

# Intervención Educativa Enfermera en Dieta Cardiosaludable

Rodríguez Pérez, Encarnación María. DUE. Complejo Hospitalario Torrecárdenas (Almería)  
 Palabras clave: prevención, cardiopatía isquémica, enfermedad cardiovascular, factores de riesgo.

**INTRODUCCION :** Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la primera causa de muerte, pérdida de calidad de vida y hospitalización en la población española. La prevención es la mejor forma para mejorar esa situación. El control de los factores de riesgo, la realización de ejercicio físico de forma regular y la recomendación de una dieta cardiosaludable pueden reducir la aparición de la enfermedad cardiovascular. **OBJETIVO :** Conocer el grado de cumplimiento de dieta cardiosaludable en pacientes con cardiopatía isquémica.

**METODOLOGIA:** Estudio descriptivo de corte transversal. Se incluyeron 50 pacientes con patología cardíaca que acudían a consulta de cardiología en Centro Periférico de Especialidades (Almería) de forma periódica donde se les realizaba educación sanitaria en dieta cardiosaludable. La recogida de datos fue desde febrero 2015 hasta marzo 2016 a través de un cuestionario heteroadministrado con 5 preguntas. De los 50 pacientes un 52% eran hombres y 48% mujeres con edades comprendidas entre 55 y 75 años. Un 75% eran jubilados; alrededor de un 55% convivían con otros familiares. Un 45% de los entrevistados tenían antecedentes de infarto agudo de miocardio (IAM).

## RESULTADOS:

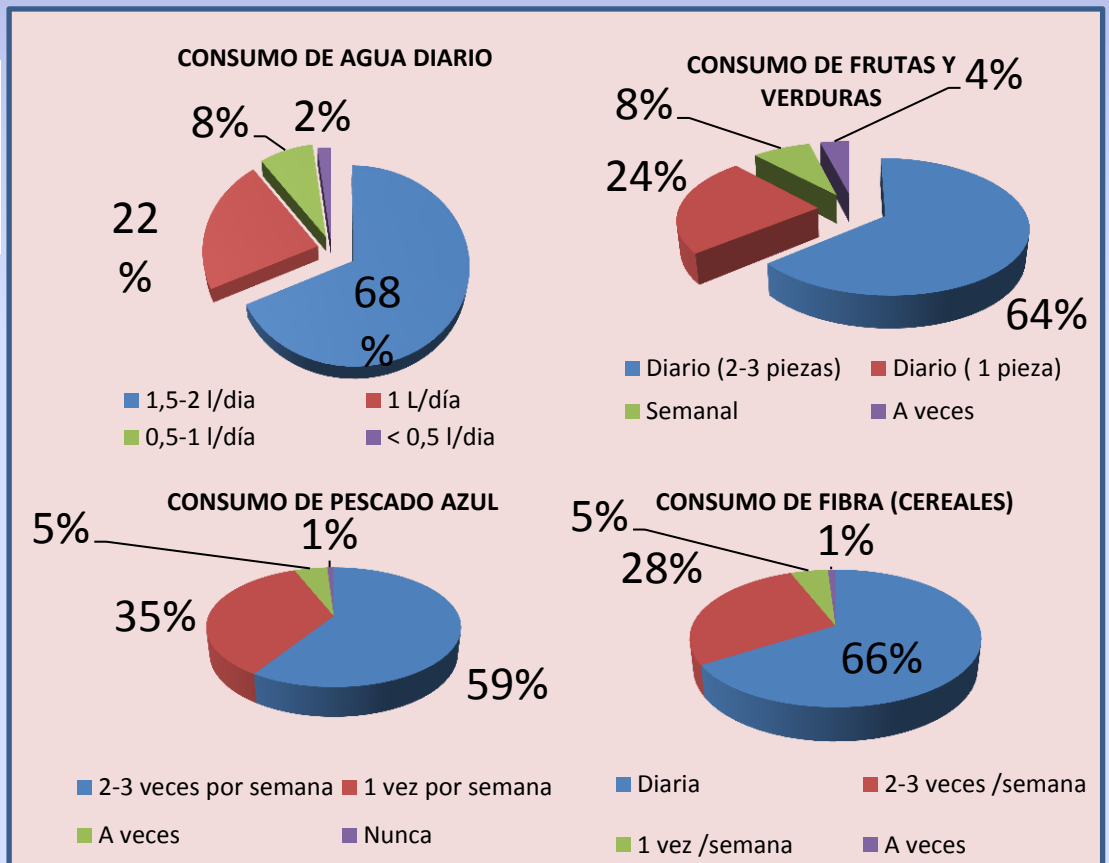


### Recomendar

- Frutas
- Fibra (integral)
- Verdura
- Agua
- Ac grasos insaturados

### Reducir

- Ingesta de sal.
- Carnes rojas
- Bollería
- Alcohol.



**CONCLUSIONES:** Los pacientes que reciben educación sanitaria cuando acuden a consulta de cardiología, mantienen y adquieren hábitos de alimentación cardiosaludables, sobre todo los que han sufrido un infarto agudo de miocardio. La implicación familiar es un factor positivo en el cuidado y control de la enfermedad.

**BIBLIOGRAFIA:** -Marín F. et al. Actualización en cardiopatía isquémica y cuidados críticos cardiológicos

Revista Española de Cardiología, 2014, 67 (2) :120-126.-Madrideojos Mora R. et al. Salud al cor/salud en el corazón»: resultados del programa de educación sanitaria en salud cardiovascular de Mútua Terrassa. Atenc prim 2014, 46(9):457-463.-Galve, E et al. "Temas de actualidad en cardiología: riesgo vascular y rehabilitación cardíaca." Revista Española de Cardiología 2013; 66(2):124-130.-Bardají, A. "REGICOR: 35 años de excelencia en investigación cardiovascular." Revista Española de Cardiología, 2013 66(12):923-925.-Miguel A. Royo. Recomendaciones nutricionales y alimentarias para una dieta cardiosaludable. Rev Esp Nutr Comunitaria 2004;10(3):122-143