



Contents

CONTENIDO	2
LISTA DE TABLAS	2
8. LÍMITES PERMISIBLES	2
8.1 PERÍMETRO ABDOMINAL	3
.....	3
8.2 COLESTEROL	3
8.3 TRIGLICÉRIDOS	4
8.4 PRESIÓN ARTERIAL	5
8.5 CONSUMO DE ALCOHOL	5
8.6 ACTIVIDAD FÍSICA	5
8.7 GLUCOSA	6
8.8 ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	6
[1] FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN. Colesterol y riesgo cardiovascular. Disponible en: http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/como-funciona-el-corazon/mas-detalles.html	7
[2] TEXAS HEART INSTITUTE. Factores de riesgo cardiovascular. Disponible en: http://www.texasheart.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/riskspan.cfm	7
[3] Obesidad y sobrepeso. Disponible en: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/	7

CONTENIDO[8. Límites permisibles](#)[8.1. Perímetro abdominal](#)[8.2. Colesterol](#)[8.3. Triglicéridos](#)[8.4. Presión arterial](#)[8.5. Consumo de alcohol](#)[8.6. Actividad física](#)[8.7. Glucosa](#)[8.8. Índice de masa corporal \(IMC\)](#)**LISTA DE TABLAS**[Tabla 7. Niveles estándar de colesterol](#)[Tabla 8. Niveles estándar de colesterol](#)[Tabla 9. Niveles estándar de presión arterial](#)[Tabla 10. Niveles de glucosa según padecimiento o no de diabetes](#)[Tabla 11. Clasificación del IMC según OMS](#)**8. LÍMITES PERMISIBLES**

Las enfermedades cardiovasculares se ven afectada por diferentes factores que como se mencionaba anteriormente, para aquellos controlables se establecen ciertos límites con el fin de proteger y mejorar la salud de cada una de las personas en cuanto a los riesgos cardiovasculares.

8.1 PERÍMETRO ABDOMINAL

Las personas que sufren aumento de la grasa abdominal manifiestan un incremento importante del riesgo de sobrellevar enfermedades cardiovasculares. Por ello conservar el peso entre unos rangos razonables es de gran importancia para el buen funcionamiento del corazón, los vasos sanguíneos, el metabolismo, los huesos y otros órganos de nuestro cuerpo.

Las personas que presentan exceso de peso tienen que saber dónde apunta su problema:

- **Obesidad periférica o ginoide:** Grasa acumulada en glúteos, muslos y brazos.
- **Obesidad central, abdominal o androide:** Grasa acumulada en el abdomen.

El perímetro abdominal es una medida antropométrica que permite determinar la grasa acumulada en el cuerpo. La OMS establece un valor límite en pro de la salud, en la mujer es de 88 centímetros y en el hombre de 102 centímetros. Si en una persona con exceso de peso, el perímetro abdominal es menor que los valores mencionados, se habla de obesidad periférica, mientras que se habla de obesidad central cuando el perímetro abdominal es mayor.

8.2 COLESTEROL

El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano necesaria para el normal funcionamiento del organismo. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos.

La sangre conduce el colesterol desde el intestino o el hígado hasta los órganos que lo necesitan y lo hace uniéndose a partículas llamadas lipoproteínas. Existen dos tipos de lipoproteínas:

- **De baja densidad (LDL):** Encargadas de transportar nuevo colesterol desde el hígado a todas las células de nuestro organismo.
- **De alta densidad (HDL):** Recogen el colesterol no utilizado y lo devuelven al hígado para su almacenamiento o excreción al exterior a través de la bilis.

Según esta interacción podemos hablar de dos tipos de colesterol:

- **Colesterol malo:** El colesterol al unirse a la partícula LDL se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma.
- **Colesterol bueno:** El colesterol al unirse a la partícula HDL transporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para que sea destruido.[\[1\]](#)

Tabla 7. Niveles estándar de colesterol

NIVELES ESTÁNDAR DE COLESTEROL		
Colesterol Total	Normal	Menos de 200 mg/dl
	Normal – Alto	Entre 200 y 240 mg/dl
	Alto	Más de 240 mg/dl
Colesterol LDL	Normal	Menos de 100 mg/dl
	Normal – Alto	Entre 100 y 160 mg/dl
	Alto	Más de 160 mg/dl
NOTA: Esta recomendación no significa que la cifra normal de LDL deba rondar los 100 mg/dl. En algunos casos, el nivel deseable de LDL puede ser incluso menor de 70 mg/dl.		
Colesterol HDL	Normal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hombre: Más de 35 mg/dl ▪ Mujer: Más de 40 mg/dl

Fuente: *FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN. Colesterol y Riesgo Cardiovascular.* Disponible en: <http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/como-funciona-el-corazon/mas-detalles.html>

8.3 TRIGLICÉRIDOS

Los triglicéridos son un tipo de grasa presente en el torrente sanguíneo y en el tejido adiposo. Un exceso en este tipo de grasa puede contribuir al endurecimiento y el estrechamiento de las arterias. Eso lo pone en riesgo de tener un infarto o un ataque cerebral. Enfermedades como la diabetes, la obesidad, la insuficiencia renal o el alcoholismo pueden causar un aumento de los triglicéridos. Con frecuencia, la elevación de los triglicéridos ocurre al mismo tiempo que el aumento de los niveles de colesterol, que es otro tipo de grasa.⁹

Tabla 8. Niveles estándar de colesterol

NIVELES ESTÁNDAR DE TRIGLICÉRIDOS	
Normal	Menos de 150 mg/dl
Normal – Alto	Entre 200 y 240 mg/dl
Alto	Más de 240 mg/dl

Fuente: *FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN. Colesterol y Riesgo Cardiovascular.* Disponible en: <http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/como-funciona-el-corazon/mas-detalles.html>

8.4 PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial es la presión realizada por la sangre cuando circula por los vasos sanguíneos. A pesar de que no es una enfermedad, si los factores de riesgo no son modificados, existe una probabilidad alta de desarrollar hipertensión arterial.

- Presión arterial sistólica (máxima)
- Presión arterial diastólica (mínima)

Tabla 9. Niveles estándar de presión arterial

P.A. NIVEL	Sistólica	Diastólica
Normal	120 - 129 mm Hg	80 - 84 mm Hg
Normal - Alto	130 - 139 mm Hg	80 - 89 mm Hg

Fuente: FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN. Hipertensión y Riesgo Cardiovascular. Disponible en: <http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/como-funciona-el-corazon/mas-detalles.html>

8.5 CONSUMO DE ALCOHOL

Las personas que ingieren cantidades moderadas de alcohol presentan una menor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares que las que no beben. Según expertos, un consumo moderado hace alusión a una o dos bebidas espirituosas por día para los hombres y una por día para las mujeres.

Una bebida se define como:

- 1,5 onzas líquidas (44 ml) con graduación alcohólica de 40°.
- 1 onza líquida (30 ml) con graduación alcohólica de 50°.
- 4 onzas líquidas (118 ml) de vino.
- 12 onzas líquidas (355 ml) de cerveza.

Además, una bebida típica tiene entre 100 y 200 calorías. Las calorías del alcohol a menudo aumentan la grasa corporal, lo cual puede a su vez aumentar el riesgo cardiovascular.

8.6 ACTIVIDAD FÍSICA

Las personas sedentarias padecen un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón que las personas que hacen ejercicio regular. Es importante destacar los beneficios del ejercicio, pues además de quemar calorías y mantener un peso saludable, fortalece el músculo cardiaco, hace más flexibles las arterias y ayuda a controlar los niveles de colesterol y diabetes.

De acuerdo a los estudios de Texas Heart Institute, "las personas que queman activamente entre 500

y 3.500 calorías por semana, ya sea en el trabajo o haciendo ejercicio, tienen una expectativa de vida superior a la de las personas sedentarias. Incluso el ejercicio de intensidad moderada es beneficioso si se hace con regularidad”[2].

8.7 GLUCOSA

La glucosa es la cantidad de azúcar que el organismo hay en la sangre y que el organismo absorbe de los alimentos con el fin de aportar la energía necesaria para poder realizar diferentes funciones.

El objetivo del nivel de glucosa en las personas sanas es: Menor de 200 mg/dl. Sin embargo este valor varía dependiendo si se padece o no diabetes.

Tabla 10. Niveles de glucosa según padecimiento o no de diabetes

ESTADO	ACTIVIDAD ALIMENTICIA	
	AYUNAS	POSPRANDIAL
Sin diabetes	70 – 100 mg/dl	Menos de 140 mg/dl
Pre diabetes	100 – 125 mg/dl	140 – 199 mg/dl
Diabetes	Más de 126 mg/dl	Más de 200 mg/dl

Fuente: <http://www.diabetesbienestarysalud.com/2013/02/cuales-son-los-niveles-optimos-de-glucosa/>

8.8 ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

“El IMC es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla. Se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos y se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²)”[3].

Tabla 11. Clasificación del IMC según OMS

TIPO	EXPLICACIÓN	VALORES
A	Bajo peso	Menor a 18.5
B	Normal	18.5 - 24.9
C	Sobrepeso	25 – 29.9
D	Obesidad G I	30 – 34.9
E	Obesidad G II	35 – 39.9
F	Obesidad G III	Mayor a 40

Fuente: FANDIÑO, Andrés. GIRALDO, Sandra. MARTÍNEZ, Carolina. ESPINOZA, Rafael. Factores asociados con los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios en Cali, Colombia. COLOMBIA MÉDICA. 2007.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla a

título indicativo porque es posible que no se corresponda con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

[1] FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN. Colesterol y riesgo cardiovascular. Disponible en: <http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/como-funciona-el-corazon/mas-detalles.html>

[2] TEXAS HEART INSTITUTE. Factores de riesgo cardiovascular. Disponible en: http://www.texasheart.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/riskspan.cfm

[3] Obesidad y sobrepeso. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

libreriadelaigestion.com