

CONVIVIR Y CONTROLAR LA ENFERMEDAD

Quizá sea la primera vez que te diagnostican una enfermedad vascular o puede que en tu familia sepáis ya mucho de ella.

Ante el diagnóstico, puede aparecer miedo, sorpresa, preocupación, tristeza o enfado y distintos interrogantes. Hay quienes no quieren saber nada y quienes se preocupan en exceso. La reacción depende de cómo somos, la vida que llevamos, el entorno, etc.

Después, la enfermedad se va encajando. Hay tiempo para ir entendiéndola y aprendiendo a convivir con ella. Cuesta cuidarse y aceptar que se necesitan reajustes no sólo inmediatos sino para toda la vida. Es útil reconocer y utilizar nuestros propios recursos y capacidades.

El tratamiento no es solo cosa 'del médico'. Puedes analizar tus comportamientos respecto a las recomendaciones (evitar fumar, mejorar la alimentación, hacer ejercicio físico...) e identificar lo que te favorece y lo que te perjudica.

Es también necesario proponerte cambios posibles y que encajen en el momento de la vida en que te encuentras. Para cambiar hay que querer cambiar, decidir qué cambio, prepararse, hacerlo y mantenerlo. Cada persona puede hacerlo a su estilo, eligiendo lo que mejor le vaya.



ENFERMEDADES VASCULARES INFORMACIÓN



Servicio Navarro de Salud - Osasunbidea
Instituto de Salud Pública
Dirección de Atención Primaria

Para más ejemplares e información:
Instituto de Salud Pública. Sección de Promoción de Salud - Tfno: 848423450
www.cfnavarra.es/isp/promocion



LAS ENFERMEDADES VASCULARES

Las arterias son los vasos o conductos que reparten la sangre por todo el cuerpo llevando el oxígeno y las sustancias que necesitamos.

En las enfermedades vasculares, hay vasos que se obstruyen parcial o totalmente o se rompen. Según el lugar, el tiempo, el grado de obstrucción parcial o total y el grado de lesión se distinguen distintos tipos:

- **ANGINA DE PECHO E INFARTO DE MIOCARDIO**, si se obstruye alguna de las arterias del corazón.

- **ENFERMEDAD CEREBROVASCULAR (ICTUS, ACCIDENTE O ATAQUE CEREBRAL)**, si se obstruye una arteria del cerebro (a veces se rompe y se produce una hemorragia).

- **CLAUDICACIÓN INTERMITENTE**, si se obstruyen las arterias de brazos o piernas.

Como causas que se pueden mejorar están el fumar, la falta de actividad física, la alimentación poco saludable, el estrés crónico, la hipertensión, el colesterol alto en sangre y la diabetes. La edad y los antecedentes familiares también influyen pero son inevitables.

Favorecen estas enfermedades el ritmo veloz de la vida moderna y la sociedad actual, los nuevos y atractivos estilos de vida como el sedentarismo y determinadas formas de hacer frente a las situaciones.

Una vez que se ha padecido una enfermedad vascular, la probabilidad de sufrir otra o padecer complicaciones es alta si no se trata. Implicarse en su control es la mejor prevención.

EL TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD

Para que la enfermedad no repita, para retrasar o reducir las complicaciones y para contribuir a una vida más larga y saludable las recomendaciones básicas son:



DEJAR Y MANTENERSE SIN FUMAR

No fumar y estar en espacios sin humo. Si se fuma, dejar de fumar es una de las medidas más beneficiosas.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Poca grasa, más pescado, todos los días ensalada y verdura y, al menos, 2 frutas. Cocinar con poca sal y con aceite de oliva, al horno, al vapor o hervido. Hacer 5 comidas al día.



HACER EJERCICIO FÍSICO

Caminar rápido al menos 30-45 minutos diarios, todos o casi todos los días de la semana, sin excesos y con un inicio y un final suaves.

MANTENER UN PESO SALUDABLE

Lograr un equilibrio entre 'lo que se ingresa' con la comida y 'lo que se gasta' en la vida diaria, el trabajo y el ejercicio físico.



CONTROLAR EL ESTRÉS

Conocer las causas de estrés y cómo controlarlo. Descargar la tensión física mediante relajación, respiración, masaje, ejercicio físico... Afrontar de forma realista las situaciones de la vida y mirar las cosas positivamente. Disfrutar cada día. Apoyarnos en el grupo familiar y en otra gente.



TOMAR LA MEDICACIÓN INDICADA

Tomar la medicación en la forma y dosis indicadas y no dejarla aunque nos sintamos mejor.



REALIZAR ALGUNOS CONTROLES

Mantener unos límites adecuados:

- Tensión arterial: por debajo de 140-90 (en la diabetes menor de 130-80).
- Peso: IMC Índice de Masa Corporal (peso dividido por talla al cuadrado) entre 20 y 25.
- Perímetro cintura: por debajo de 102 en hombres y de 88 en mujeres.
- Colesterol LDL menor de 100 y colesterol HDL mayor de 50.
- En la diabetes, control de glucemia y cuidado de los pies.

Cuando la enfermedad esté estabilizada, puedes ir implicándote en estos controles tomándote la tensión o el peso en casa, solicitando de forma parcial o total algunas pruebas o análisis, etc.

Cuidándose, en bastantes casos, es posible llegar a estar y a sentirse mejor que antes.

