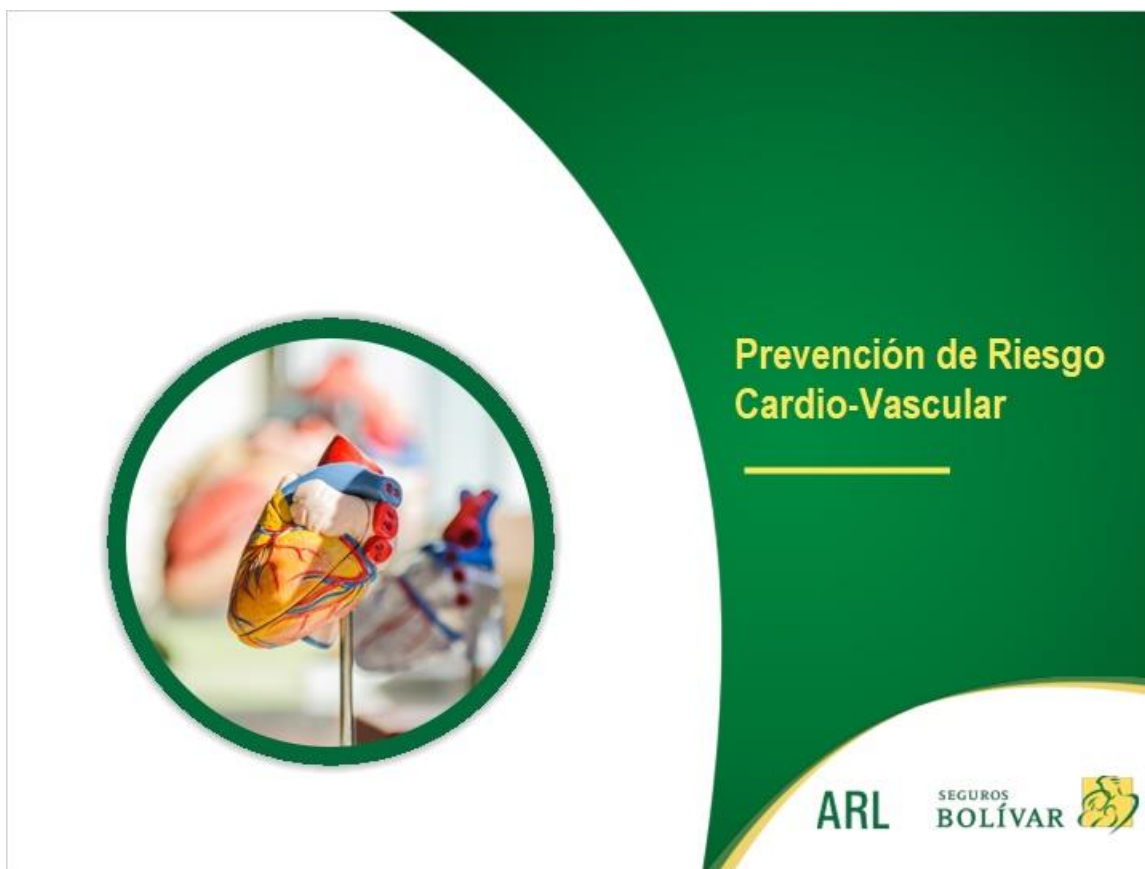


Prevención de riesgo cardio-vascular



1.2 Manual de uso

Manual de uso

ARL
SEGUROS
BOLÍVAR





6

1.3 Índice

Prevención de Riesgo Cardio-Vascular

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR



- ☐ **Tema 1**
¿Por qué es importante la prevención del riesgo cardiovascular?
- ☐ **Tema 2**
¿Qué es la enfermedad cardiovascular?
- ☐ **Tema 3**
Tipos de enfermedad cardiovascular más frecuentes:
 - Infarto.
 - Enfermedad cerebro-vascular: Ictus.
- ☐ **Tema 4**
Factores de riesgo que influyen en la enfermedad cardiovascular.
- ☐ **Tema 5**
Medidas preventivas para riesgo cardiovascular.
- ☐ **Tema 6**
Síntomas para detectar enfermedad cardiovascular



1.4 Objetivos

Objetivos

- Conocer los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular y las medidas preventivas para este riesgo.
- Conocer los síntomas clave para detectar el infarto e ictus.



2. ¿Por qué es importante la prevención del riesgo cardiovascular?



2.2 Causas y factores de riesgo

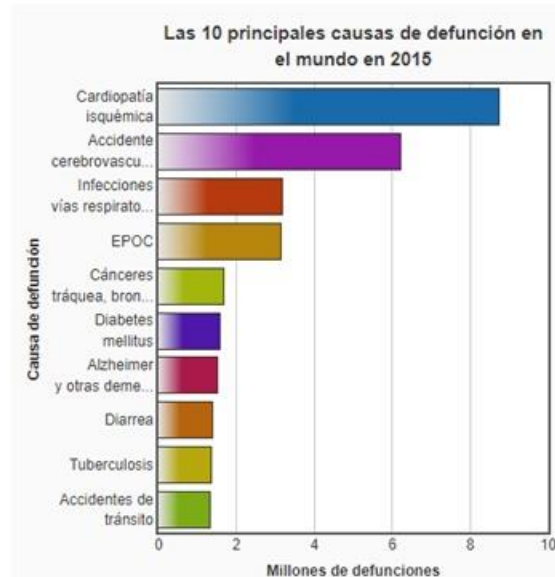
¿Por qué es importante la prevención del riesgo cardiovascular?

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR



- Porque las dos primeras causas de defunción en el mundo son la cardiopatía isquémica y el accidente cerebro vascular.
- Porque los factores de riesgo que las provocan son conocidos y sobre los cuales se puede actuar



Fuente OMS: Las 10 principales causas de defunción
Nota descriptiva
Actualización de enero de 2017



3. ¿Qué es la enfermedad cardiovascular?



3.2 Clasificación enfermedades cardiovasculares

¿Qué es la enfermedad cardiovascular?

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR



Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos.



Se clasifican en:

- Hipertensión arterial(Presión alta);
- Cardiopatía coronaria (Infarto de miocardio);
- Enfermedad cerebrovascular (Apoplejía);
- Enfermedad vascular periférica;
- Insuficiencia cardíaca;
- Cardiopatía reumática;
- Cardiopatía congénita;
- Miocardiopatías.

4. Tipos de enfermedad cardiovascular más frecuentes



4.2 Enfermedades cardiovasculares

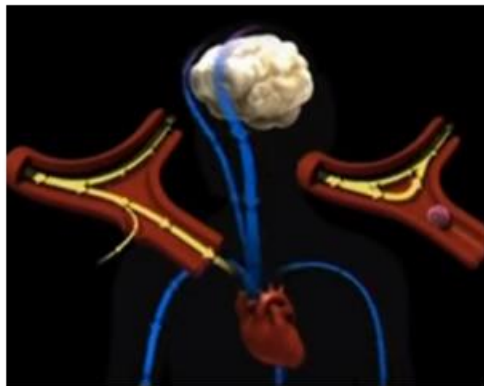
Tipos de enfermedad cardiovascular más frecuentes

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR



- La cardiopatía coronaria: enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco (infarto de corazón).
- Las enfermedades cerebrovasculares: enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro.



4.3 Infarto agudo de miocardio (Ataque al corazón)

Tipos de enfermedad cardiovascular más frecuentes

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR

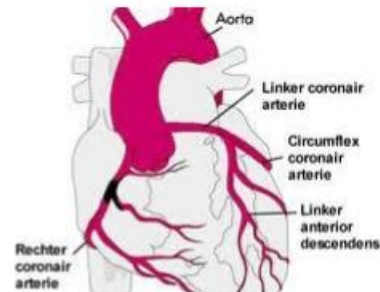


Infarto agudo de miocardio (Ataque al corazón)

Se define como riego sanguíneo insuficiente, con daño tisular en una parte del corazón, producido por una obstrucción en una de las arterias coronarias.

Frecuentemente se produce por la ruptura de una placa de ateroma (grasa) que se había acumulado en la pared de la arteria.

La falta de oxígeno hace que, si se mantiene en el tiempo y no se soluciona el paso de sangre, se produce la muerte del tejido y se produce el infarto.



4.4 Enfermedad cerebro-vascular

Tipos de enfermedad cardiovascular más frecuentes

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR



Enfermedad cerebro-vascular

El ictus son un conjunto de enfermedades que afectan a los vasos sanguíneos que suministran la sangre al cerebro.

Este grupo de patologías, conocidas popularmente como embolias, también se denominan accidentes cerebrovasculares (ACV) y se manifiestan súbitamente.

El ictus es el equivalente a un infarto de corazón, pero en el cerebro.

- Ictus hemorrágico.
- Ictus isquémico.



5. Factores de riesgo que influyen en la enfermedad cardiovascular



5.2 Factores de riesgo modificables

Factores de riesgo que influyen en la enfermedad cardiovascular

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR



Factores de riesgo modificables

- Mala alimentación.
- Vida sedentaria.
- Consumo de tabaco.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Estrés y ansiedad.
- Obesidad.
- Diabetes.
- Colesterol elevado.
- Hipertensión arterial.



5.3 Factores de riesgo no modificables

Factores de riesgo que influyen en la enfermedad cardiovascular

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR



Factores de riesgo no modificables

- Historia familiar de enfermedades cardiovasculares.
- Antecedentes personales de enfermedad: fibrilación auricular, prótesis cardíacas.
- Edad.
- Sexo.



6. Medidas preventivas para riesgo cardiovascular



6.2 Niveles de acción preventiva (OMS)



Niveles de acción preventiva (OMS)

Prevención primaria:

Actuación antes de que ocurra la enfermedad.

Prevención secundaria:

Actuación al inicio de la enfermedad.

Prevención terciaria:

Actuación cuando la enfermedad o lesión ya se ha establecido.



6.3 Prevención primaria y promoción de la salud



Prevención primaria y promoción de la salud

1. Sigue una alimentación equilibrada con pocas grasas de origen animal (que contienen colesterol...).
2. Practica ejercicio físico de forma regular.
3. Mantén un peso adecuado evitando las subidas y bajadas de peso de forma brusca.
4. No fumes, perjudica seriamente a tu salud y a tu bolsillo.
5. Modera la ingesta de alcohol. Bebe agua.
6. Controla tus cifras de Tensión Arterial.
7. Evita el estrés muy intenso y mantenido.



6.4 Ejemplos de intervenciones poblacionales

Medidas preventivas para riesgo cardiovascular

ARL **SEGUROS BOLÍVAR** 

Prevención primaria y promoción de la salud

Algunos ejemplos de intervenciones poblacionales que se pueden aplicar para reducir las ECV

- Políticas integrales de control del tabaco;
- Impuestos para reducir la ingesta de alimentos con alto contenido de grasas, Azúcar y sal;
- Construcción de vías peatonales y carriles para bicicletas con el fin de promover la actividad física;
- Estrategias para reducir el consumo nocivo de alcohol;
- Comidas saludables en los comedores escolares y laborales.



PROHIBIDO FUMAR







6.5 Prevención secundaria



Prevención secundaria

1. Disminución hipertensión arterial.
2. Disminución sobrepeso.
3. Disminución hipercolesterolemia.
4. Control diabetes.
5. Deshabitación hábito tabaco.



PERFIL BIOQUÍMICO GENERAL (en suero):

	VALORES DE REFERENCIA (*)
Glucosa	60 - 110 mg/dl
Urea	10 - 50 mg/dl
Creatinina	0.50 - 1.15 mg/dl
Colesterol	120 - 250 mg/dl
Triglicéridos	10 - 200 mg/dl
Ácido úrico	2.5 - 6.0 mg/dl



6.6 Prevención terciaria



Prevención terciaria

Se requieren costosas intervenciones quirúrgicas o tratamiento endovascular para tratar las Enfermedades Cardio-Vasculares, tales como:

- Derivaciones coronarias;
- Angioplastia (Introducción de un pequeño "Globo" En una arteria obstruida para reabrirla);
- Reparaciones y sustituciones valvulares;
- Trasplante cardíaco;
- Etc.



6.7 Se debe tener en cuenta



Se debe tener en cuenta que

No es el objetivo del presente curso detallar el manejo terapéutico de las enfermedades cardiovasculares ni de condiciones muy específicas como ciertas cardiopatías que se encuentran a menudo entre las causas de ictus o de control de factores de riesgo como la Hipertensión o la Diabetes.



7. ¿Cuáles son los síntomas comunes de las enfermedades cardiovasculares?



¿Cuáles son los síntomas comunes de las enfermedades cardiovasculares?

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR



7.2 Factores y agentes del trabajo

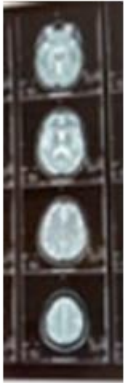
¿Cuáles son los síntomas comunes de las enfermedades cardiovasculares?

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR



Síntomas de cardiopatía y AVC



Los factores y agentes del trabajo pueden estar en condiciones estándar o subestándar.



7.3 Identificación de los síntomas

¿Cuáles son los síntomas comunes de las enfermedades cardiovasculares?

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR



Detección precoz del infarto agudo de miocardio

Identificación de los síntomas:

- Dolor en el pecho (sentido como opresión, presión o tensión).
- Dolor en otras zonas del cuerpo (brazo izquierdo, cuello, mandíbula).
- Dificultad para respirar.
- Náuseas y/o vómitos.
- Palpitaciones.
- Sudoración.
- Ansiedad.
- Debilidad, fatiga.
- Sensación de indigestión.



7.4 A tener en cuenta

¿Cuáles son los síntomas comunes de las enfermedades cardiovasculares?

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR



Detección precoz del infarto agudo de miocardio

Debe tener en cuenta que:

- Los síntomas de un infarto pueden variar de una persona a otra.
- El infarto no siempre aparece de golpe: se puede manifestar de manera gradual durante algunos minutos.
- Los síntomas normalmente duran más de 20 minutos.
- La recuperación después de un infarto depende de la rapidez con que la persona recibe asistencia.

**ACTUA RÁPIDO Y LLAMA A
EMERGENCIAS MÉDICAS**



7.5 Detección precoz de accidente vascular cerebral

¿Cuáles son los síntomas comunes de las enfermedades cardiovasculares?

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR



Detección precoz de accidente vascular cerebral

El síntoma más común del AVC es la pérdida súbita, generalmente unilateral, de fuerza muscular en los brazos, piernas o cara.



7.6 Otros síntomas accidente vascular cerebral

¿Cuáles son los síntomas comunes de las enfermedades cardiovasculares?

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR



Detección precoz de accidente vascular cerebral

Otros síntomas ACCIDENTE VASCULAR CEREBRAL consisten en:

- La aparición súbita, generalmente unilateral, de entumecimiento en la cara, piernas o brazos;
- Confusión, dificultad para hablar o comprender lo que se dice
- Problemas visuales en uno o ambos ojos;
- Dificultad para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación;
- Dolor de cabeza intenso de causa desconocida;
- Debilidad o pérdida de conciencia.

Quienes sufran estos síntomas deben acudir inmediatamente al médico.

**ACTUA RÁPIDO Y LLAMA A
EMERGENCIAS MÉDICAS**



8. Síntesis del curso



8.2 Hemos aprendido que...

SÍNTESIS DEL CURSO

ARL

SEGUROS
BOLÍVAR



Los mensajes fundamentales para proteger la salud cardiovascular son:

- El consumo de tabaco, una dieta malsana y la inactividad física aumentan el riesgo de infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.
- La realización de actividad física durante al menos 30 minutos todos los días de la semana ayuda a prevenir los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares.
- Comer al menos cinco raciones de frutas y hortalizas al día y limitar el consumo de sal a menos de una cucharilla al día también ayuda a prevenir los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares.
- En caso de infarto o ictus se debe llamar al número de emergencias médicas

