



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

Prevención de enfermedades cardiovasculares



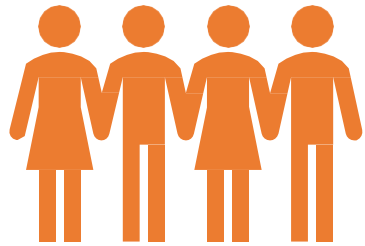
INTRODUCCIÓN



La enfermedad cardíovascular es la principal causa de muerte en todo el planeta. Y puede estar originada por múltiples factores: Desde el tabaquismo a la diabetes pasando por la presión arterial alta y la obesidad.

Las enfermedades del corazón representan la primera causa de muerte en Colombia, **14.662** muertes por encima del promedio de los últimos 5 años, según cifras del DANE.

OBJETIVOS



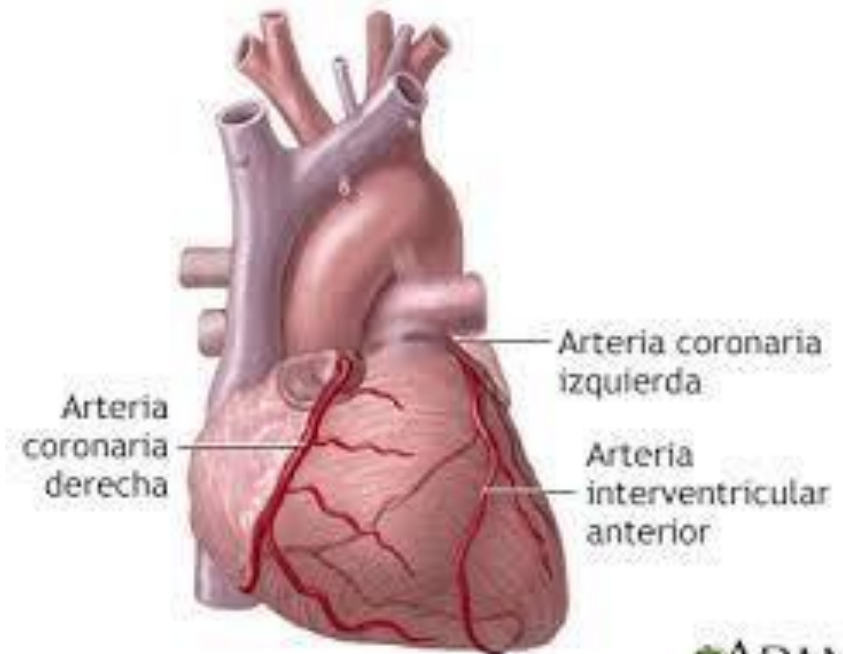
Educar a la población en la importancia de la salud cardiovascular.



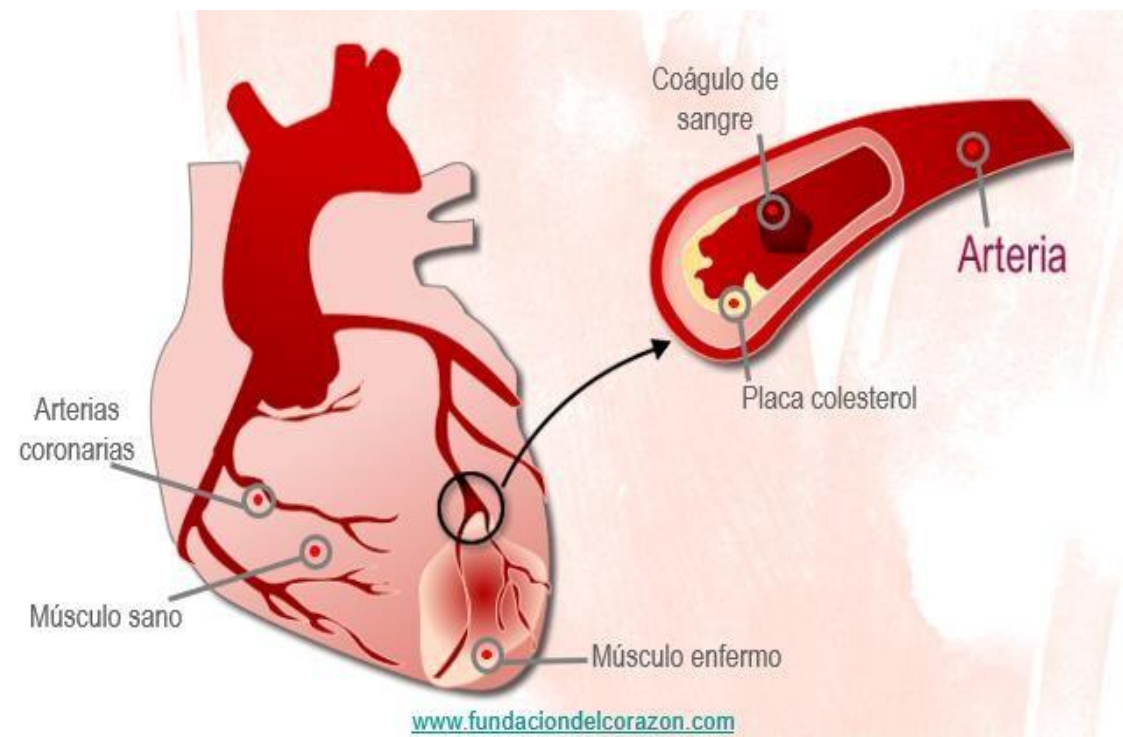
Fomentar hábitos que disminuyan factores de riesgo que afecten la salud cardiovascular.

Anatomía

El corazón está constituido por dos aurículas que reciben sangre y dos ventrículos que son las verdaderas bombas del corazón. El ventrículo izquierdo bombea sangre a la aorta, la cual envía sangre oxigenada a todo el resto del cuerpo.



Enfermedad Cardiovascular



Tipo de enfermedad que afecta el corazón o los vasos sanguíneos.



Partículas de
colesterol



Colesterol depositado en
parte de la arteria



Formación de placas
(arterioesclerosis)

Fisiopatología

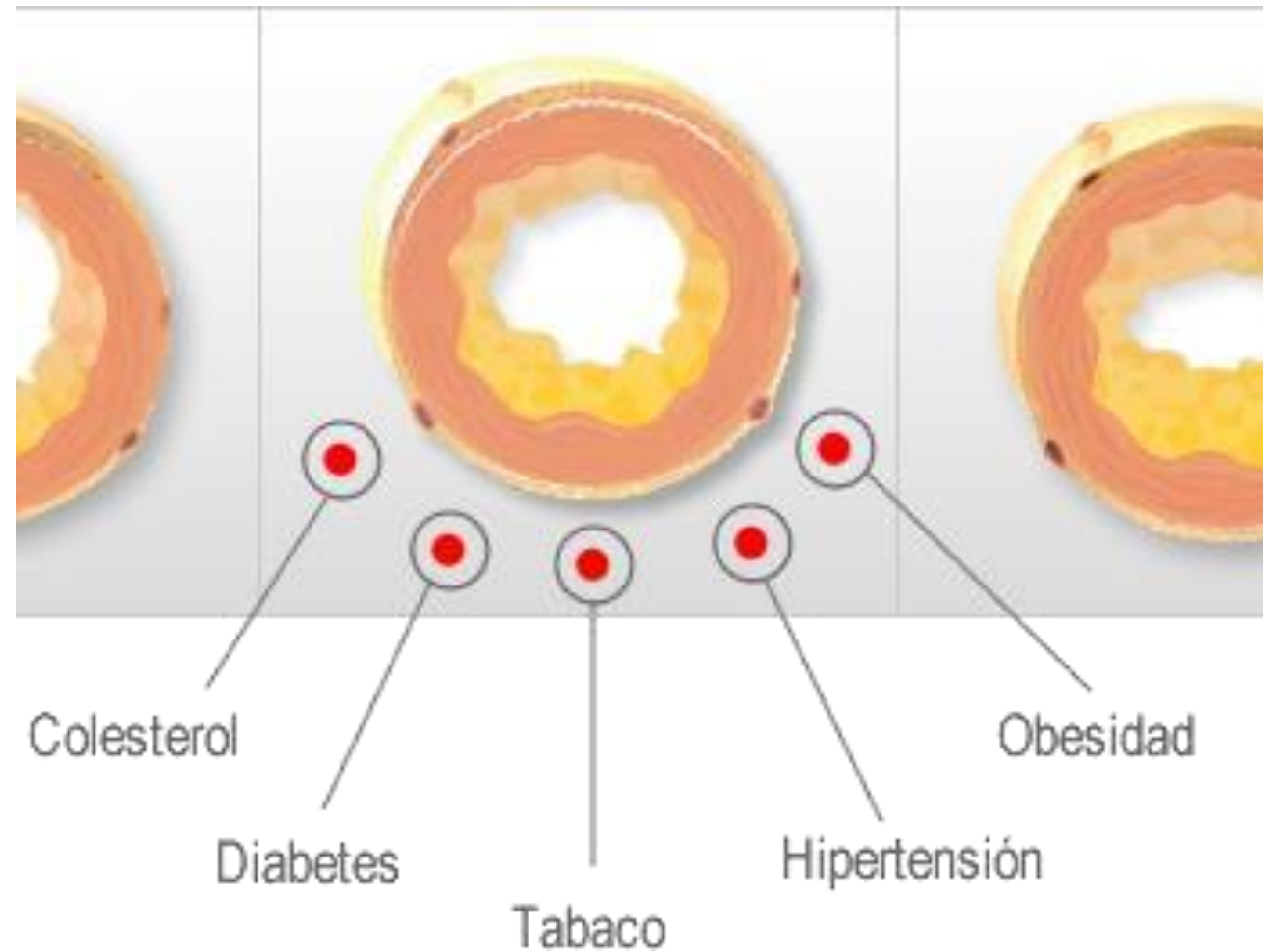
Arterias Coronarias

Factor de riesgo cardiovascular

Los factores de riesgo cardiovascular son los que se asocian a una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular: Colesterol, diabetes, hipertensión, tabaquismo, herencia genética, estrés, obesidad y la frecuencia cardiaca.

Método en la medicina preventiva:

- Identificar los F.R.
- Corrección de los F.R.



Factores de riesgo no modificables

Enfermedad vascular previa

Edad

Sexo masculino

Historia familiar

Factores de riesgo modificables

Tabaquismo

Dislipemia

HTA

Obesidad

Diabetes

Otros...

Otros factores de riesgo



- Sedentarismo
- Dieta
- Obesidad
- Lipoproteínas

Tabaco

- FR individual + importante en ECV : activos y pasivos
- Principal causa prevenible de muerte (430.000/año)



Tabaco

- Aumenta el riesgo de ECV X 2 – 3.

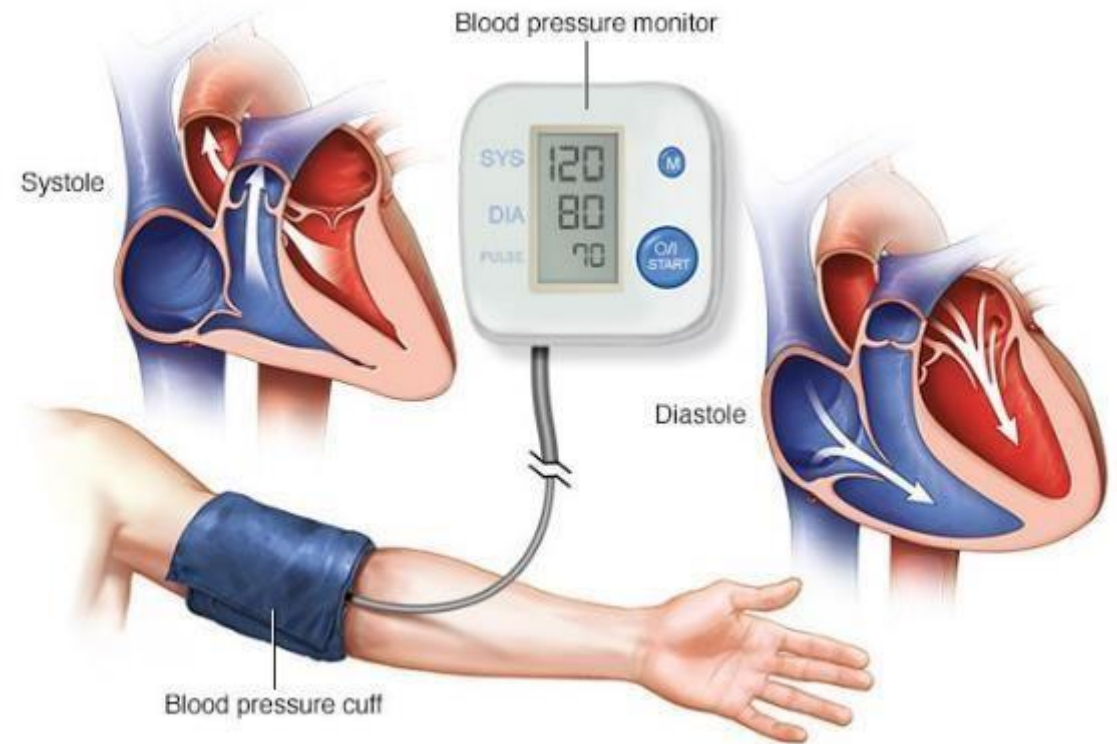
Abandonar el hábito disminuye el riesgo:

- El 1er año: 50%
- A los 5-15 años: Se iguala el riesgo con los No Fumadores.



Hipertensión Arterial

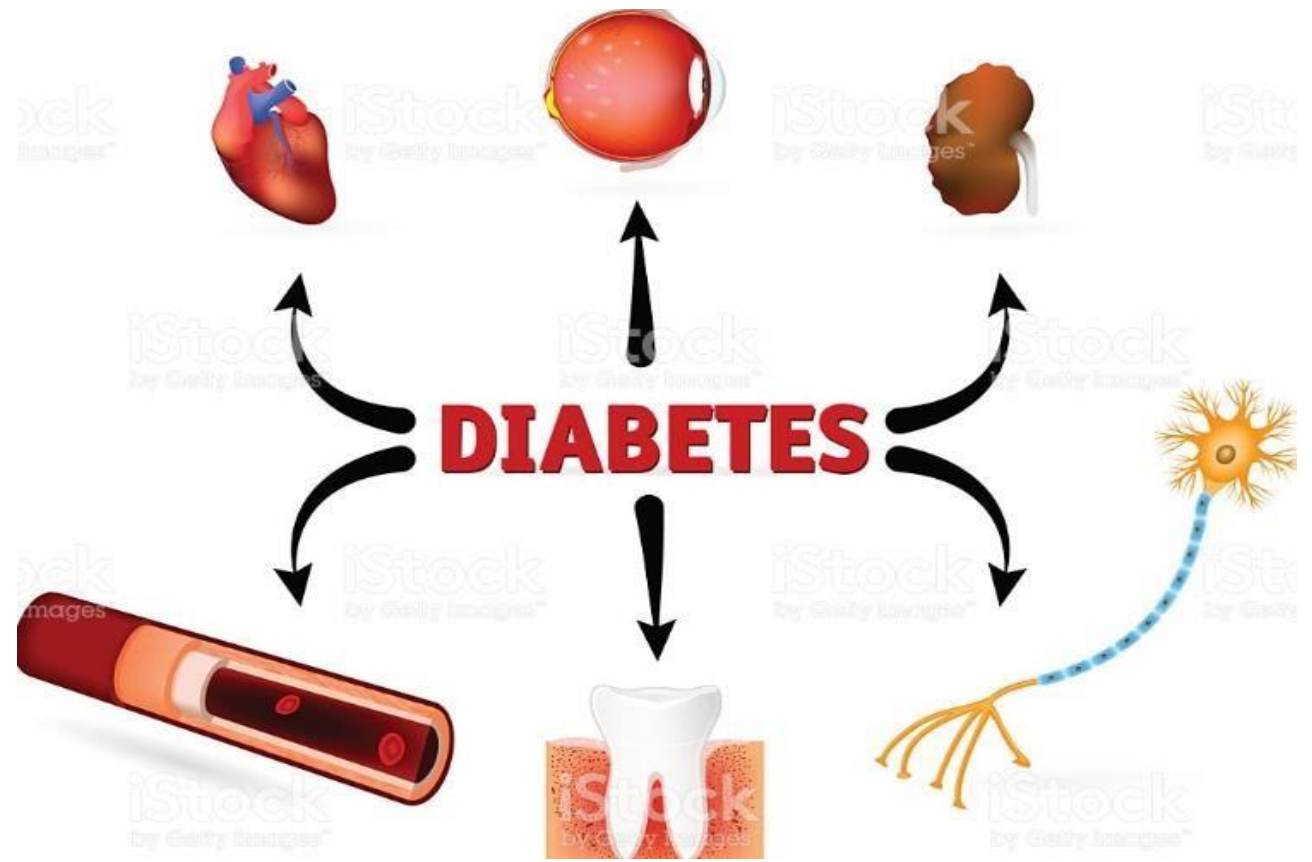
La hipertensión arterial es una patología crónica **en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos.** La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Diabetes Mellitus

Es una enfermedad crónica que afecta a la estructura de los tejidos, en especial la vascular, la renal y la retiniana, como consecuencia de un déficit parcial o total de la función de las células beta pancreáticas productoras de insulina, que provoca hiperglicemia.



TIPOS DE DIABETES

Tipo 1 Con destrucción de la célula beta y deficiencia absoluta de insulina A. Autoinmune B. Idiopática

Tipo 2 Deficiencia relativa de insulina con mayor o menor resistencia a la insulina.

Otros tipos de diabetes mellitus:

- Diabetes monogénica que afecta a la función beta pancreática.
- Defectos genéticos que provocan resistencia a la insulina.
- Enfermedades del páncreas exocrino.
- Endocrinopatías Diabetes inducida por fármacos o drogas.
- Infecciones.
- Otras formas poco frecuentes de diabetes mediada por autoinmunidad. Otros síndromes genéticos asociados.

SINTOMAS

Orina frecuente



Pérdida de peso



Falta de energía



Sed excesiva



SINTOMAS DE DIABETES



Aumento del apetito



Infecciones



Cansancio y
sueño excesivo



Alteraciones de la vista

Diabetes Mellitus



CIFRAS < 110 mg/dl

Hgb Gli < 7%

Riesgo de Complicaciones CV 3-5 veces más.

Dislipidemia

Es una alteración lipídica y lipoproteica asociada a un riesgo cardiovascular elevado y caracterizada por la asociación de colesterol HDL (cHDL) bajo, triglicéridos elevados (TG) y alta proporción de partículas LDL pequeñas y densas (“fenotipolipoproteico aterogénico”), con o sin incremento moderado de cLDL.



¿Que causa la dislipidemia?

1

Antecedentes familiares de la enfermedad



2

Se puede presentar mayormente en:

MUJERES: >55 años

HOMBRES: >45 años

*Sin embargo, cada vez es más frecuente en adolescentes y jóvenes.

3

Sobrepeso y obesidad



4

Inactividad física o sedentarismo



5

Dieta rica en grasas saturadas



Colesterol



10% aumento de colesterol



20-30% ECV



Tratamiento 5 años(Ejercicio físico
Pérdida de peso entre otras)



25% los eventos ECV

Sobrepeso

El sobrepeso es el aumento de peso corporal por encima de un patrón dado y para evaluar si una persona presenta sobrepeso, los expertos emplean una fórmula llamada índice de masa corporal (IMC), que calcula el nivel de grasa corporal en relación con el peso y estatura.



Sobrepeso
25.0 - 29.9

Obesidad

LA OBESIDAD SE DEBE A:

- El aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes.
- Un descenso en la actividad física, que hace referencia al sedentarismo.



Factores Protectores

Alcohol (2 vasos vino tinto/día)
Evitar el consumo de bebidas
y/o productos con azúcar,
productos salados y con grasas
trans (aceite hidrogenado) y
saturadas (grasas animales).



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



- 01** Controlar la presión arterial.
- 02** Verificar niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa.
- 03** Realizar ejercicio físico de manera regular (3 - 4 veces por semana).
- 04** Evitar el consumo de tabaco y alcohol.
- 05** Mantener una alimentación sana y equilibrada.
- 06** Mantener un peso saludable.

beneficios de la actividad física



ayuda a mantener un peso corporal saludable



reduce la presión arterial



disminuye el riesgo de enfermedades del corazón



reduce el riesgo de diabetes tipo 2



reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer



aumenta la fuerza muscular y su función



mejora la salud y la fuerza de los huesos



ayuda a promover la salud mental positiva



reduce el riesgo de demencia



TURNO DE PREGUNTAS





Estamos listos para ponernos en

ACCIÓN