



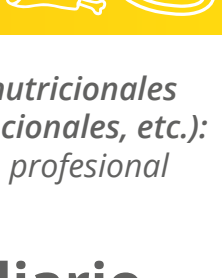
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Consumo opcional, ocasional y moderado

Dulces, bollería, grasas untantes, snack salados



Carnes rojas, procesadas y embutidos



Bebidas fermentadas: Consumo opcional, moderado y responsable (Adultos)

Suplementos / complementos dietéticos o nutricionales (vitamina D, folatos, levadura de cerveza, funcionales, etc.): opción individualizada con consejo dietético profesional

Consumo variado diario

Lacteos: 2-3 al día
Pescados, carnes magras, carnes blancas, legumbres, frutos secos, huevos 1-3 al día (alternar)



Verduras y hortalizas: 2-3 al día
Frutas: 3-4 al día
Aceite de oliva extra virgen



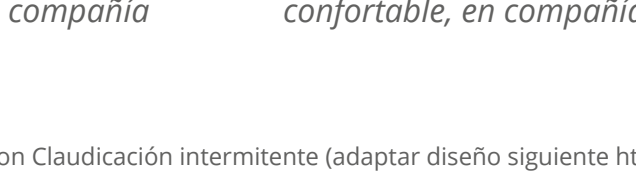
GRUPOS DE CONSUMO EN CADA COMIDA PRINCIPAL

Pan de harina de cereales de grano entero, pasta integral, patatas, castañas, legumbres tiernas.
Según grado de actividad



Estilo de Vida

Actividad física diaria (60 minutos)
Equilibrio emocional
Balance Energético
Técnicas culinarias saludables
Agua: 4-6 vasos al día



MANTENER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Fraccionar la ingesta: 3-5 comidas al día en horarios regulares. Intentar cocinar y comer en compañía

Alimentación tradicional: variada, de cercanía, sostenible, equilibrada, confortable, en compañía, con tiempo...

Bibliografía: 1.- Ejercicios para pacientes con Claudicación intermitente (adaptar diseño siguiente <https://bjism.bmj.com/content/54/23/1443>)



¿Qué es la claudicación intermitente?



- El dolor o incomodidad en los músculos de la pierna mientras camina
- Usualmente causado por arterias estrechas

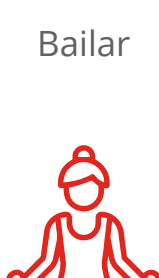
Camine regularmente para ejercitarse

Reduce el dolor y mejora el estado físico
Algo es bueno, más es mejor, hazlo un hábito

Descanse hasta que el dolor disminuya luego camine nuevamente

Continúe hasta que se desarrolle un dolor de pierna de moderado a fuerte

Realizar actividades de Fortalecimiento y Equilibrio



Gym



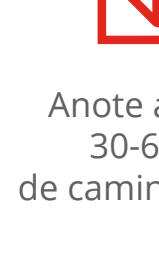
Levar maletas pesadas



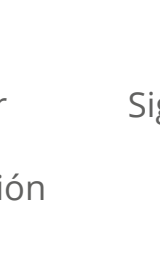
Bailar



Tai chi



Yoga



Bolos

Beneficios del Ejercicio



Reduce el dolor



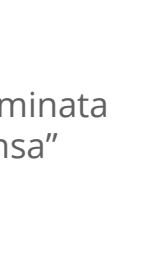
Mejora el ánimo



Mantiene el peso saludable



Reduce la necesidad de procedimientos vasculares



Mejora el sueño

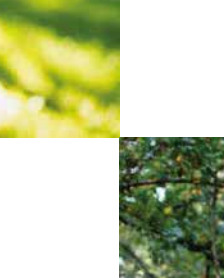


Mejora el corazón y la salud vascular

Recomendaciones Clave



Anote al completar 30-60 minutos de caminata por sesión



Siga el patrón de caminata "camina y descansa"

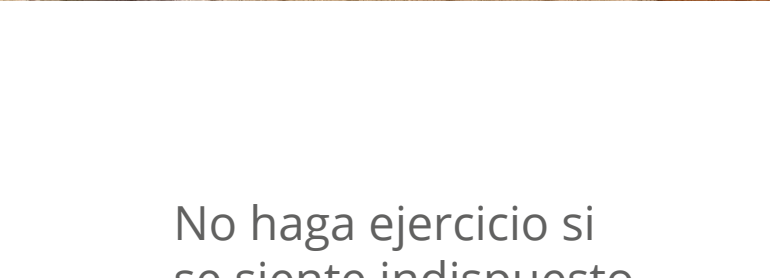


Incluya 3-5 sesiones por semana

Recomendaciones Generales



Use ropa cómoda y manténgase hidratado



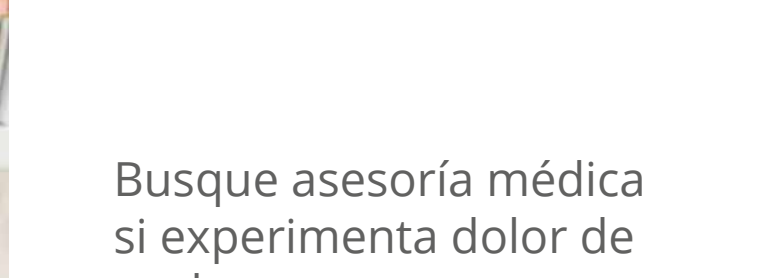
Escoja rutas con lugares para descansar



Hágalo variado, involucre a otros, diviértase



No haga ejercicio si se siente indispuesto



Busque asesoría médica si experimenta dolor de pecho, náuseas o mareos.

Guia Adicional



No tenga miedo de caminar con dolor de pierna
No lo hará daño

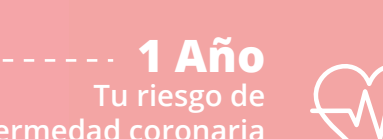


Refuercelo gradualmente
El tiempo y velocidad de caminata



Sea paciente
Usualmente toma varias semanas de ejercicio disminuir los síntomas

Bibliografía: 2.- Dieta Mediterránea (Adaptar: <https://www.mallorcadiario.com/la-nueva-guia-de-la-alimentacion-saludable-de-senc-alaba-los-beneficios-de-la-dieta-mediterranea>)



BENEFICIOS PARA DEJAR DE FUMAR



20 Minutos
Disminuye el ritmo cardíaco y la presión arterial



12 Horas
El monóxido de carbono en la sangre se normaliza

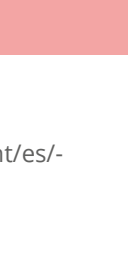
2-12 Semanas
La circulación y la función pulmonar mejoran

6 Semanas
Las lesiones orales (posibles precancerosas) desaparecen

1-9 Semanas
Hay menos tos y se respira mejor



1 Año
Tu riesgo de enfermedad coronaria se reduce al 50%



1-4 Años
El riesgo de muerte se reduce a la mitad



5 Años
Tu riesgo de ictus se reduce al de un no fumador

10 Años
Menor riesgo de cáncer de pulmón

15 Años
Riesgo cardiovascular igual que un no fumador

Bibliografía: 3.- Beneficios de dejar de fumar (graficar la información de la OMS consignada aquí: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation>)

