y alimentos y bebidas endulzadas con azúcar. La dieta DASH limita la grasa total a menos del 30 por ciento de las calorías diarias de la grasa, con un enfoque en grasas monoinsaturadas más saludables, como los aceites de oliva y canola y el aguacate.

Dieta mediterránea — La dieta mediterránea es una forma de comer basada en la cocina tradicional de los países que bordean el Mar Mediterráneo. Al igual que DASH, el patrón dietético mediterráneo (DietaMed o MedDiet en inglés) promueve un alto consumo de verduras, frutas, granos integrales, frijoles, nueces y semillas sin sal y aceite de oliva. Se recomienda la ingesta semanal de pescado, aves de corral y huevos, y porciones moderadas de productos lácteos. La DietaMed reduce las fuentes de grasas saturadas al especificar una ingesta limitada de carne roja. Otros elementos importantes del patrón mediterráneo incluyen compartir comidas con familiares y amigos, disfrutar de una copa de vino tinto y estar físicamente activo. La investigación sobre el plan mediterráneo muestra que el patrón dietético general, más allá de los nutrientes individuales, puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

Los expertos en nutrición aconsejan que es inteligente limitar la ingesta excesiva de colesterol en la dieta, es

decir, alimentos ricos en colesterol, para las personas con dislipidemia o un nivel bajo de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL). Pero algunos alimentos muy saludables, como los huevos o los camarones, tienen un contenido relativamente alto de colesterol.

¿Cómo deberían pensar los consumidores acerca de estos alimentos confusos? La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda que las personas sanas puedan incluir hasta un huevo entero o equivalente diariamente, con estas excepciones:

- Los vegetarianos (lacto-ovo, o aquellos que incluyen lácteos y huevos) que no consumen alimentos que contienen colesterol a base de carne pueden incluir más lácteos y huevos en su dieta con moderación;
- Los pacientes con dislipidemia, particularmente aquellos con diabetes o en riesgo de insuficiencia cardíaca, deben tener cuidado al comer regularmente alimentos que contienen colesterol;
- Para las personas mayores con niveles normales de colesterol en la sangre, comer hasta 2 huevos por día es aceptable como parte de un patrón general de dieta saludable para el corazón. ¿Por qué? Porque los huevos son nutritivos, convenientes y asequibles, y lo suficientemente versátiles como para incluirlos a menudo en una dieta saludable.

Aquí hay algunos pasos específicos que puede tomar para ayudarlo a adoptar un patrón de alimentación Med:

- Coma más frutas y verduras. Trate de ingerir de 7 a 10 porciones al día de verduras y frutas, y concéntrese en disfrutar de las verduras rojas, anaranjadas y verde oscuro con más frecuencia. Elija fruta entera con mayor frecuencia sobre otras formas.
- Opte por los granos integrales. Cambie a pan integral, cereales y pasta. Experimente con otros granos integrales como bulgur y farro. Aunque técnicamente es una nuez, la quinua encaja como un grano integral saludable que es alto en proteínas.
- Elija grasas saludables. Pruebe el aceite de oliva como reemplazo de la mantequilla al cocinar, hornear y en la mesa. En lugar de untar mantequilla en el pan, intente sumergir el pan en aceite de oliva con sabor. Considere el aguacate saludable para untar en tostadas o como aderezo para ensalada. Evite los alimentos procesados que contienen grasas trans.
- Coma más mariscos. Trate de comer pescado dos veces por semana. Elija opciones saludables como atún fresco o envasado en agua, salmón, trucha, caballa y arenque. Las sardinas y la tilapia también ofrecen buena nutrición. Hay muchas opciones saludables, solo evite el pescado frito.
- Evite los alimentos muy procesados, como galletas saladas, papas fritas, galletas y comidas preenvasadas. La mayoría de los alimentos procesados tienen más sal, azúcar y grasas saturadas o trans agregadas de lo

que deberían consumirse en una dieta saludable para el corazón.

- Reduzca la carne roja y evite las carnes procesadas. Sustituya la carne por otras fuentes de proteínas como pescado, aves o frijoles. Cuando coma carne, elija cortes magros y mantenga porciones pequeñas.
- Piense en los productos lácteos. Elija yogur griego o natural bajo en grasa (y bajo en azúcar) y cantidades pequeñas de varios tipos de queso.
- Las especias son agradables, ¡y las hierbas también! Las hierbas y especias realzan el sabor, aumentan el interés y disminuyen la necesidad de sal en los alimentos.

Cambios en el estilo de vida más allá de los alimentos —

Las elecciones de alimentos saludables son muy importantes, pero no son el único paso positivo recomendado para un corazón sano. Las investigaciones han demostrado que los efectos reductores de riesgos tanto de la dieta DASH como del plan mediterráneo se amplifican cuando se **combina una alimentación saludable con la actividad física regular**. El resumen de las Pautas de Actividad Física para Estadounidenses de 2018 informa que la actividad física puede “hacer que las personas se sientan mejor, funcionen mejor, duerman mejor y reduzcan el riesgo de una gran cantidad de enfermedades crónicas”. Los muchos beneficios de la actividad física regular complementan y magnifican las estrategias saludables para el corazón identificadas en ambos planes.

- Los adultos deben moverse más y sentarse menos durante todo el día. Cualquier cantidad de actividad física moderada a vigorosa proporciona algunos beneficios para la salud.
- Un estilo de vida físicamente activo es esencial para una buena presión arterial, pérdida de peso y salud en general.
- Los adultos deben tratar de realizar de 150 minutos a 300 minutos de actividad física moderada por semana (por ejemplo, caminar a paso ligero durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana). Se recomienda no pasar más de dos días sin actividad física para mantener y aprovechar los beneficios para la salud.
- Si eso es más de lo que puede hacer en este momento, haga lo que pueda. Incluso 5 minutos de actividad física tienen beneficios reales para la salud.

Controlar el estrés es otro paso importante para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Hay muchas maneras de combatir el estrés, por lo que encontrar una manera saludable que funcione para usted es fácil e importante. El aspecto social de la DietaMed y las comidas compartidas pueden reducir el estrés, y muchas personas encuentran que la actividad física regular disminuye el estrés. Actividades como el yoga, la meditación y la práctica de la atención plena son tácticas populares para reducir el estrés que pueden afectar positivamente la salud de una persona.

Un corazón sano no es un accidente — Para muchos estadounidenses, requiere concentración, colaboración con sus proveedores de atención médica y ajustes en el estilo de vida. ¿Qué pasos puede tomar para moverse, para hacer seguir las dietas Med DASH, hacia un corazón más saludable?

Glosario de términos

Índice de masa corporal (IMC) — El peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura en metros. Un IMC alto puede ser un indicador de alta gordura corporal. El IMC se puede usar para detectar categorías de peso que pueden conducir a problemas de salud, incluidas enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer, pero no es un diagnóstico de grasa corporal o salud de un individuo.

Enfermedad cardiovascular — Grupo de afecciones que afectan el corazón o los vasos sanguíneos. Las complicaciones comunes incluyen ataque cardíaco, dolores en el pecho (angina) o accidente cerebrovascular.

Enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ECVA) — Un tipo de enfermedad cardiovascular causada por altos niveles de colesterol malo (LDL) en la sangre. Esto conduce a la acumulación de placa en las paredes de las arterias, que con el tiempo puede provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Dislipidemia — Un nivel anormal de grasas en la sangre (colesterol, triglicéridos o ambos).

Hiperlipidemia — Un tipo de dislipidemia, cuando las grasas en la sangre (colesterol, triglicéridos o ambos) son demasiado altas.

Hipertensión — También llamada presión arterial alta; ocurre cuando la presión arterial, la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos, es demasiado alta consistentemente.

Colesterol — Sustancia cerosa necesaria en el cuerpo para construir células y producir vitaminas y otras hormonas. Se produce en el hígado y también proviene de alimentos de origen animal consumidos en la dieta. El colesterol alto contribuye a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.

Los dos tipos de colesterol son el **colesterol LDL (LDL)**, que es malo, y el **colesterol HDL (HDL)**, que es bueno. Demasiado del tipo malo, o no lo suficiente del tipo bueno, aumenta el riesgo de que el colesterol se acumule lentamente en las paredes internas de las arterias que alimentan el corazón y el cerebro.

Grasas trans — Un tipo de grasa que se encuentra naturalmente o hecha por el hombre en los alimentos. Las grasas trans aumentan sus niveles de colesterol malo (LDL) y disminuyen sus niveles de colesterol bueno (HDL). Comer grasas trans aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares y también se asocia con un mayor riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 (DT2). Los productos pueden aparecer como “0 gramos de grasas trans” en su etiqueta de información nutricional si contienen de 0 gramos a menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción. También puede detectar las grasas trans leyendo las listas de ingredientes y buscando ingredientes conocidos como “aceites parcialmente hidrogenados”.

Triglicéridos — El tipo más común de grasa en el cuerpo, los triglicéridos almacenan el exceso de energía de la dieta en el tejido graso. Los niveles de triglicéridos por encima de lo normal pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular independientemente de los niveles de colesterol. Comer una dieta alta en azúcar y carbohidratos refinados, tener sobrepeso u obesidad, y el consumo excesivo de alcohol pueden afectar los niveles de triglicéridos.

Se pueden encontrar referencias en la Guía del Líder para esta lección, MF3567.

Encuentre información de contacto de su oficina de extensión local en: <https://www.ksre.k-state.edu/about/stateandareamaps.html>

Autores

Sharolyn Flaming Jackson, M.S., Especialista de Extensión, Ciencias de la Familia y el Consumidor, Coordinadora Estatal de Camina Kansas, y Sandy Procter, Ph.D., RD/LD, Especialista de Extensión en Nutrición y Salud

Revisado por:

Lisa Martin, MPH, RD/LD, Agente de Extensión del Condado de Shawnee, y Linda Yarrow, PhD, RD, LD, CDE, Instructora, Departamento de Alimentos, Nutrición, Dietética y Salud, Universidad Estatal de Kansas

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha mostrada es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Sharolyn Flaming Jackson y Sandy Procter, Make a Med DASH To a Healthy Heart, Fact Sheet (Siga la Dieta Med DASH para un Corazón Saludable, Hoja Informativa), Universidad Estatal de Kansas, julio de 2021.

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Publicado en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión.