

¿Qué edad tienen tus arterias?

Prevención y Ciencia para la Salud Cardiovascular



¿Qué es la salud cardiovascular?



El sistema cardiovascular está formado por el corazón y los vasos sanguíneos (arterias, venas y capilares), y su función principal es **transportar la sangre, el oxígeno y los nutrientes a todo el cuerpo.**

Mantenerlo sano es fundamental para tener energía, prevenir enfermedades y vivir de forma activa.

La **salud cardiovascular** no solo depende de la fuerza de tu corazón, sino también de la **flexibilidad y el buen estado de tus arterias.** Con el tiempo, factores como el estrés, la alimentación poco saludable, el sedentarismo, el tabaquismo o el exceso de azúcar en sangre pueden afectar tu corazón y tus vasos sanguíneos, aumentando el riesgo de hipertensión, infartos o ictus.

La **aterosclerosis** es una enfermedad en la que las arterias se vuelven más estrechas y rígidas debido a la acumulación de grasa, colesterol y otras sustancias en sus paredes. Esta acumulación, llamada "placa de ateroma" que dificulta el flujo de sangre y puede aumentar el riesgo de **infartos, accidentes cerebrovasculares y otros problemas cardiovasculares.** Mantener hábitos saludables, controlar la presión arterial y los niveles de azúcar y colesterol ayuda a prevenirla.

Por eso, es importante **conocer tu estado de salud vascular a tiempo.** En este taller realizamos mediciones no invasivas que nos ayudan a evaluar cómo están tus arterias y tu riesgo cardiovascular: rigidez arterial, presión de pulso, hemoglobina glicada y productos finales de glicación avanzada (AGEs).

Conocer estos parámetros te permite **tomar decisiones para cuidar tu corazón hoy y prevenir problemas en el futuro,** adoptando hábitos saludables que incluyen alimentación equilibrada, actividad física regular, control del estrés y evitar el tabaco y el alcohol en exceso.

La salud cardiovascular es, en definitiva, **una inversión en tu bienestar a largo plazo:** pequeñas acciones diarias pueden marcar una gran diferencia en tu calidad de vida.

1 Rigidez arterial

¿Qué mide? La rigidez arterial indica la flexibilidad de tus arterias.

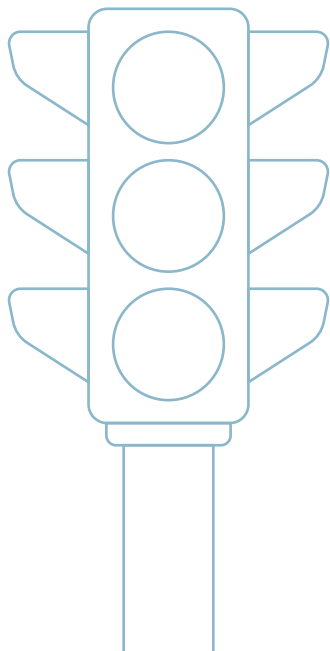
Las arterias rígidas hacen que el corazón trabaje más y aumentan el riesgo de hipertensión y problemas cardiovasculares.

Valores de referencia aproximados:

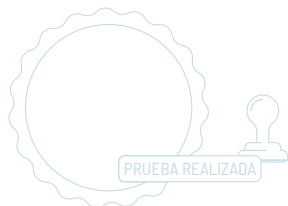
- **Normal:** Arterias flexibles, pulso suave.
- **Elevado:** Arterias menos flexibles, mayor riesgo cardiovascular.

Importancia de mantenerlo saludable:

- Hacer ejercicio regularmente, especialmente cardiovascular.
- Mantener un peso saludable y controlar la presión arterial.
- Evitar fumar y reducir el consumo de alcohol.
- Dormir entre 6 y 8 horas al día.



NOTAS



2 Presión de pulso

Qué mide

La presión de pulso es la diferencia entre la presión máxima y mínima de tu sangre. Indica la elasticidad de las arterias y la carga que recibe el corazón.

Valores de referencia aproximados:

- **Normal:** 30–50 mmHg.
- **Elevada:** >60 mmHg, puede indicar arterias rígidas o problemas cardíacos.

Recomendaciones

- Reducir el estrés y practicar técnicas de relajación.
- Seguir una dieta equilibrada, baja en sal y grasas saturadas.
- Controlar el peso y mantener actividad física regular.



NOTAS



3 Hemoglobina glicada (HbA1c)

Qué mide

La HbA1c refleja tu nivel promedio de glucosa en sangre durante los últimos 2-3 meses. Es útil para evaluar el riesgo de diabetes y complicaciones cardiovasculares.

Además, al incluir la edad nos da información del posible riesgo cardiovascular que podamos tener.

Valores de referencia aproximados:

- **Normal:** <6 %
- **Prediabetes:** 6-6,4 %
- **Diabetes:** ≥6,5 %

Recomendaciones

- Mantener una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y fibra.
- Evitar azúcares añadidos y alimentos ultraprocesados.
- Hacer actividad física regular y mantener un peso saludable.



NOTAS



4 Productos finales de glicación avanzada (AGEs)

Qué mide

Los AGEs son productos de desecho que se acumulan en el cuerpo con el envejecimiento y cuando los niveles de glucosa son altos. Contribuyen al daño de arterias y órganos.

Además, al incluir la edad nos da información del posible riesgo cardiovascular que podamos tener.

Valores de referencia aproximados:

- **Normal:** Bajos niveles de autofluorescencia.
- **Elevado:** Mayor acumulación, asociado a envejecimiento prematuro y riesgo cardiovascular.

Recomendaciones

- Evitar alimentos muy procesados y ricos en azúcares.
- Cocinar a temperaturas moderadas (menos frituras y asados fuertes).
- Mantener hábitos de vida activos y controlar el estrés.



NOTAS



¿Cómo funciona nuestra calculadora?

Nuestra calculadora te ofrece información de la salud de tus arterias y evalúa el envejecimiento vascular

Combinando las cuatro mediciones que te acabamos de tomar : rigidez arterial, presión de pulso, hemoglobina glicada (HbA1c) y productos finales de glicación avanzada (AGEs).

¿Qué hace la calculadora?

- **Transforma cada medición en una puntuación:**
 - Valores dentro de la normalidad reciben una puntuación alta.
 - Valores fuera de rango reciben una puntuación más baja.
- **Combina todas las puntuaciones:**
 - Cada medición tiene un peso según su importancia para la salud vascular.
 - La calculadora hace un promedio ponderado y genera un índice global de salud vascular.
- **Clasifica tu salud.** Dependiendo de tu puntuación global, recibirás una categoría clara.
 - **Excelente:** todo en niveles saludables.
 - **Bueno:** algunos parámetros podrían mejorar.
 - **Riesgo moderado:** atención a hábitos y posibles controles médicos.
 - **Alto riesgo:** se recomienda consultar con un profesional de la salud.

Qué obtienes

Una **idea clara y sencilla** de cómo están tus arterias

¿Por qué es útil?

- Permite **evaluar tu riesgo antes de que aparezcan problemas graves.**
- Ayuda a **motivar cambios de hábitos saludables.**
- Facilita **seguimiento a lo largo del tiempo**, viendo cómo mejoras con pequeños cambios.



RESULTADO FINAL

Consejos generales para una salud vascular óptima

- Realiza actividad física al menos 60 minutos al día.
- Mantén una alimentación equilibrada, baja en grasas saturadas y azúcares. Evita alimentos ultraprocesados.
- Controla tu presión arterial, glucosa y colesterol regularmente.
- Evita el tabaco y el exceso de alcohol.
- Mantén un peso saludable.
- Duerme suficiente (entre 6-8h).
- Procura mantener el estrés a raya.

Quiénes somos

Un grupo de investigadores procedentes de universidades y centros de investigación dedicados al cuidado de la salud cardiovascular.

Universidad de Castilla-La Mancha, Facultad de Enfermería

Universidad referente de la educación superior en la comunidad castellano-manchega. Lidera esta iniciativa el Grupo de investigación Casvascare de la Universidad de Castilla La Mancha dedicado a investigar en cuidados de las enfermedades cardiovasculares centrándose en estas líneas: Estilos de vida y salud cardiovascular; Medición de la edad vascular avanzada; Salud cardiovascular y cognición; Avances en la recuperación y rehabilitación; Nuevos marcadores y nuevas tecnologías de diagnóstico de patología cardiovascular.

Instituto IMDEA Nutrición

Somos un centro científico cuyo trabajo pionero está dirigido hacia el impacto que la alimentación ejerce sobre la salud, además de investigar los mecanismos a través de los que la nutrición es capaz de prevenir "enfermedades no transmisibles" o modular la respuesta a otras. Conocido nacional e internacionalmente por su especialización en el diseño y demostración en humanos de los efectos de compuestos bioactivos y cómo intervienen a través del metabolismo sobre el cáncer, el bienestar asociado al envejecimiento saludable, la prevención de la obesidad o la actuación frente a diversas enfermedades inmunitarias y cardiometabólicas.

¿Tienes alguna duda?

ivan.cavero@uclm.es | alberto.davalos@imdea.org

DOCUMENTO PERSONAL. **ESCRIBE AQUÍ TU NOMBRE.**



semanacienciamadrid.org

MÁS INFORMACIÓN
comunicacion@nutricion.imdea.org