

Módulo VIII. Hábitos de vida saludable

Asociación Nacional de
HIPERTENSIÓN PULMONAR

Cuando se recibe el diagnóstico de hipertensión pulmonar una de las primeras indicaciones es mejorar los hábitos para llevar una vida saludable, entre los que están:

- 🍽️ **Alimentación equilibrada**
- 🏃 **Ejercicio físico moderado**
- 💊 **Adherencia al tratamiento prescrito por tu médico**
- 💉 **Vacunarse**
- 🧠 **Apoyo psicológico**
- 🤝 **Asociarse a organizaciones de apoyo a pacientes**

A lo largo de los módulos hemos hablado de la importancia que tiene para el paciente y su entorno contar con un apoyo que conozca de lo que hablas, tu experiencia, tus sentimientos, etc.

En este módulo nos vamos a centrar en los dos primeros puntos:

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



EJERCICIO FÍSICO MODERADO

ci o MODERADO
PULMONAR

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Llevar un estilo de vida saludable y una alimentación equilibrada puede reducir los síntomas de la enfermedad y mejorar la calidad de vida del paciente. Estas son las principales pautas a seguir:

CONTROLAR LA SAL EN LA DIETA: UN ASPECTO FUNDAMENTAL

Uno de los pilares básicos en el tratamiento no farmacológico de la HAP es la reducción del consumo de sal, para prevenir o reducir la retención de líquidos. La sal contiene sodio, principal responsable de la regulación del equilibrio de los líquidos en el organismo. Su exceso en la ingesta, aumenta el volumen de sangre que el corazón debe bombear y hace elevar su presión. En mayor o menor medida, todos los alimentos que ingerimos contienen sal de forma natural, lo que deberá tener en cuenta a la hora de preparar sus comidas.

Recomendación de ingesta de Sodio diaria para personas con HAP:

- Inferior a 1000 mg/día.
- Menos de 600 mg/día si existen edemas.

Algunos trucos para sustituir el consumo de sal:

- Reduzca cada día la cantidad de sal añadida al cocinar, hasta eliminarla por completo.
- Busque e investigue nuevas formas de potenciar el sabor de sus alimentos.
 - o Cocinándolos al vapor, en papillote, al horno, a la plancha, estofándolos o practicando nuevos guisos.
 - o Utilice nuevos condimentos y hierbas aromáticas y aprenda a combinarlos en sus comidas.
- Revise las etiquetas de los productos y escoja los pobres en sal o pobres en sodio.

Estos son los alimentos permitidos en una dieta sin sal:

- A. Productos frescos como vegetales, frutas, carnes y pescados.
- B. Productos congelados sin elaborar y con bajo contenido en sal.
- C. Jamón cocido sin sal.
- D. Leche y derivados lácteos con bajo contenido en sal.
- E. Panes, cereales, arroz y pasta.
- F. Bebidas: agua mineral con menos de 5 mg de sodio, zumos, infusiones, refrescos sin gas.
- G. Condimentos y hierbas: pimienta, laurel, albahaca, cebollines, canela, clavo, eneldo, extracto de vainilla, vinagre, ajo, ajo en polvo, jengibre, jugo de limón, mostaza en polvo, nuez moscada, perejil.

Los alimentos que se aconsejan eliminar serían:

- A. Sal de mesa.
- B. Productos preelaborados o precocinados.
- C. Productos en conserva: atún, sardinas, etc.
- D. Cubitos de caldo, sopas o cremas comerciales.
- E. Salsas envasadas: ketchup, mayonesa, etc.

- F. Pescado salado como el bacalao, los arenques, etc.
- G. Caviar, pizzas, aceitunas, jamón cocido, patatas fritas comerciales, frutos secos salados. Embutidos, jamón serrano, jamón cocido con sal, beicon, tocino de cerdo.
- H. Quesos: manchego, azul, etc.



Ilustración 1. Ilustración del libro. Controlando la Hipertensión Pulmonar. Publicado por SEPAR 2012

DIETA EQUILIBRADA: CONTROLAR EL PESO

Tanto la obesidad como la desnutrición pueden condicionar el control de la HAP. Ambos estados pueden incidir en su capacidad física, limitarle en las actividades diarias y favorecer complicaciones respiratorias, cardiovasculares e inmunológicas.

Recomendaciones para realizar una dieta equilibrada:

- Pida información a su médico sobre la dieta que debe seguir.
- Conozca la pirámide de alimentos recomendados.
- Utilice productos frescos.
- Evite las grasas en especial las saturadas, grasas sólidas a temperatura ambiente.
- Coma carnes magras, aves sin piel, conejo o pescado de cualquier tipo.
- Reparta sus ingestas en varias comidas al día, sin olvidar el desayuno, comida y cena.
- Cambie el café por las infusiones.
- Siéntese y tómese su tiempo para comer.
- Evite las comidas copiosas que pueden ocasionar sensación de pesadez o distensión abdominal.
- Realice cenas ligeras y no se acueste, como mínimo, hasta una hora después para favorecer la digestión.
- El agua natural es la bebida recomendada, de 1,5 a 2 litros diarios, aunque esta cantidad debe reducirse cuando aparecen edemas en las piernas o el abdomen.

- Bebidas comercializadas como el agua con gas y las isotónicas están contraindicadas por su alto contenido en sodio. Los refrescos de sabores y la cerveza, aunque en menor medida, también contienen sodio, por lo que no debe abusar de ellos.
- Bebidas alcohólicas. Están totalmente contraindicadas, por sus conocidos efectos sobre el organismo, aumenta la presión arterial, disminuye la contractibilidad del corazón y favorece las enfermedades hepáticas entre otras. Además puede potenciar o disminuir los efectos terapéuticos de algunos medicamentos.
- Café, colas y té contienen cafeína, estimulante del corazón, por lo que se recomienda no tomarlos o beber café descafeinado.
- Infusiones están permitidas aquellas que no sean excitantes.

Es importante el control diario del peso, pésese todos los días en ayunas, sin ropa, en la misma báscula y tras la primera micción del día. La retención de líquidos es un signo de insuficiencia cardíaca. Si se aumenta entre dos o tres kilos a la semana sin hacer grandes cambios en la dieta, hay que informar al médico.

Estas recomendaciones facilitadas son genéricas para pacientes con hipertensión pulmonar pero hay pacientes que requieren de una orientación específica como los pacientes anticoagulados, los pacientes que toman diuréticos o los pacientes trasplantados. A continuación describiremos dichas especificidades.

PACIENTES ANTICOAGULADOS

Un paciente que se encuentre anticoagulado, debe cuidar su nivel de INR de acuerdo y tener especial atención en el consumo de alimentos de hoja verde como las coles de brúcelas, brócoli, espinacas, aguacate, tomates verdes, manzanilla, lechuga, etc. La recomendación que se hace es evitar comer alimentos con hoja verde, ya que el color disminuye el efecto del anticoagulante al estar presente en ellos una alta dosis de Vitamina K.

Los anticoagulantes son medicamentos que se prescriben para evitar la formación de coágulos sanguíneos. Si tienes una válvula cardíaca artificial, una arritmia cardíaca o antecedentes de formación de coágulos en tus piernas o tus pulmones, tu médico puede prescribir un anticoagulante. Hay anticoagulantes que se ven afectados (sus efectos), por los vegetales de hoja verde. Por esta razón debes ser cauteloso al planear tu dieta si estás tomando este medicamento. Es importante mantener tu consumo de vitamina K estable para que tu medicación pueda ser ajustada de acuerdo con tus hábitos alimenticios. No varíes ampliamente tu consumo de vitamina K, en vez de esto establece un número de porciones por día con base en las recomendaciones de tu médico.

La recomendación de la clínica de anticoagulantes tiene como propósito obtener un efecto eficaz de los mismos sin afectar mucho a tu hígado y riñones. Se considera importante realizar ayuno 2 horas antes y 2 horas después de la ingesta de tu medicamento anticoagulante para una mejor absorción en el cuerpo sin hacer daño al hígado. También es recomendable que no ingieras bebidas con contenido de alcohol, pues el alcohol tampoco favorece al efecto del anticoagulante, afecta tu hígado y el

efecto del alcohol en sangre que está más diluida de lo normal (para que la sangre pueda viajar de manera más eficiente y rápida en nuestro cuerpo) se puede sentir más de lo habitual, es decir, la resaca, cruda o ingesta de bebidas alcohólicas la sentirás al doble de lo que se debería sentir.

PACIENTES CON DIURÉTICOS

Es importante no realizar la ingesta de líquidos en más de 5 vasos al día, algunos pacientes lo hacen y presentan edemas o hinchazón sobre todo en manos, piernas y pies.

Compra comida baja en sodio. Escoge comida con etiquetas que indiquen “bajo en sal” y “bajo en sodio”, evita la sal de mesa, carne salada, ahumada, o de lata y las comidas rápidas o preparadas ya que estas usualmente tienen altos niveles de sodio.

PACIENTES TRASPLANTADOS

Es aconsejable mantener un peso estable, para ello debe seguir una dieta apropiada a su estado de salud, teniendo en cuenta sus preferencias y las indicaciones de su equipo de salud. La medicación que toma puede tener algunos efectos secundarios como puede ser el aumento de la presión arterial, diabetes y el nivel elevado de colesterol; sería conveniente seguir una dieta cardiosaludable incluyendo todos los grupos de alimentos.

Evite el consumo de alimentos crudos, como verduras, hortalizas y embutidos durante los seis primeros meses posteriores al trasplante. Es recomendable cocinar los alimentos bien asados, al vapor o a la plancha y evitar los fritos. Las frutas se deben lavar cuidadosamente y retirarles la piel. Es aconsejable tomar el agua embotellada, debe evitar el consumo en exceso de bebidas azucaradas (refrescos). En resumen, se debe prevenir la contaminación de los alimentos.

Una dieta cardiosaludable deberá incluir todos los grupos de alimentos en la proporción adecuada:

- Disminución de algunas grasas (las de origen animal) y fritos,...
- Reducción de consumo de dulces
- Incremento de ingesta de fibra.

EJERCICIO FÍSICO

Partimos de la premisa que SIEMPRE, todo ejercicio físico realizado por pacientes con hipertensión pulmonar tiene que ser comentado PREVIAMENTE con su médico para que le aconseje lo que puede y lo que no puede hacer y poder derivarlo en su caso, a un programa de rehabilitación.

En la actualidad algunos centros de referencia en la hipertensión pulmonar han incorporado programas de rehabilitación cardiopulmonar, pero son limitados en el tiempo. Este ejercicio es valorado y bajo supervisión médica; ya que un exceso de ejercicio físico podría empeorar el cuadro clínico del paciente

En el caso del que médico aconseje incorporar en su rutina diaria el ejercicio físico. Algunos consejos:

- Incorporar de forma progresiva el ejercicio. Empezar lentamente e ir aumentando la frecuencia e intensidad según la tolerancia.
- Ejercicios aconsejados:
 - o Ejercicios aeróbicos: Son ejercicios de baja a media intensidad pero de larga duración, donde todos los músculos del cuerpo se ven involucrados y proporcionan beneficios cardiovasculares y de resistencia corporal global, gracias a la activación del corazón. El tipo de ejercicio aeróbico recomendado irá en relación a la clase funcional que presente.
 - Pacientes con clase funcional III-IV podrían intentar salir a caminar o hacer senderismo sin desnivel
 - Pacientes en clase funcional I-II podrían hacer ejercicios algo más intensos como correr, senderismo con mayor desnivel acumulado, ir en bicicleta, nadar o patinar.
 - o Ejercicios de fuerza muscular: destinados a ganar específicamente fuerza en músculos concretos, representan poca carga a nivel cardiovascular, se toleran mejor y pueden presentar menos riesgo para la enfermedad. Se realizan en los programas de rehabilitación cardiopulmonar.
 - ejercicios de bíceps o tríceps con mancuernas
 - ejercicios de brazos con bandas elásticas o con aparatos de musculación. El peso a utilizar debe ser bajo y que permita realizar entre 10-15 repeticiones sin sentir fatiga ni dolor.
 - o Estiramientos musculares: Representan una parte importante del ejercicio físico. Deben hacerse antes de iniciar cualquier tipo de ejercicio para preparar los músculos y las articulaciones.
 - estiramientos de brazos, de piernas, de tronco.

Es importante que si se realiza ejercicio físico lo monitoricemos para ver cómo responde el cuerpo ante ese ejercicio existen algunas herramientas: pulsímetros para controlar la frecuencia cardiaca, un pulsioxímetro, que además le indicará la saturación de oxígeno

o un podómetro que puede contar los pasos realizados y, en algunos modelos, la velocidad y distancia.

Los contenidos tratados en este módulo están extraídos del libro Conviviendo con la HAP, realizado por la Fundación Española del Pulmón, la sociedad española de cirugía torácica y neumología (SEPAR) en 2012. Se puede descargar el documento en el siguiente enlace:
<https://www.separ.es/node/722>

