



SOCHIENCO

SOCIEDAD CHILENA DE ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA

SALUDABLE

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

MEJOREMOS NUESTRA
CALIDAD DE VIDA



Marcela Ragni

TE INVITAMOS A PREVENIR

HOLA DESDE ACHS QUEREMOS INVITARLOS A REPASAR ESTA INFORMACIÓN, CON LA IDEA DE APORTAR A LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

ESTE GRUPO DE ENFERMEDADES, QUE JUNTO AL CÁNCER CONSTITUYEN UN PROBLEMA MUY IMPORTANTE, EN MUCHOS PAÍSES. POR LA GRAN CANTIDAD DE PERSONAS ENFERMAS QUE PRESENTAN ESTAS PATOLOGÍAS Y POR LA CANTIDAD DE MUERTES QUE PRODUCEN.

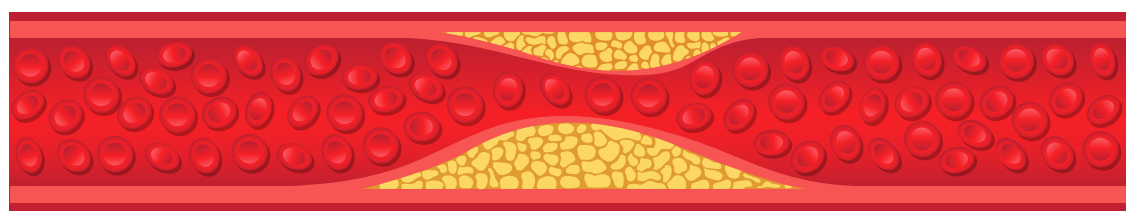
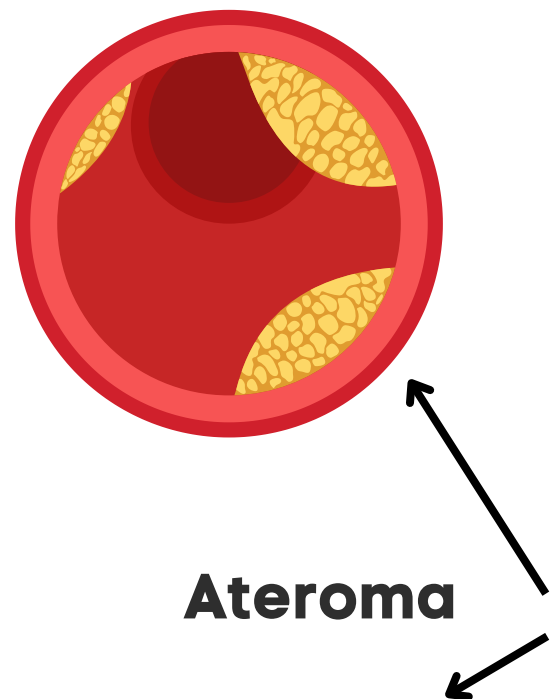
LO MEJOR ES QUE SON TOTALMENTE PREVENIBLES, SOLO IMPLICA UN POQUITO MAS DE ESFUERZO.



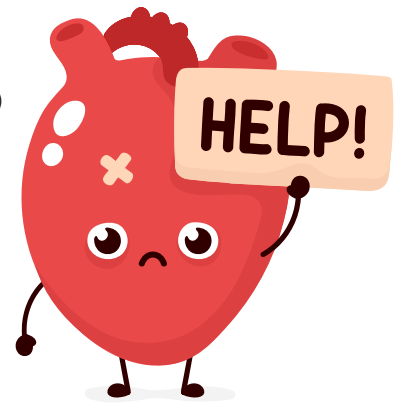


Seguir las recomendaciones de estilos de vida saludables pueden a largo plazo disminuir en la población las enfermedades cardiovasculares, mejorando la dislipidemia, hipertensión arterial y la obesidad, en especial la abdominal. Lo que buscamos con esta iniciativa es motivar a un estilo de vida saludable; bajar colesterol, evitar o regular la presión arterial elevada y evitar obesidad o sobrepeso.

Uno de los principales factores de riesgo y que es causa de otras complicaciones o enfermedades, es la **dislipidemia**. Este aumento de colesterol en la sangre hará que se formen placas de ateroma o placas de células de grasa que se adhieren a las paredes, llegando hasta el bloqueo de la arteria.

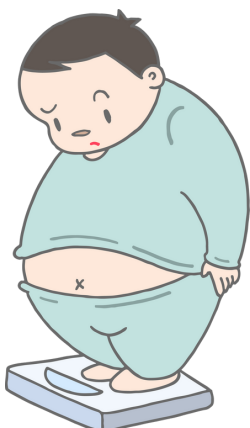
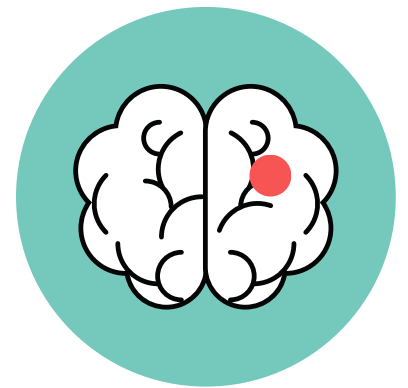


QUE ENFERMEDADES VAMOS A PREVENIR



Infarto agudo al miocardio: es la obstrucción de la arterias del corazón. La isquemia que se produce o el bloqueo del riesgo sanguíneo, puede complicar el evento y producir en un Paro Cardiorespiratorio, si la persona no es tratada rápidamente.

Accidente cerebro vascular; se produce por dos causas el accidente vascular trombótico (por un bloqueo de la arteria con la formación de un trombo en el lugar o por un émbolo que viaja desde otro lugar) y se atrapa en las arterias que son las mas finas; las cerebrales. El accidente vascular hemorrágico, que se asocia a sangramiento o ruptura de una arteria por una hipertensión mal controlada.



La **obesidad** es causal de muchas otras enfermedades. Primero por el propio peso existe daño articular, principalmente rodillas y tobillos que sostienen en cuerpo, existen también muchos tipos de cáncer asociado a obesidad como el cáncer de colon, estomago, mama. La obesidad también tiene importantes consecuencias en sistema respiratorio.

INDICADORES QUE NECESITAMOS CONOCER PARA INICIAR NUESTRO CUIDADO

1

IMC (INDICE DE MASA CORPORAL)

Es necesario que conozcamos nuestra clasificación del estado nutricional por el índice de masa corporal (IMC). Este se calcula con nuestro peso y talla a través del siguiente ejercicio.



Peso/Talla x 2

Ejemplo:

Miguel Pesa :75

Mide o Talla: 1.53

$75 / 1.53 \times 1.53$

$75 / 2.34$

el IMC de Miguel es 32

verifico la tabla Miguel tiene
obesidad

Menor 18.5

Bajo Peso

18.5 a 24.9

Adecuado

25 a 29.9

Sobrepeso

30 a 34.9

Obesidad G1

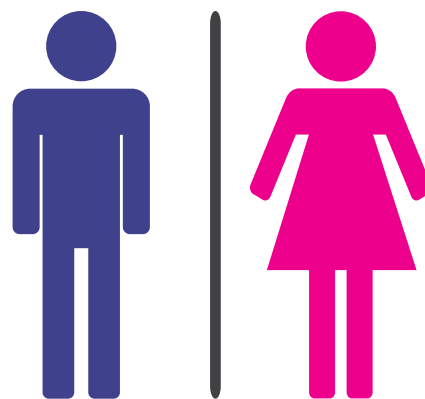
Mayor a 35

Obesidad G2-G3

2

CIRCUNSFERENCIA DE CINTURA

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por la acumulación de grasa corporal, siendo un riesgo para la salud. La circunferencia de la cintura sirve para evaluar el riesgo cardiovascular y activar las medidas de prevención en salud.



RIESGO:

**Hombres mayor a 102 cm
mujeres, mayor a 88 cm..**

Indicadores que necesitamos conocer para iniciar nuestro cuidado.

3

CONSUMO DE CALORIAS

Las calorías son la energía que se encuentra en los alimentos. El cuerpo tiene una demanda constante de energía y utiliza las calorías de los alimentos para seguir funcionando.

Organización Mundial de la Salud establece un cálculo genérico: entre 1.600 y 2.000 calorías al día para las mujeres, y para los hombres entre 2.000 y 2.500.



El consumo de calorías va acorde a la actividad física que realizamos en el día. Es importante, si la actividad es muy sedentaria elegir productos o alimentos que tengan menor cantidad de calorías. También es recomendable no sobrepasar la cantidad de calorías recomendadas, en el día.



SOCHIENCO

SOCIEDAD CHILENA DE ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA