

CUIDEMOS NUESTRO CORAZON

Dra.T.Poblet
23 Febrero 2016

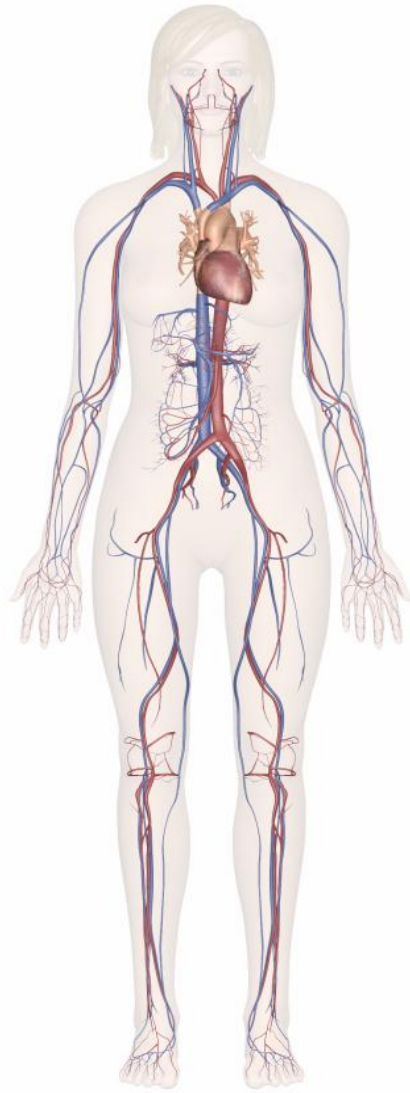


FUNDACIÓ HOSPITAL DE
l'Esperit Sant

. Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayor causa de mortalidad y discapacidad en nuestra sociedad .

. 2012 .. 17.5 millones personas fallecieron por ECV (31%) 83.000 personas en España .Se preveen 23,6 en 2030 .

**. 48% de la mortalidad : 54% mujeres y 43% hombres
.. Gran impacto social y sanitario .**



Enfermedades del Corazon y de los vasos sanguineos .

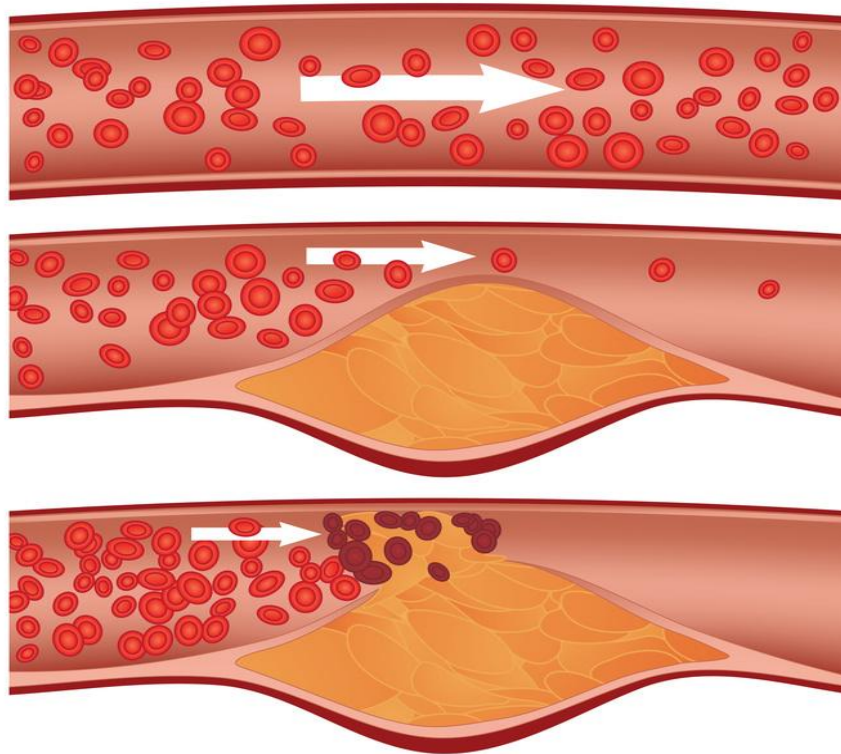
***.CARDIOPATIA ISQUEMICA : Infarto de Miocardio y
Angina de pecho .***

.Enfermedades Cerebrovasculares : ICTUS .

***.Enfermedades de la Aorta y arterias periféricas :
Aneurismas , Trombosis***



ATEROMATOSIS





PREVENCION primaria / secundaria :

CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO

.MODIFICABLES

.NO MODIFICABLES .

PREVENCIÓN PRIMARIA / SECUNDARIA

.FACTORES NO MODIFICABLES :

- . Edad , Sexo , Raza , enfermedades congénitas .

.FACTORES MODIFICABLES :

- . Diabetes Mellitus .
- . Hipertensión Arterial .
- . Colesterol .
- . Tabaquismo .
- . Obesidad .
- . Sedentarismo



DIABETES MELLITUS del adulto (tipo II)

. Diagnóstico :

Glucemia > 125 mg/ dl (x 2)

ó respuesta anormal a la sobrecarga de glucosa .

. Tratamiento : . Dieta .

. Ejercicio

. Medicamentos.

. Controles médicos / análisis .



HIPERTENSION ARTERIAL

Diagnóstico :

Presión Arterial > 140 / 90 .

PA normal : 120-139 / 80-89

Tratamiento :

- . Dieta
- . Ejercicio
- . Tratamiento médico .
- . Controles médicos : análisis/ ECG /Ecografías ...



foto: MontageMan / www.saluddiaria.com

COLESTEROL ALTO

- . Colesterol Total : superior a 200 mg/ dl
- . Colesterol LDL >130 mg/dl
- . Colesterol HDL . Hombres <45 mg/dl
Mujeres <55 mg/dl
- . Triglicéridos > 150 mg / dl .

Tratamiento :

- . Dieta
- . Ejercicio
- . Medicación .
- . Controles médicos .

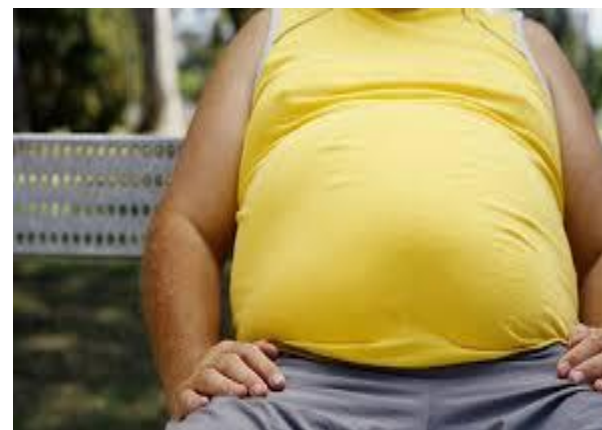


TABAQUISMO

Consumo de cualquier cantidad de tabaco .

Tratamiento

- . Fármacos antidepresivos .
- . Parches / xicles de nicotina .
- . Unidades del tabaco .
- . Ejercicio físico.
- . Dieta .



OBESIDAD

Diagnóstico : .Cálculo del IMC (Índice de masa corporal)
.Circunferencia abdominal
Valor máximo en mujeres : 88 cm
Valor máximo en hombres : 102 cm .

Tratamiento : .Dieta
.Ejercicio
.Medicación



CALCULO DEL INDICE DE MASA CORPORAL

Peso (en Kg)	100 kg	
-----	-----	: 27.7
Altura x altura (m)	1.90m x 1.90 m	

- < 17 Desnutrición.
- 17- 19.9Bajo peso.
- 20- 24.9 NORMAL.
- 25- 30Sobrepeso.
- 30- 35Obesidad leve.
- 35- 40Obesidad moderada .
- > 40Obesidad mórbida



SEDENTARISMO

Falta de ejercicio físico moderado/ energético habitual .

Se recomienda entre 30-60 min / día ... Min. 3 dias a la semana.

Ejercicio Aeróbico .

Tratamiento : HACER EJERCICIO!!!!!!!

- . Buscar una motivación .
- . Organizarse el tiempo .
- . Constancia .
- . Valorar las ventajas que aporta .
- . Adaptar el ejercicio a las posibilidades físicas
- . Adaptarlo a una buena dieta / hidratación .

En resúmenpodemos modificar los factores de riesgo cardiovascular

- 1 . Con una buena DIETA.
- 2 . Con el EJERCICIO FISICO.
3. Dejando de FUMAR .
- 3 . Fármacos .

BASES DE UNA DIETA CARDIOSALUDABLE

Dieta para reducir el COLESTEROL (básicamente el Col.LDL) :

1. Vegetales y fruta fresca , cereales (integrales) .
2. Alimentos bajos en grasas saturadas : Pescado , legumbres , frutos secos , aceite de oliva , aves de corral (pollo , pavo) .
3. Limitar : dulces , bebidas edulcoradas , carnes rojas
- 4 . Consumo moderado de alcohol .



BASES DE UNA DIETA CARDIOSALUDABLE

Dieta para reducir la PRESION ARTERIAL

- 1 . Reducir el consumo de sal ... Sodio < 2,4 g/ día .
2. Dieta cardiosaludable : Vegetales , frutas , legumbres , cereales , aves de corral , pescado , aceite de oliva ... Reducir dulces , bebidas dulces y carnes rojas .



EJERCICIOS CARDIOSALUDABLES : AEROBICOS

- . Caminar , bailar , pedalear , nadar ,correr ...
- . Beneficios :
 - . Reduce la presión arterial .
 - . Reduce el colesterol .
 - . Reduce la glicemia .
 - . Aumenta la absorción del calcio .
 - . Disminuye el stress .
 - . Aumenta el bienestar físico , emocional y social .
 - . Mejora la capacidad física .
 - . **REDUCE LA MUERTE CARDIOVASCULAR .**

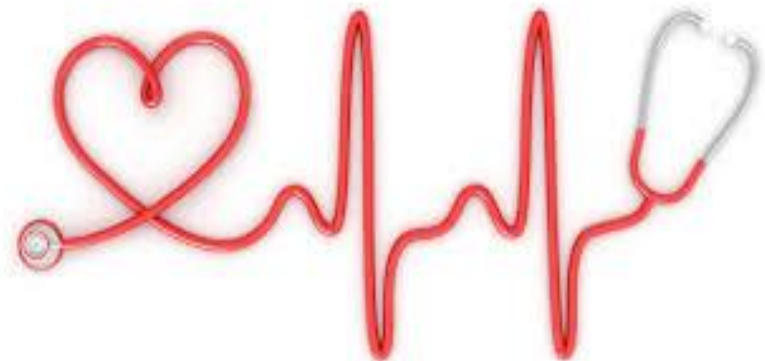
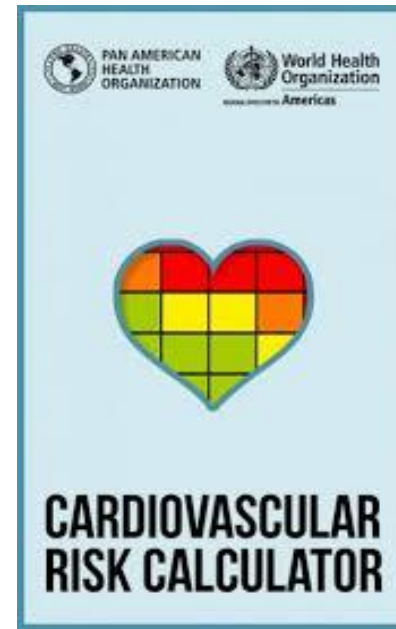


FARMACOS

- . Cumplir el tratamiento indicado por el especialista o el médico de cabecera .

Recomendaciones :

- . Conocer los tratamientos .
- . Saber para que sirven .
- . Cumplir los horarios (pastilleros ...) .
- . Llevar siempre la receta electrónica o similar .
- . Fechas de caducidad .
- . No automedicarse .
- . No suprimir un fármaco sin conocimiento del médico .







MUCHAS GRACIAS