

# ¿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.

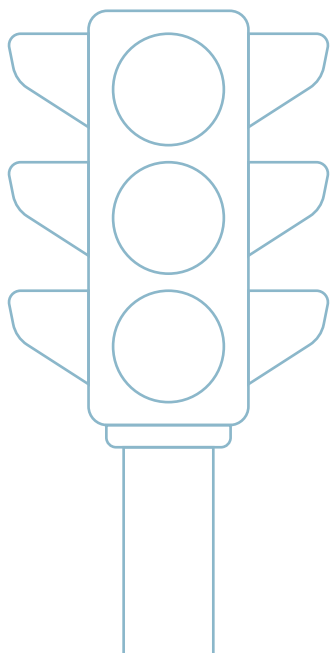
Las arterias rígidas hacen que el corazón trabaje más y aumentan el riesgo de hipertensión y problemas cardiovasculares.

**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

---

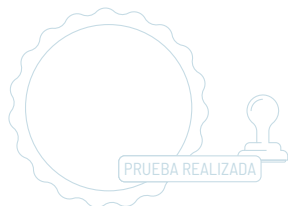
---

---

---

---

---



# 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](http://semanacienciamadrid.org)

MÁS INFORMACIÓN  
[comunicacion@nutricion.imdea.org](mailto:comunicacion@nutricion.imdea.org)