

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA Edición #36 2019 Ejemplar gratuito

¡ALÉJESE DE LA DIABETES Y LA HIPERTENSIÓN! Evite dañar su corazón



No sea uno más en las estadísticas, ¡cuídense!

Lastimosamente, las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) han ido en aumento en Costa Rica, de la mano del incremento de eventos cardio y cerebrovasculares, así como problemas renales, pulmonares e incluso la muerte.

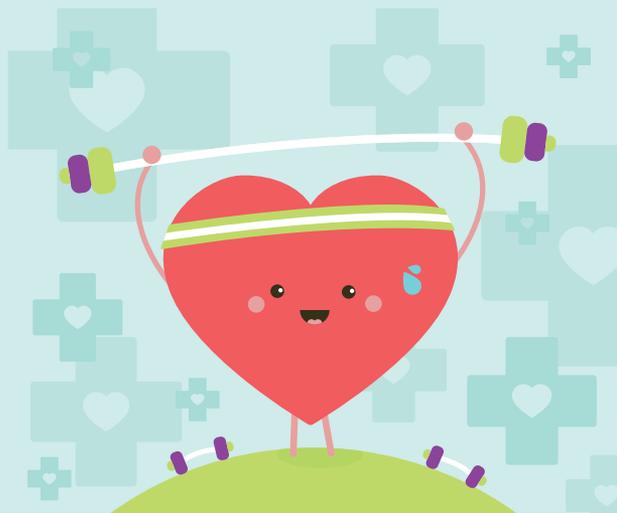
Aunque mucho se habla de estas enfermedades, lo cierto es que la población pareciera no estar consciente de la gravedad de estas y sigue con un estilo de vida poco saludable.

Lo más grave es que se presentan casos donde se padece más de una de estas enfermedades. Actualmente, tres de cada 10 hipertensos en Costa Rica también sufre de diabetes tipo 2, lo cual potencializa el riesgo de enfermedad cardiovascular en el futuro.

Las ECNT no ocurren de la noche a la mañana, aparecen tras un proceso de años, ante la falta de estilos de vida saludable como una alimentación balanceada y una vida activa físicamente.

En este suplemento reflexionamos sobre cómo adoptar hábitos y prácticas que ayuden a evitar la diabetes y la hipertensión, y a la larga prevenir infartos o derrames cerebrales producto de estas.

¡Le invitamos a tomar su salud como un tema serio y trabajar en mejorarla día tras día!



Fuentes consultadas para este suplemento:

- Dra. Marianela Ibarra del Centro de Nutrición Larisa Páez.
- Alejandra Irola Borja, nutricionista.
- Kimberly Mata, Médico General y Dash Guillén, Médico General, Asociación de Rehabilitación Cardíaca.
- Caja Costarricense de Seguro Social
(https://www.ccss.sa.cr/noticias/salud_noticia?7-de-cada-10-personas-adultas-mayores-es-hipertensa)



LA FELICIDAD ES UN SÍNTOMA DE SALUD

Busca siempre tener
más momentos de
alegría en tu vida.

Mondelēz
International

¿QUÉ PASA EN NUESTRO CUERPO CON LA DIABETES?

- 1 La insulina es una hormona que básicamente es "la llave" que permite que la glucosa (azúcar) entre a las células del cuerpo.
- 2 Cuando una persona tiene diabetes tipo 2, el cuerpo se ve afectado porque genera una resistencia a la insulina, o una disminución en la producción de esta hormona.
- 3 Puede generar hiperglicemia (azúcar alto en sangre), lo cual, si es constante, puede llegar a ser dañino para diferentes órganos del cuerpo.
- 4 Esta enfermedad se desarrolla por múltiples factores: genéticos, familiares y ambientales, y se va desarrollando poco a poco con el paso del tiempo, no de forma repentina.
- 5 Una vez que se padece, se puede controlar, pero no es posible dejar de tenerla.
- 6 Si no se controla, puede darse la amputación de extremidades, o incluso problemas que pueden causar la muerte.

¿CÓMO SABER SI SE TIENE DIABETES O PREDIABETES?

- Los exámenes de laboratorio son los que indican si tenemos diabetes, generalmente se hacen en ayunas.
- Normalmente los exámenes sin problemas son cuando se da una cifra de 100 en glucosa. Si se reporta entre 100 hasta 126, se podría calificar como prediabetes, y más de 126 se considera una persona con diabetes.
- Ciertos síntomas, como orinar mucho, tener mucha sed (polidipsia) o mucha hambre (polifagia), también confirman el diagnóstico de diabetes.
- Ser sedentario, fumar, tener sobrepeso y el consumo alto de azúcar y harinas generan una predisposición para padecer diabetes.
- Si se tiene un familiar con diabetes se aumenta las posibilidades de padecerla.



Siempre sediento



Orinar frecuente



Habriendo siempre





Dale a **tu vida** movimiento

Practicá algún deporte, paseá al perro o visitá a tus amigos. Salí al mundo a ejercitar tu mente y cuerpo disfrutando cada momento.

Nos inspira verte vivir bien.



LAICA

LA HIPERTENSIÓN NO ES “NORMAL”, PREVÉNGALA

- La hipertensión es una enfermedad crónica no transmisible (ECNT) que se da cuando en las arterias se aumentan las cifras tensionales más de lo normal.
- El sobrepeso y la obesidad, así como los hábitos inadecuados de alimentación, son factores determinantes para padecer hipertensión.
- Es una enfermedad silenciosa, pues en la mayoría de los casos, no produce síntomas que permitan determinar su presencia.
- Para saber si se es hipertenso es necesario que un médico haga un seguimiento a la persona según sus factores de riesgo. Las guías americanas indican que, si una persona con factores de riesgo como la diabetes y obesidad tiene una presión de 130/80, es hipertensa. En una persona adulta el rango normal es de 120/80.
- En algunas personas el consumo de sodio puede contribuir a que la presión arterial aumente, por ello, se recomienda disminuir el consumo de sal o sodio. Sin embargo, lo importante es realizarse una revisión médica.
- En el país cerca de un millón de personas padecen de hipertensión y reciben tratamiento.
- Las personas hipertensas deben tomar medicamentos de por vida. Aunque es posible bajar la dosis cuando el paciente cambia a un estilo de vida más saludable con dieta y ejercicio, los medicamentos no se pueden suspender, pues ayudan a que a largo plazo no se agrande el corazón.
- Algunas personas han minimizado el impacto a la salud de la hipertensión, la cual puede desarrollar eventos cardiovasculares que podrían causar la muerte. E incluso algunas personas hipertensas suspenden el tratamiento médico, lo cual es fatal.



Lograr que tus hijos
escojan hábitos saludables,
está en tus manos.

Tomar agua



- ▶ Agrega rodajas de frutas en una jarra de agua, ¡ya verás que la tomarán total!

Comer frutas y vegetales



- ▶ Mezcla sus frutas y vegetales con algo que les guste.

Porciones adecuadas



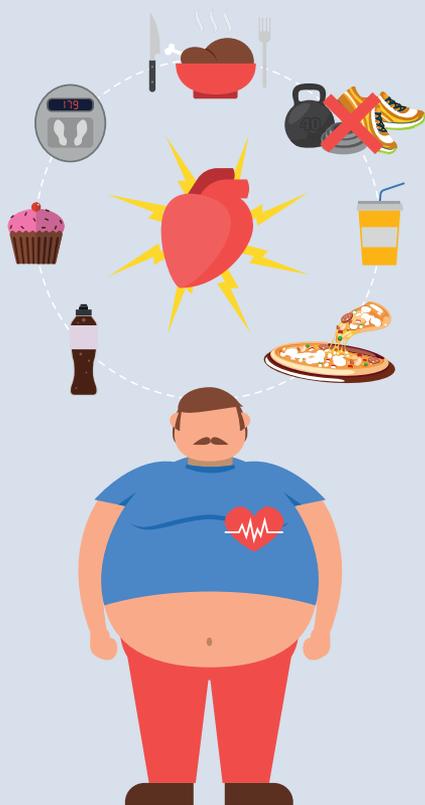
- ▶ Dale alimentos de todos los grupos: almidones, proteínas y vegetales, en porciones adecuadas para su edad.

Moverse más



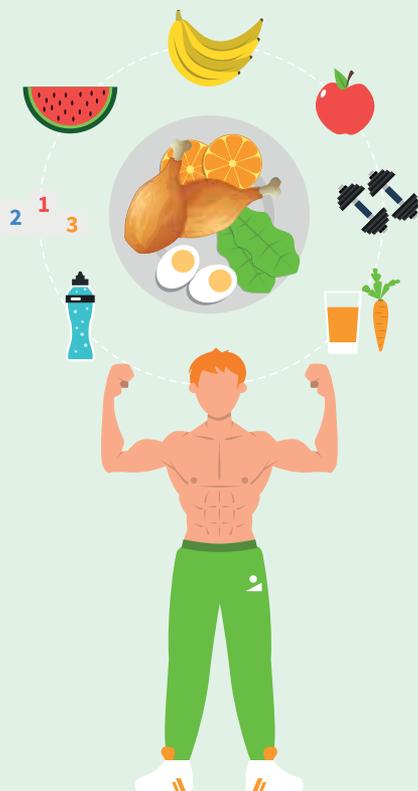
- ▶ Utiliza la tecnología como herramienta para que esté activo: dale Play a su música favorita y ¡a bailar!

¿CON CUÁL JUAN DEL FUTURO SE IDENTIFICA USTED?



JUAN DESCUIDADO: realiza acciones que enferman al cuerpo poco a poco.

- No le gusta el ejercicio y no se mueve durante el día.
- No tiene tiempo para cocinar y suele comer fuera de casa, sin medir el valor nutricional de lo que come.
- Tiene una vida cargada de estrés y afectación emocional.
- Nunca come frutas ni vegetales.
- Fuma ocasionalmente.
- Minimiza las implicaciones de padecer ECNT.
- No se realiza controles médicos.
- No duerme bien.
- No consume agua.
- Ingiere alcohol sin moderación.
- Tiene grasa abdominal.



JUAN AUTOCUIDADO: se prepara para evitar que el cuerpo se enferme en unos años.

- Efectúa actividad física de 3 a 4 veces por semana.
- Busca mantener un peso saludable cuidando su alimentación en general.
- Consume sal con moderación (no deja el salero en la mesa)
- Cocina con olores naturales.
- Incluye todo tipo de alimentos en su dieta.
- No fuma.
- Modera su ingesta de alcohol.
- Controla su nivel de estrés.
- Cumple un horario de comidas.
- Realiza actividades recreativas al aire libre y que fomentan su salud mental.



DISFRUTÁ DE UN
ESTILO DE VIDA
ACTIVO Y
SALUDABLE
EN FAMILIA

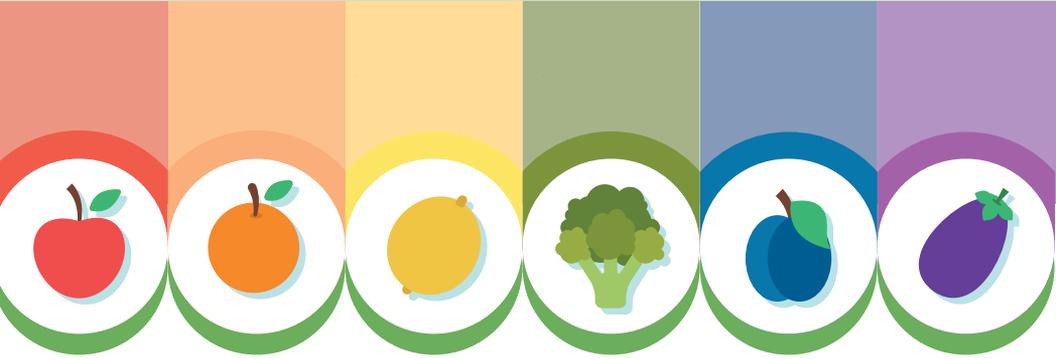
EL SISTEMA COCA-COLA TE INVITA A:

- ✓ Mantener una alimentación balanceada.
- ✓ Practicar actividad física de forma regular.
- ✓ Hidratarte adecuadamente.

Coca-Cola® Costa Rica



8 tips de alimentación para evitar las enfermedades crónicas no transmisibles

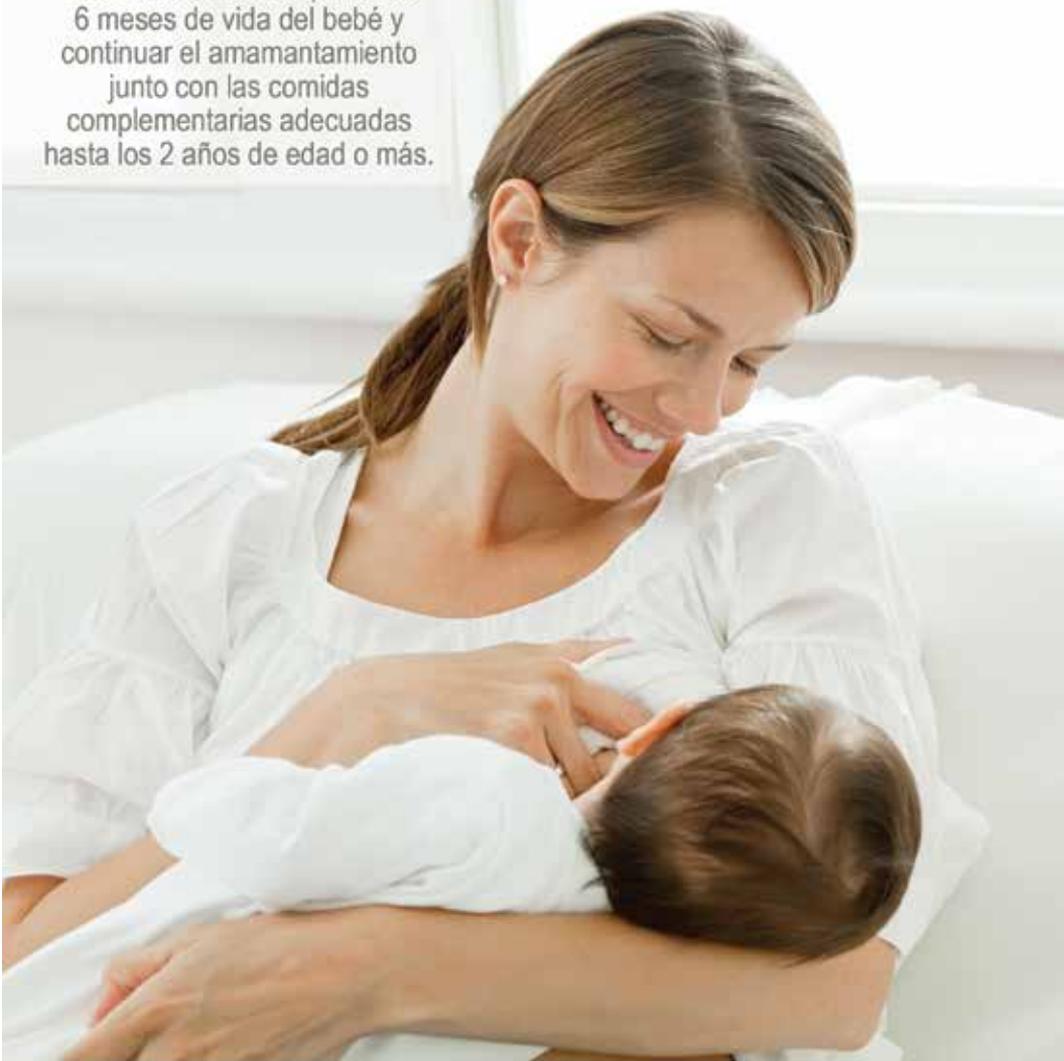


- 1** • Disminuya el consumo alto de azúcar y harinas.
- 2** • Cambie los carbohidratos por los que tienen aquellos de mejor índice glicémico (elevan más lentamente el azúcar en la sangre). Estos serían los alimentos integrales, tortillas de maíz, verduras harinosas, leguminosas como frijoles, garbanzos o lentejas.
- 3** • Incluya más frutas, vegetales no harinosos y ensaladas en su dieta, los cuales son alimentos altos en fibra y ayudan a regular los niveles de glicemia.
- 4** • Incluya con moderación alimentos fuente de grasas saludables como semillas, aguacate, aceite de oliva, chía y linaza.
- 5** • Modere consumo de grasas saturadas (las cuales se obtienen de los animales).
- 6** • No siga dietas o prácticas de moda, como las que eliminan la ingesta de alimentos de alta calidad nutricional como las leguminosas o lácteos.
- 7** • Mantenga horarios fijos de comida, cada uno con un balance entre la calidad y cantidad. Incluya todos los grupos de alimentos: carbohidratos integrales, proteína y frutas y vegetales.
- 8** • Visite un profesional en nutrición, para que le ayude a mejorar su alimentación y su estilo de vida.



“La Lactancia Materna es el mejor alimento que su bebé puede recibir”

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida del bebé y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más.



Este hábito nutricional en los bebés los protege de varias enfermedades y les reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y otros padecimientos en edades avanzadas.

Un mensaje de



4 CREENCIAS ERRÓNEAS SOBRE NUESTRA SALUD

1. "La delgadez es sinónimo de salud" -> **FALSO**

Podemos vernos delgados por fuera, pero estar metabólicamente enfermos, esto significa que es posible que, aun siendo delgados, nuestros exámenes de sangre pueden salir alterados.



2. "No necesito cuidar mi alimentación si estoy delgado" -> **FALSO**

Aunque su peso esté en rango normal, en realidad su dieta va a determinar a largo plazo si se desarrollan o no enfermedades crónicas. El peso es uno de los factores de riesgo, pero no el único.



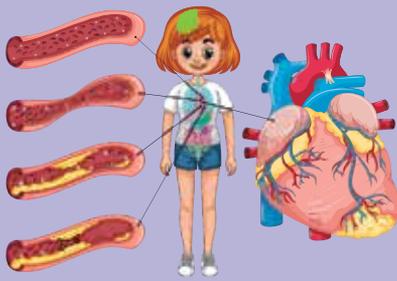
3. "Como en mi familia no hay enfermedades entonces yo no voy a padecerlas" -> **FALSO**

Si bien la parte genética es un factor predisponente para padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), el estilo de vida puede generar cambios genéticos que lleven a padecerlas, producto de la mala alimentación y el sedentarismo, entre otros.



4. "No es gran cosa tener hipertensión o diabetes" -> **ERROR**

Pensar que padecer de diabetes o hipertensión es algo "normal" está mal. Las ECNT se pueden controlar, sin embargo, son para toda la vida, influyen en el desarrollo de diversos tipos de cáncer y afectan cuantiosamente en la calidad de vida de una persona.



DISFRUTA
de los buenos
momentos

DISFRUTA *amigos.*
a tus

CAFFÉ DE ALTURA



Montaña

 /cafemontanacr

 /acitudmontana

GLENDA GUTIÉRREZ GONZÁLEZ

57 años, empresaria.

Sufre de una malformación en puente intramiocardial



Tras el fallecimiento de su madre hace siete años de un infarto súbito, Glenda fue diagnosticada con una malformación en el corazón llamada puente intramiocardial. Esta malformación le resta un 40% de oxigenación a su organismo.

Las opciones de operación resultaban riesgosas, por lo que optó por hacer un cambio en su estilo de vida y acompañarlo con una rehabilitación cardíaca de por vida.

Antes del diagnóstico Glenda no hacía suficiente ejercicio, comía muchos postres y harinas refinadas, no consumía suficientes vegetales ni frutas y no cuidaba la ingesta de grasas.

"Yo me propuse cambiar por mí primeramente, y luego por mi esposo y mis hijos. Yo ahorita estoy muy bien, gracias al ejercicio y al estilo de vida saludable", explicó Glenda, quien ya ha participado en ocho carreras y es la actual presidenta de la Asociación de Rehabilitación Cardíaca.

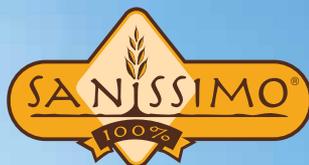
Según cuenta, dicha asociación nació para ayudar a las personas que sufren eventos del corazón y que requieren apoyo. "Tenemos una nutricionista, fisioterapeutas, médicos y psicólogas que llaman a las familias porque juegan un papel muy importante", relató.

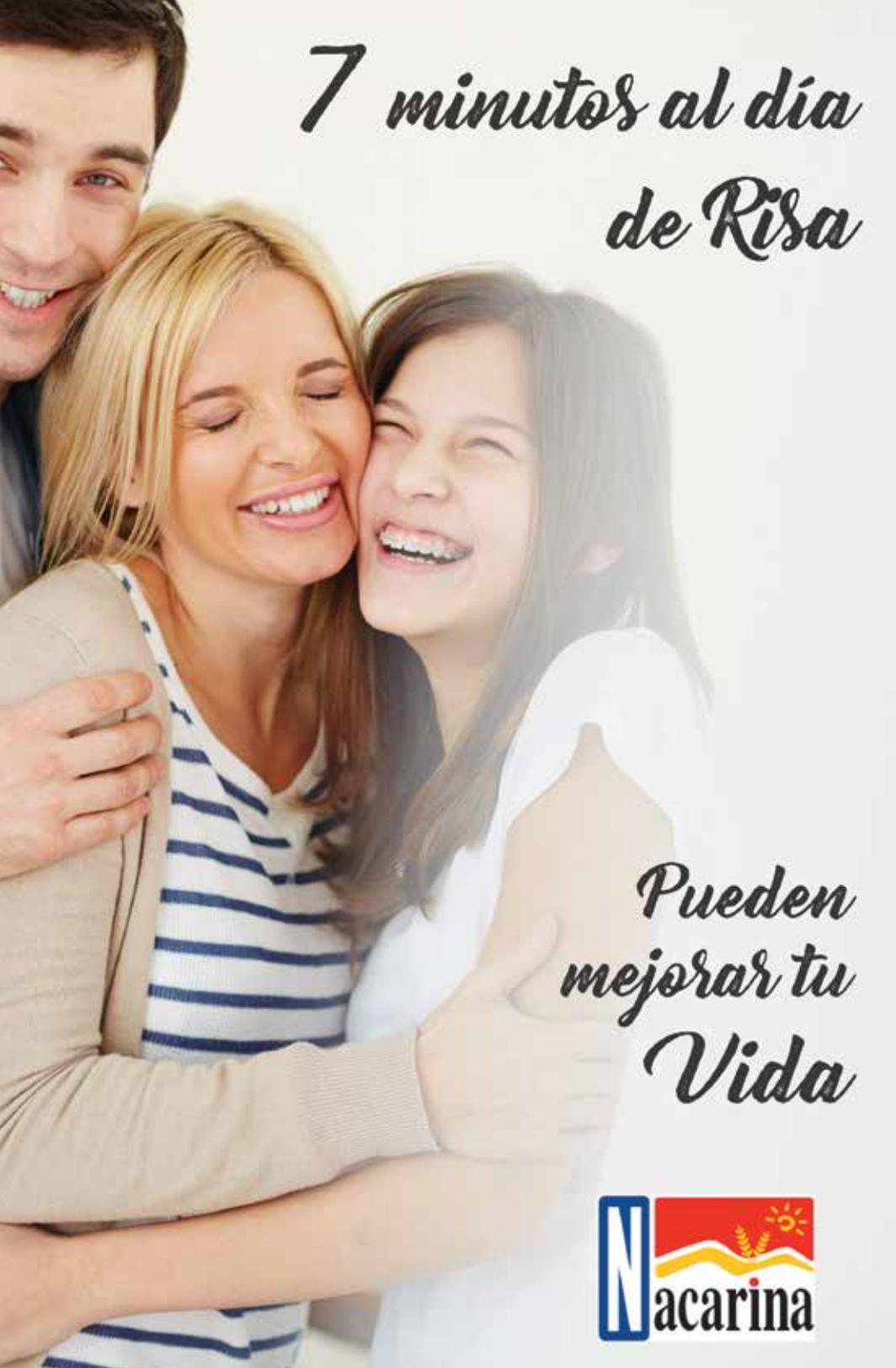
Glenda explica que lo más importante es el testimonio de un paciente y sobre todo de uno en recuperación; sin embargo, algunas personas o allegados no se concientizan hasta que un familiar cercano sufre un evento del corazón.

Para evitar tener un evento como un infarto, ella recomienda educarse y seguir un estilo de vida saludable, hacer ejercicio, comer frutas y verduras, no consumir licor y no fumar, esto último en especial "porque el fumado es de lo más terrible que hay". Además, aconseja enseñar a los niños desde pequeños a comer adecuadamente y a ser activos. "Si empezáramos a educar a los niños, seríamos otra población, una más sana, sin tanto problema", concluyó.

Realizá **5 tiempos de comidas al día** y reducí las cantidades.
Esto te ayudará a regular tu metabolismo
y a conservar energía durante todo el día.

Un consejo de:



A photograph of a man on the left hugging two women. The woman in the middle has blonde hair and is wearing a blue and white striped shirt. The woman on the right has dark hair and is wearing a white top. They are all smiling and laughing. The background is a plain, light color.

*7 minutos al día
de Risa*

*Pueden
mejorar tu
Vida*

