

MEMORIA ANUAL 2023



**FUNDACION
VICENTE TORMO**



ÍNDICE

- **QUIÉNES SOMOS**
- **PATRONATO**
- **OBJETIVOS Y MISIÓN**
- **PROGRAMA DE SALUD CARDIOVASCULAR IMPARTIDO EN EL 2023**
- **MÉTODOS DE ACTUACIÓN EN EL 2023**
 - **TRABAJO EN EMPRESAS Y FORMACIÓN CONTINUADA**
 - **ACTIVIDADES BECADAS A POBLACIÓN VULNERABLE**
 - **ACTIVIDADES ABIERTAS CON FAMILIARES**
- **EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS Y REALIZADOS**



QUIÉNES SOMOS

Somos una institución sin ánimo de lucro, que tiene afectado de modo duradero su patrimonio a la realización de los fines de interés general que se detallan en sus estatutos.

Son fines de la fundación: fomentar la educación y realización de proyectos de investigación y cualesquiera actividades culturales, de investigación, estudio y difusión de conocimientos, relativas a las enfermedades cardiovasculares, principalmente en relación con la prevención y detección precoz de la cardiopatía y el desarrollo de técnicas de rehabilitación cardíaca y la realización de actividades con carácter permanente dentro del ámbito de los servicios sociales en el territorio Nacional y específicamente en la Comunidad Valenciana





QUIÉNES SOMOS

La Fundación Vicente Tormo se constituye en Valencia en el año 2006, por parte del Excmo. Dr. D. Vicente Tormo Alfonso (1921-2007), Cardiólogo de reconocido prestigio, Introdutor en España de los Programas de Prevención Cardiovascular y Rehabilitación Cardíaca (1977) y primer presidente valenciano de la Sociedad Española de Cardiología (1979) entre otros méritos cardiológicos

Con domicilio a efectos de notificaciones, Avenida Cortes Valencianas, 41 1º G, 46015 Valencia, con CIF G-976576662 e inscrita en el Registro de Fundaciones del Ministerio de Educación y Ciencia con el número 880.

www.fundacionvicentetormo.org



QUIÉNES SOMOS

El ámbito territorial donde puede desarrollar principalmente sus actividades se extiende a todo el territorio nacional.

La Fundación Vicente Tormo, viene organizando programas **de PROMOCIÓN DE LA SALUD CARDIOVASCULAR** (prevención cardiovascular) dirigidos a personas con bajo, moderado, alto y muy alto riesgo de padecer una enfermedad del corazón o un ictus cerebral, ayudando a crear, **a través de un mayor conocimiento de los factores de riesgo cardiovascular, una cultura de AUTOCUIDADO**, cuyo objetivo general es permitir que los ciudadanos elijan opciones sanas en su estilo de vida.



PATRONATO

PRESIDENTA

Dra. D^a Emilia Tormo Esplugues

SECRETARIA

D^a Carmen Tomás Bernat



**FUNDACION
VICENTE TORMO**

VOCALES

D^a Ana Belén Ceballos Sancho

Dr. D. Salvador Blanch Tormo

D^a Amparo Tomás Bernat

Dr. D. Ignacio Vallés Tormo



**FUNDACION
VICENTE TORMO**

ÍNDICE DE MORTALIDAD POR ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN ESPAÑA



El grupo de enfermedades del sistema circulatorio se mantuvo como primera causa de muerte en 2022, con el 26,0% del total (y una tasa de 252,2 fallecidos por cada 100.000 habitantes), seguida de los tumores, con el 24,8% del total (y una tasa de 239,8). Las enfermedades respiratorias fueron la tercera causa de muerte, con el 9,3% del total (y una tasa de 89,9).

Instituto Nacional de Estadística, 27 de junio de 2023

“En los países desarrollados, las enfermedades cardiovasculares afectan de manera desproporcionada a las clases sociales más desfavorecidas, lo que se refleja en una distribución desigual de los factores de riesgo cardiovascular en toda la sociedad”. *Gac Sanit vol.29 no.1 Barcelona ene./feb. 2015*



**FUNDACION
VICENTE TORMO**

ÍNDICE DE MORTALIDAD POR ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN ESPAÑA



La OMS estima que, la incidencia de las enfermedades cardiovasculares se reduciría a la mitad si se lograra una reducción, por parte de la población, de los Factores de Riesgo Cardiovascular como son: la presión arterial, la obesidad, la diabetes Mellitus tipo 2, los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre o las tasas de tabaquismo. Concluyendo que: **LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, CON UN CAMBIO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, SON FUNDAMENTALMENTE PREVENIBLES EN UN 80%.**



OBJETIVOS Y MISIÓN

FORMAR EN SALUD

A través de los cursos del Programa en Prevención Cardiovascular, las personas se implican en el **AUTOCAUIDADO DE SU SALUD** mediante un cambio fácil y sencillo de su estilo de vida, sabiendo encontrar los aspectos que deben modificar para mejorar su salud cardiovascular.

El tener mayor conocimiento de los **FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR**, tanto modificables como no modificables, ayuda a saber discernir aspectos ordinarios de la vida de la persona que debe cambiar.

Aprender la Importancia, e ir incorporando cambios en el entorno de vida real, de la dieta saludable, los beneficios del ejercicio físico y del control de estrés y gestión de emociones, como pilares del estilo de vida saludable, es otra gran herramienta que se les ofrece.

Los autocuidados, no solo previenen enfermedades cardiovasculares, sino que también ayudan a prevenir otras enfermedades como el cáncer, demencia vascular o enfermedad de Alzheimer.



**FUNDACION
VICENTE TORMO**

OBJETIVOS Y MISIÓN

DIFUNDIR EN UN CÍRCULO MÁS AMPLIO LA CULTURA DEL AUTOCUIDADO EN SALUD CARDIOVASCULAR.

El difundir la cultura del AUTOCUIDADO en entorno familiares, sociales, laborales y población cercana de aquellas personas que permanecen en contacto con nuestras actividades, es otro aspecto importante de nuestro proyecto para llegar a un círculo más amplio y a la población más vulnerable.

El organismo es muy agradecido a los autocuidados. *“Si dejas de fumar, si empiezas a hacer ejercicio, si pierdes peso, enseguida se pueden observar los resultados, lo que repercute de forma directa en el bienestar emocional con una mejora tanto física como psíquica. Si te cuidas no solo vives más, sino que vas a tener mucha menos dependencia y los años de vida van a tener una mejor calidad”.* Dr. Julián Pérez-Villacastín, Expresidente de la Sociedad Española de Cardiología (SEC)



**FUNDACION
VICENTE TORMO**

OBJETIVOS Y MISIÓN

PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR EN PERSONAS DE EDAD LABORAL.

La detección de los Factores de Riesgo Cardiovascular y la implicación de la persona para su control a través del **AUTOCAUIDADO**, es fundamental en este colectivo, no solamente para el trabajador, sino también para la empresa.





OBJETIVOS Y MISIÓN

¿QUÉ APORTA EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR A LA EMPRESA?

- ✓ Reducción del absentismo laboral
- ✓ Incremento de la productividad
- ✓ Mejora del clima laboral
- ✓ Aumento de la motivación y de la creatividad de los empleados

EN LOS EMPLEADOS PROPORCIONA:

- ✓ Mayor calidad de vida personal.
- ✓ Reducción del estrés.
- ✓ Mayor capacidad de desarrollo profesional.
- ✓ Mayor motivación y entusiasmo en el ejercicio del trabajo diario.
- ✓ El trabajador valora positivamente a la empresa por preocuparse y ocuparse de su salud.





**FUNDACION
VICENTE TORMO**

OBJETIVOS Y MISIÓN



Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

¿CÓMO SE IMPARTE EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR EN LA EMPRESA?



Los cursos se imparten en forma, online-presencial o presencial y pueden ser bonificables, si la empresa lo desea, por la Fundación Tripartita (FUNDAE). Se ofertan a todos los trabajadores, trabajadoras, como CURSOS VOLUNTARIOS.



La duración de los cursos y su contenido, se adaptan a las necesidades de la empresa, en horarios de mañanas o de tardes.



Los cursos son impartidos por personal de la Fundación Vicente Tormo y se actualizan según las guías de las Sociedades Europea y Española de Cardiología; de tal manera que las personas interesadas en promoción de la salud pueden ampliar sus conocimientos a través de una formación continua.



**FUNDACION
VICENTE TORMO**

PROGRAMA DE SALUD CARDIOVASCULAR IMPARTIDO EN EL 2023

CONTENIDO DEL PROGRAMA

El programa de promoción en salud cardiovascular, impartido en el 2023, consta de cinco cursos, que se detallan a continuación, donde se trata con profundidad la enfermedad cardiovascular (causas, manifestaciones clínicas y factores de riesgo) y se dan las herramientas que tenemos a nuestro alcance (en ejercicio, salud emocional y alimentación) que ayudan a evitar, controlar o retrasar su aparición.



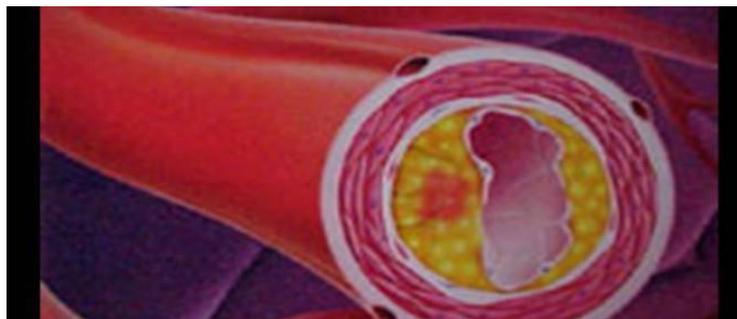
Para la eficacia del programa, el curso de Factores de Riesgo Cardiovascular tiene que ser el primero en cursarse y el curso de Autovaloración del Riesgo Cardiovascular el último; una vez la persona haya asistido al resto de los cursos.



No es necesario que se realicen todos los cursos en un año, ya que el programa estará disponible en años sucesivos actualizando su contenido anualmente, según las Guías en Prevención Cardiovascular de la Sociedad Española de Cardiología.



CURSO FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR



INFARTO DE MIOCARDIO, ICTUS CEREBRAL: CAUSAS, SÍNTOMAS.

- Nuestro sistema inmunitario e inflamación. ¿Es el Infarto de Miocardio una enfermedad inflamatoria?
- Arterioesclerosis o Aterosclerosis: ¿Es lo mismo?
- ¿Qué es un factor de riesgo cardiovascular (FRCV)?- FRCV no modificables y FRCV modificables.
- Manifestaciones clínicas de la enfermedad coronaria: ¿Angina de Pecho o Infarto de Miocardio?
- Señales de alarma ante un Ictus Cerebral: Como actuar. ¿Podemos protegernos contra el Ictus?
- Colesterol: ¿bueno? ¿malo?
- Obesidad: tipos de obesidad y riesgo cardiovascular. ¿Cómo se mide la obesidad?
- Los distintos tipos de grasa que comemos. No todas las grasas tienen los mismos efectos en la salud.
- Los Hidratos de carbono: ¿Simples? ¿Complejos? ¿Qué pasa con el azúcar?
- Diabetes Méllitus tipo 2 y la enfermedad cardiovascular.
- La hipertensión arterial un enemigo silencioso.
- El síndrome metabólico y su riesgo cardiovascular.



CURSO EL PELIGRO DEL ESTRÉS CRÓNICO

EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA SALUD DEL CORAZÓN

- Cerebro y corazón, ¿cómo funciona nuestro sistema nervioso?
- El cerebro el gran desconocido. El desarrollo de la Neurociencia.
- ¿Qué es el estrés?
- Estrés agudo, estrés crónico y distrés emocional.
- Impacto negativo del estrés crónico en la salud del individuo.
- Estrés y sensaciones negativas. ¿Cómo controlar el estrés?
- Aprende a convertir los pensamientos y sensaciones negativas en positivas.
- Superación: ¿Por qué no podría lograrlo yo?
- Los ritmos circadianos: nuestro reloj interno.
- El ciclo del sueño y sus fases.
- No dormir tiene sus consecuencias. El no dormir lo suficiente, ha demostrado ser un factor de riesgo cardiovascular.
- El sueño reparador, un gran aliado para mantener nuestra salud cardiovascular.
- Recomendaciones para dormir bien.
- Técnicas de relajación que no fallan.





**FUNDACION
VICENTE TORMO**

CURSO LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN LA SALUD



UN POCO DE MOVIMIENTO BASTA PARA TENER EL CORAZÓN EN MARCHA TODA LA VIDA

- El sedentarismo, uno de los principales factores que contribuyen a la aparición de las enfermedades cardiovasculares.
- Características del ejercicio físico y su relación con la salud.
- Intensidad: porcentaje del consumo máximo de oxígeno (vo2 máx.) y frecuencia cardiaca máxima teórica.
- ¿Cuánto ejercicio tengo que hacer?
- ¿Qué beneficios aporta el ejercicio físico en nuestra salud física y emocional?
- Duración de la sesión de ejercicio.
- ¿Qué debe incluir un programa completo de actividad física según mi edad, mi situación física y mi riesgo cardiovascular?
- Limitaciones y riesgos de la actividad física y del deporte.
- La alimentación en la persona que hace deporte.



FUNDACION
VICENTE TORMO

CURSO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

HAY MUCHAS FORMAS DE ALIMENTARSE, PERO SOLO UNA DE NUTRIRSE

- Importancia de la dieta en la salud.
- Evidencia científica de la dieta mediterránea y la salud cardiovascular.
- Alimentos y nutrientes.
- Los distintos tipos de alimentos y sus características nutricionales.
- ¿Qué son los alimentos funcionales?
- Aditivos alimentarios.
- Pirámide de la alimentación saludable.
- **Parte práctica:** ¿Cómo hacer una buena compra saludable de alimentos en época de crisis económica? Comer bien y gastar menos: un objetivo a conseguir.





CURSO AUTOVALORACIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR



¿CONOZCO MI RIESGO CARDIOVASCULAR, SEGÚN MI ESTILO DE VIDA?

- ¿Puedo tener un Infarto de miocardio o un Ictus cerebral, si aparentemente estoy sano?
- Tabaquismo y corazón. ¿Qué necesito para dejar de fumar? ¿Cigarrillos electrónicos: alternativa?
- ¿Cómo afecta el alcohol en la enfermedad cardiovascular? ¿Bueno? ¿Malo? ¿Dónde está el límite?
- Consumo de drogas y peligro de Infarto de miocardio.
- **Sexo y riesgo cardiovascular. La enfermedad cardiovascular primera causa de mortalidad en la mujer. ¿Puede algún Factor de Riesgo Cardiovascular ser más perjudicial en la mujer? ¿Qué Factores de Riesgo Cardiovascular son únicos en la mujer?. Manifestaciones clínicas del Infarto en la mujer.**
- ¿Hay alguna relación entre el cáncer y la enfermedad cardiovascular?
- ¿Por qué la Contaminación atmosférica es considerada como nuevo factor de riesgo cardiovascular?
- ¿Qué puedo hacer si tengo antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular?



¿POR QUÉ FORMACIÓN CONTINUADA EN PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR?

“Más vale prevenir que curar”, dice el refrán. Y en el caso de la salud cardiaca esta frase es, si cabe, aún más cierta. Un objetivo posible si modificamos nuestras conductas y hábitos, reduciendo al máximo los factores de riesgo relacionados con eventos cardiacos. Tal como recuerdan los especialistas, entre el 80 y el 90% de los infartos se asocian a factores de riesgo clásicos conocidos y modificables, lo que significa que la práctica totalidad de ellos se podrían prevenir si vigiláramos esos factores de riesgo.”

Fundación Española del Corazón. Marzo-2018 “Prevenir la enfermedad cardiovascular depende de nosotros mismos” (Dr. D. Valentín Fuster)

Estas sesiones se imparten una vez al mes, a través de Zoom, ONLINE PRESENCIAL, con acceso a la grabación en la web de la Fundación Vicente Tormo una vez impartida.



VALORACIÓN PERSONAL DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

Junto a estos cursos, se ofrece a los asistentes que lo deseen, una Valoración personal de su Riesgo Cardiovascular.



El conocimiento de nuestros factores de riesgo cardiovascular y marcadores, se asocian a una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular. Muchos de estos factores se pueden prevenir llevando unos hábitos de vida saludable y en un 80% de los casos se podría evitar o retrasar, la aparición de un infarto de miocardio o un ictus cerebral.



Es importante en este sentido, el Estudio Valenciano (ESCARVAL) que tiene como objetivo la creación de una tabla de riesgo cardiovascular de los españoles, ya que actualmente se utilizan las guías europeas o estadounidenses para calcularlo.



MÉTODOS DE ACTUACIÓN OBJETIVO EN EL 2023

MUJER Y SALUD CARDIOVASCULAR

“DE FORMA REITERADA, MÚLTIPLES ARTÍCULOS CIENTÍFICOS ALERTAN DE LA IMPORTANCIA DE ABORDAR LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN LA MUJER, QUE SIGUE SIENDO LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE POR DELANTE DEL CÁNCER DE MAMA.”

***28 de mayo 2024: Día Internacional de Acción para la Salud de las Mujeres.
Grupo de Enfermedad Cardiovascular en la mujer de la
Sociedad Española de Cardiología***

“ES PREOCUPANTE LA FALTA DE RECONOCIMIENTO POR PARTE DE MUCHAS MUJERES DE LA NECESIDAD DE ATENCIÓN DE EMERGENCIA PARA EVENTOS CARDIOVASCULARES AGUDOS, ESTO ES UNA BARRERA PARA LA SUPERVIVENCIA ÓPTIMA ENTRE LAS MUJERES Y SE SUBRAYA LA NECESIDAD DE CAMPAÑAS EDUCATIVAS DIRIGIDAS A ELLAS.”

***Seguimiento durante doce años de la concienciación de las mujeres estadounidenses sobre el riesgo de enfermedad cardiovascular y las barreras para la salud cardíaca.
Circ Cardiovasc Qual Outcomes . 2010; 3 :120–127.***



MÉTODOS DE ACTUACIÓN OBJETIVO EN EL 2023

MUJER Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

LA CONCIENCIACIÓN Y DIFUSIÓN EN LA SALUD CARDIOVASCULAR DE LA MUJER, SOBRE TODO DURANTE SU VIDA LABORAL Y EN MUJERES MENOPAÚSICAS, ES UNO DE NUESTROS OBJETIVOS PRINCIPALES, DESDE EL INICIO DE LA FUNDACIÓN VICENTE TORMO, POR DIVERSAS CAUSAS COMO:

DENTRO DE LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR CLÁSICOS, ALGUNOS DE ELLOS SON ESPECIALMENTE PERJUDICIALES EN EL SEXO FEMENINO COMO:

- ✓ EL TABAQUISMO
- ✓ EL BAJO PERFIL PSICOSOCIAL
- ✓ LA DIABETES
- ✓ Y LA FIBRILACIÓN AURICULAR

*Cardiovascular Disease and the Female Disadvantage. Int J Environ Res Public Health.
2019 Apr 1;16(7):1165*



MÉTODOS DE ACTUACIÓN OBJETIVO EN EL 2023

MUJER Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

HAY FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR QUE SON ÚNICOS EN LA MUJER COMO:

- ✓ LOS PROBLEMAS VASCULARES EN EL EMBARAZO (HIPERTENSIÓN Y PRECLAMPSIA, LA DIABETES GESTACIONAL LOS PARTOS PREMATUROS)
- ✓ EL SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO,
- ✓ EL USO DE TRATAMIENTOS HORMONALES Y
- ✓ EL DECLIVE HORMONAL PROPIO DE LA MENOPAUSIA.

Recomendaciones de seguimiento a partir del «cuarto trimestre» de mujeres con complicaciones vasculares y metabólicas durante el embarazo.

REC Cardio Clinics. 2020; 55(1):38–46.





MÉTODOS DE ACTUACIÓN OBJETIVO EN EL 2023

MUJER Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

EL DOLOR TORÁCICO TÍPICO DEL INFARTO DE MIOCARDIO EN MUJERES, ES MENOS ESPECÍFICO Y EN UN PORCENTAJE MAYOR SE OBJETIVA ENFERMEDAD CORONARIA NO OBSTRUCTIVA.

EL COLECTIVO FEMENINO SUFRE CON MÁS FRECUENCIA:



Algunos síntomas pueden ser más comunes en las mujeres con infarto agudo de miocardio, entre ellos:

- Mareos / Síncope
- Náuseas / Vómitos
- Dolor de mandíbula y/o cuello
- Dificultad para respirar
- Dolor entre los omóplatos
- Palpitaciones
- Fatiga



**FUNDACION
VICENTE TORMO**

MÉTODOS DE ACTUACIÓN OBJETIVO EN EL 2023

MUJER Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LA ECV EN LAS MUJERES DEBE COMENZAR CON UNA MAYOR CONCIENCIACIÓN Y COMPRENSIÓN DE SUS CARACTERÍSTICAS Y DESAFÍOS ÚNICOS.

Saeed A, Kampangkaew J, Nambi V. Prevention of Cardiovascular Disease in Women. Methodist Debakey Cardiovasc J. 2017;13(4):185-192.





MÉTODOS DE ACTUACIÓN

TOTAL ACTIVIDADES REALIZADAS Y NÚMERO DE PERSONAS BENEFICIADAS POR EL PROGRAMA DE SALUD CARDIOVASCULAR EN EL 2023

ACTIVIDAD	EVENTOS ORGANIZADOS	NÚMERO DE ASISTENTES
EMPRESAS Y FORMACIÓN CONTINUADA	16	386
ACTIVIDADES BECADAS POBLACIÓN VULNERABLE	7	75
ACTIVIDADES ABIERTAS CON FAMILIARES	3	125
NÚMERO TOTAL DE ACTIVIDADES REALIZADAS	26	TOTAL 586



MÉTODOS DE ACTUACIÓN

ACTIVIDADES EN EMPRESAS Y FORMACIÓN CONTINUADA

COMO TODOS LOS AÑOS HEMOS IMPARTIDO CURSOS DEL **PROGRAMA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR** EN EMPRESAS Y COLECTIVOS DONDE TRABAJAMOS HABITUALMENTE.

ENUMERAMOS LAS SESIONES Y CURSOS IMPARTIDOS A PERSONAS MATRICULADAS, INCLUYENDO:

- ✓ ACTIVIDAD REALIZADA
- ✓ MODO: ONLINE-PRESENCIAL O PRESENCIAL
- ✓ SESIÓN IMPARTIDA
- ✓ NÚMERO DE ASISTENTES
- ✓ SEXO.





MÉTODOS DE ACTUACIÓN

ACTIVIDADES EN EMPRESAS Y FORMACIÓN CONTINUADA

ACTIVIDAD	SESIÓN IMPARTIDA	MODO	ASISTEN	H	M
Formación Continuada	Las grasas y su efecto en la salud (I)	Online	30	21	9
Curso FRCV	Infarto miocardio e ictus: causas, síntomas	Online	16	14	2
Formación Continuada	Las grasas y su efecto en la salud (II)	Online	30	24	6
Curso FRCV	Stop al infarto	Presencial	12	9	3
Curso Estrés como FRCV	Bienestar emocional y corazón	Online	16	14	2
Formación Continuada	Obesidad y sobrepeso, cómo FRCV	Online	30	27	3
Formación Continuada	Diabetes tipo 2 y la ECV	Online	31	27	4
Formación Continuada	Hidratos de carbono: no todos son iguales	Online	31	29	2
Curso FRCV	Stop al infarto	Presencial	12	11	1
Formación Continuada	HTA, un enemigo silencioso. Sd. Metabólico	Online	30	26	4
Formación Continuada	Tabaco y tabaquismo	Online	30	24	6
Formación Continuada	¿Cómo funciona nuestro cerebro?"	Online	30	22	8
Curso FRCV	Stop al infarto	Presencial	16	16	0
Formación Continuada	Neurociencia y Neuroplasticidad cerebral	Online	30	29	1
Formación Continuada	¿Estrés bueno? ¿Estrés malo?	Online	30	27	3
Curso FRCV	Stop al infarto	Presencial	12	6	6





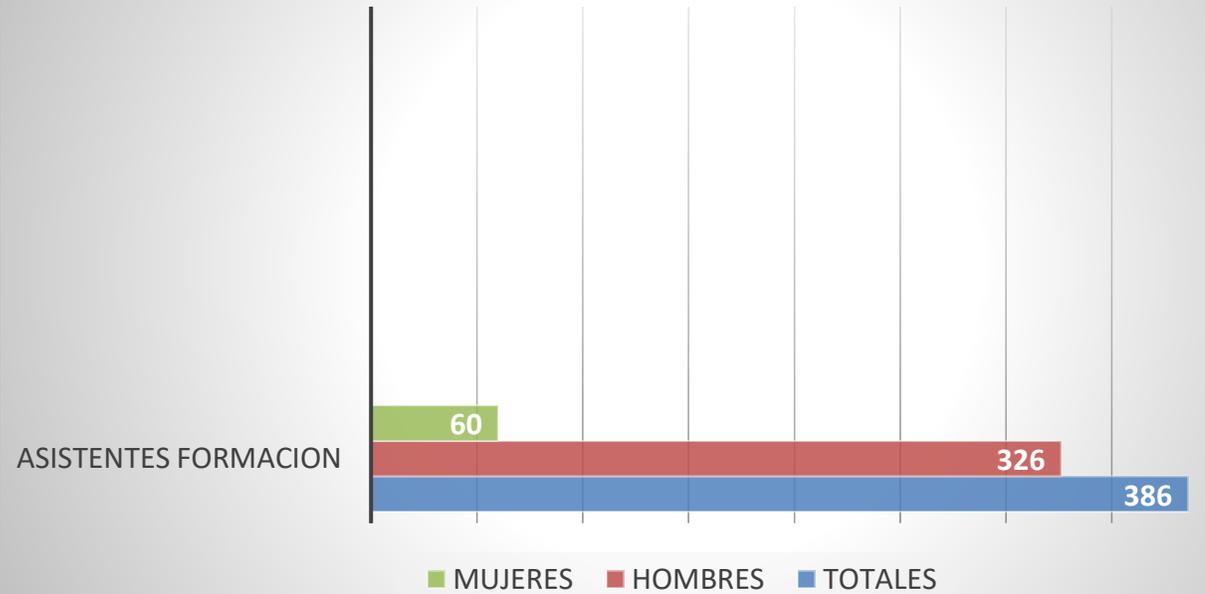
FUNDACION
VICENTE TORMO

MÉTODOS DE ACTUACIÓN



ACTIVIDADES EN EMPRESAS Y FORMACIÓN CONTINUADA

FORMACIÓN EN SALUD CARDIOVASCULAR EN EDAD LABORAL



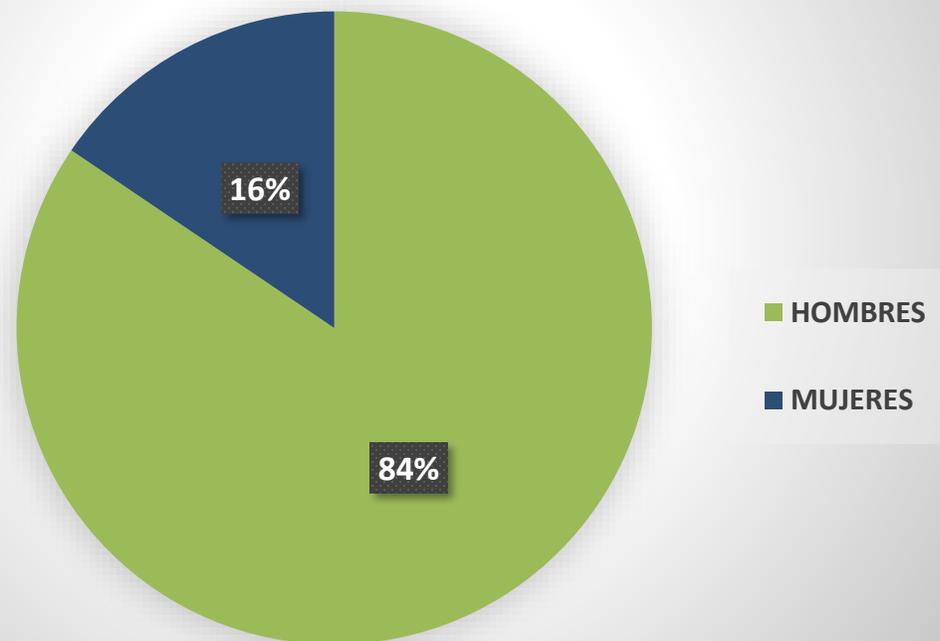


MÉTODOS DE ACTUACIÓN



ACTIVIDADES EN EMPRESAS Y FORMACIÓN CONTINUADA

PORCENTAJES DE PARTICIPACIÓN DE HOMBRES Y MUJERES EN
EDAD LABORAL 2023





MÉTODOS DE ACTUACIÓN

ACTIVIDADES BECADAS A POBLACIÓN VULNERABLE

ANTE LA SITUACIÓN, QUE ÚLTIMAMENTE ESTAMOS VIVIENDO, ENTRE OTRAS COSAS LA SUBIDA DE LA CESTA DE LA COMPRA DE PRODUCTOS BÁSICOS ESENCIALES PARA UNA BUENA NUTRICIÓN, LAS FAMILIAS ESPAÑOLAS TIENEN CADA VEZ MÁS DIFICULTADES PARA PODER LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE Y EN EL TEMA DE UNA NUTRICIÓN SALUDABLE, POR EJEMPLO, SE HACE NECESARIO QUE CONOZCAN OTRAS COMBINACIONES PARA ELABORAR MENÚS ADAPTADOS A SU GUSTO ASEGURANDO UNA COMPOSICIÓN SALUDABLE.

POR ESE MOTIVO, COMO TODOS LOS AÑOS, HEMOS ORGANIZADO TALLERES PARA LLEGAR A PERSONAS EN SITUACIÓN DESFAVORABLE, HOMBRES O MUJERES DE CUALQUIER EDAD, ESTRATO SOCIAL BAJO, ALGUNOS DE ELLOS VÍCTIMAS DE ESTRÉS POR DESEMPLEO, PROBLEMAS ECONÓMICOS Y CON ESTILOS DE VIDA POCO SALUDABLES

A ESTAS PERSONAS SE LES OFERTA SESIONES Y TALLERES GRATUITOS DE FORMACIÓN EN SALUD CARDIOVASCULAR.

MÉTODOS DE ACTUACIÓN

ACTIVIDADES BECADAS A POBLACIÓN VULNERABLE

PARA ELLO HABILITAMOS LA “**HUCHA SOLIDARIA**” CON EL FIN DE CONSEGUIR DONACIONES Y PODER IMPARTIR CURSOS DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR A ESTAS PERSONAS.

SE DETALLA A CONTINUACIÓN EL CONTENIDO DE LOS CURSOS IMPARTIDOS EN EL 2023 SOBRE:

- ✓ FACTORES DE RIESGO Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR
- ✓ NUTRICIÓN SALUDABLE
- ✓ EJERCICIO FÍSICO

EL **CONTENIDO** FUE EL MISMO EN TODOS LOS CURSOS PROGRAMADOS, IGUAL QUE LA **DURACIÓN**, CUATRO HORAS POR CURSO, Y SE IMPARTIERON EN FORMATO PRESENCIAL



HUCHA SOLIDARIA



COLABORA EN LA SALUD
CARDIOVASCULAR

Con tu ayuda haces posible que podamos continuar ofreciendo estas actividades de manera gratuita

LA SUMA DE MUCHOS POCOS
HACEN POSIBLE
ESTA REALIDAD

DONATIVO:

**EFFECTIVO
BIZUM:
661381332 (Carmen Tomás)**

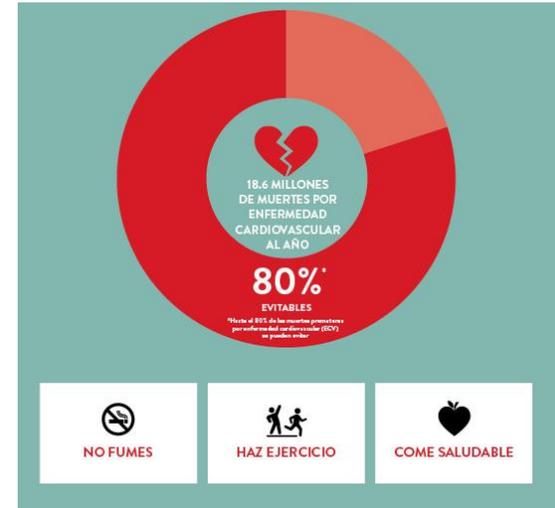


FUNDACION
VICENTE TORMO



**FUNDACION
VICENTE TORMO**

MÉTODOS DE ACTUACIÓN



¿ESTÁ LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR RELACIONADA CON LOS ESTILOS DE VIDA?

18.6 MILLONES DE MUERTES POR ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR AL AÑO

80%^{*}
EVITABLES

*Hasta el 80% de las muertes prevenibles por enfermedades cardiovasculares (ECV) se pueden evitar.

NO FUMES HAZ EJERCICIO COME SALUDABLE

**PIENSA EN TU
♥ PARA TENER
HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLES**

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN 29 SEPTIEMBRE PIENSA EN TU ♥ FUNDACIÓN VICENTE TORMO FUNDACIONVICENTETORMO.COM

#PiensaEnTuCorazón #DiaMundialdelCorazón

¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR?

LA PLACA DE ATEROMA

¿QUÉ ES UN FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR (RFCV)? RFCV NO MODIFICABLES Y MODIFICABLES

MANIFESTACIONES CLÍNICAS DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR UN INFARTO DE MIOCARDIO O UN ICTUS CEREBRAL?



MÉTODOS DE ACTUACIÓN

HAY MUCHAS FORMAS DE ALIMENTARSE, PERO SOLO UNA DE NUTRIRSE

- ALIMENTOS Y NUTRIENTES
- PIRÁMIDE Y PLATO SALUDABLE
- ALIMENTOS DE TEMPORADA
- CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE ALIMENTOS FRESCOS Y CONGELADOS
- COMO CONGELAR Y DESCONGELAR UN ALIMENTO
- RECETAS SALUDABLES Y ASEQUIBLES A LA CESTA DE LA COMPRA





MÉTODOS DE ACTUACIÓN

UN POCO DE MOVIMIENTO BASTA PARA TENER EL CORAZÓN EN MARCHA TODA LA VIDA

- EL PELIGRO DEL SEDENTARISMO COMO FRCV
- CÓMO FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA
- TIPOS DE EJERCICIO FÍSICO
- LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO
- EL NIVEL SALUDABLE RECOMENDADO DE ACTIVIDAD FÍSICA A LA SEMANA.





MÉTODOS DE ACTUACIÓN

ACTIVIDADES BECADAS A POBLACIÓN VULNERABLE

PARA LA ADJUDICACIÓN DE LA AYUDA OFERTADA POR FVT A LA PERSONA QUE SOLICITA LA INSCRIPCIÓN A UNO DE ESTOS CURSOS, SE LE PIDE UNA JUSTIFICACIÓN DE SU SITUACIÓN ECONÓMICA (PARO, DECLARACIÓN DE LA RENTA O JUSTIFICANTE DE LA PENSIÓN) Y SE LE REALIZA UNA VALORACIÓN DE SU RIESGO CARDIOVASCULAR (RCV) A TRAVÉS DE UN CUESTIONARIO.

PARA LA VALORACIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR (RCV), SEGÚN LOS DATOS OBTENIDOS A TRAVÉS DEL CUESTIONARIO, SE SIGUEN LAS PAUTAS DE RECOMENDACIÓN DE LA “GUÍA ESC 2021 SOBRE PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA” (REV ESP CARDIOL VOL.75 NÚM.5. MAYO 2022)

- ✓ **SE APLICA LA TABLA SCORE ADAPTADA A LOS PAÍSES DE BAJO RIESGO, DONDE ESTÁ INCLUIDA ESPAÑA.**
- ✓ **SE UTILIZA, PARA EL CÁLCULO DEL RIESGO CARDIOVASCULAR, LA APLICACIÓN DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA SOBRE RIESGO CARDIOVASCULAR.**



MÉTODOS DE ACTUACIÓN

ACTIVIDADES BECADAS A POBLACIÓN VULNERABLE

SE ADJUNTA UNA TABLA RESUMEN, DONDE SE DETALLA LA RELACIÓN DE PERSONAS QUE SEGÚN SU RCV, MODERADO-ALTO, ALTO O MUY ALTO, HAN PARTICIPADO DE ESTOS CURSOS. EL NÚMERO DE CURSOS ORGANIZADOS, DEPENDIERON DEL DINERO RECAUDADO. EN EL 2024 NUESTRO OBJETIVO ES, AL MENOS, DUPLICAR ESTAS ACTIVIDADES.

SE ENUMERAN LOS CURSOS IMPARTIDOS A PERSONAS SELECCIONADAS, INCLUYENDO:

- ✓ LAS FECHAS
- ✓ EL CURSO IMPARTIDO Y
- ✓ EL NÚMERO DE ASISTENTES POR CURSO

LA SELECCIÓN DE LOS ASISTENTES POR SEXO SE HIZO AL 50% EN CADA CURSO ORGANIZADO



MÉTODOS DE ACTUACIÓN

ACTIVIDADES BECADAS A POBLACIÓN VULNERABLE

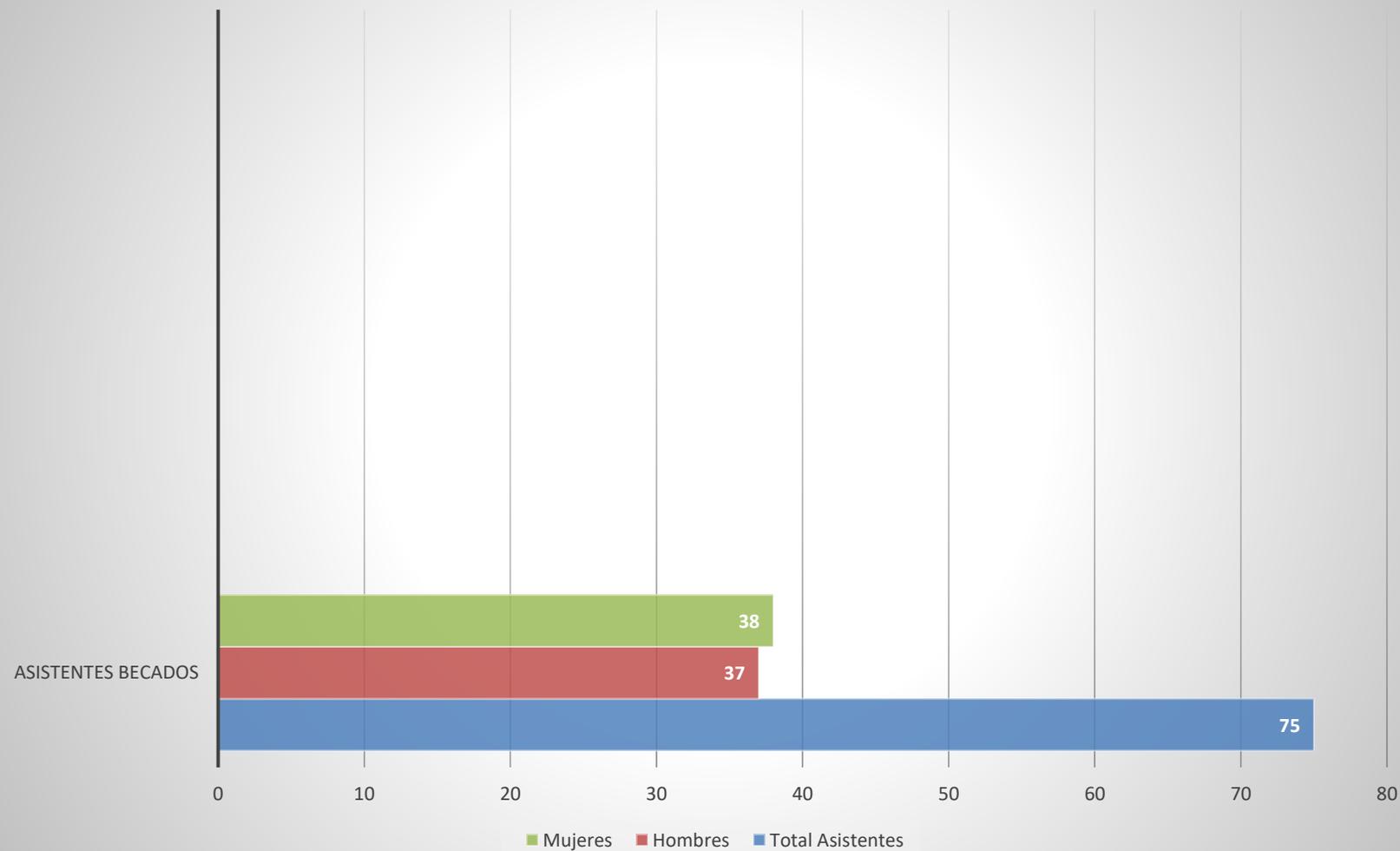
FECHA	ACTIVIDAD	ASISTENTES	
		H	M
FEBRERO Días 14,15 y 16	CURSO ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR	5	5
ABRIL Días 11, 12 y 13	CURSO NUTRICIÓN	5	5
MAYO Días 9,10 y 11	CURSO EJERCICIO	6	7
JULIO Día 18,19 y 20	CURSO ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR	5	5
SEPTIEMBRE Día 26,28 y 30	CURSO NUTRICIÓN	5	5
OCTUBRE Día 30	CURSO EJERCICIO	6	6
DICIEMBRE Día 20	CURSO ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR	5	5



FUNDACION
VICENTE TORMO

MÉTODOS DE ACTUACIÓN

ACTIVIDADES BECADAS A POBLACIÓN VULNERABLE





MÉTODOS DE ACTUACIÓN

ACTIVIDADES ABIERTAS CON FAMILIARES

OTROS DE LOS OBJETIVOS PROGRAMADOS EN EL 2023, HA SIDO A TRAVÉS DE ACTIVIDADES PRESENCIALES TIPO TALLERES, SESIONES PUNTUALES PRÁCTICAS SOBRE SALUD CARDIOVASCULAR, LLEGAR A LOS FAMILIARES Y AMIGOS DE LOS ASISTENTES A LOS CURSOS.

TODAS ESTAS ACTIVIDADES HAN SIDO PRESENCIALES Y DE ENTRADA LIBRE.

DETALLAMOS LAS ACTIVIDADES REALIZADAS, INCLUYENDO LAS FECHAS, LA LOCALIZACIÓN Y EL NÚMERO DE ASISTENTES.

FECHA	ACTIVIDAD	LUGAR	ASISTENTES
30 MAYO 2023	DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN	ENRIQUE SORIANO,12 (ROCAFORT)	60
29 SEPTIEMBRE 2023	DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN	ENRIQUE SORIANO,12 (ROCAFORT)	30
12 DICIEMBRE 2023	FELICES Y SALUDABLES FIESTAS DE NAVIDAD	C/ COSTERA,2 (VALENCIA)	35



MÉTODOS DE ACTUACIÓN

DÍA 28 DE MAYO: DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN 2023

EL DÍA 28 DE MAYO SE CELEBRÓ EL DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN. EL LEMA DE ESTE AÑO FUE: “NUTRICIÓN Y GASTRONOMÍA UNA ALIANZA DE ÉXITO”, ORGANIZADO POR LA FESNAD (FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SOCIEDADES DE NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA)

“**EL OBJETIVO DE LA CELEBRACIÓN** ES PONER EN VALOR LA RIQUEZA DE LA GASTRONOMÍA ESPAÑOLA, CONOCER LAS DIVERSAS TÉCNICAS CULINARIAS UTILIZADAS Y PONER EN EVIDENCIA LA IMPORTANCIA DE CREAR UNA GASTRONOMÍA QUE NOS LLEVE POR UN LADO A DISFRUTAR DE RECETAS DELICIOSAS Y POR OTRO SEA SOSTENIBLE, SALUDABLE Y SEGURA. CON ESTA PROPUESTA NO SE PRETENDE SOLO UN ENFOQUE ESTÉTICO SINO TAMBIÉN DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS.”

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SOCIEDADES DE NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA



MÉTODOS DE ACTUACIÓN

DÍA 28 DE MAYO: DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN 2023

LA FUNDACIÓN VICENTE TORMO HACIENDO ECO A ESTE DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN ORGANIZÓ EL MARTES 30 DE MAYO, UNA SESIÓN ABIERTA PARA LOS FAMILIARES Y AMIGOS QUE PARTICIPAN EN NUESTRAS ACTIVIDADES; CON EL FIN DE **DIFUNDIR LA IMPORTANCIA QUE TIENE LA ALIMENTACIÓN PARA NUESTRA SALUD EN GENERAL Y EN LA SALUD CARDIOVASCULAR**, PARA MANTENER UNA VERDADERA CALIDAD DE VIDA.

EN LA SESIÓN, DE 2 HORAS DE DURACIÓN, TRAS UNA BREVE INTRODUCCIÓN “SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA SALUD CARDIOVASCULAR” DE LA DRA. EMILIA TORMO (PRESIDENTA DE LA FUNDACIÓN VICENTE TOMO), TUVIMOS UNA SESIÓN PRÁCTICA DE RECETAS SALUDABLES IMPARTIDA POR DÑA ANA BELÉN CEBALLOS SANCHO (MASTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA: PLANIFICACIÓN ALIMENTARIA)



**FUNDACION
VICENTE TORMO**

MÉTODOS DE ACTUACIÓN

DÍA 28 DE MAYO: DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN 2023



ALGUNO DE LOS PLATOS REALIZADOS





MÉTODOS DE ACTUACIÓN

29 DE SEPTIEMBRE: DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN 2023

CON MOTIVO DEL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN ORGANIZADO EL 29 DE SEPTIEMBRE, Y ACOGIÉNDONOS A LA SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE QUE TUVO LUGAR EN VALENCIA LA SEMANA DEL 23 AL 30 SEPTIEMBRE, LA FUNDACIÓN VICENTE TORMO, ORGANIZÓ EN ESA SEMANA, EL DÍA 29 DE SEPTIEMBRE, UNA SESIÓN IMPARTIDA POR LA DRA. EMILIA TORMO; CON EL TÍTULO “**MUEVE TU CORAZÓN**”, CON LA IDEA DE REALZAR LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO MODERADO EN LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR.

EL OBJETIVO DE LA SESION FUE LA DE AYUDAR A CONOCER LOS BENEFICIOS QUE EL EJERCICIO FÍSICO TIENE EN LA SALUD, ENTRE ELLOS:

- ✓ AYUDAR A EVITAR EL DESARROLLO DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR,
- ✓ PREVENIR EL SEDENTARISMO,
- ✓ FORTALECER LA MENTE,
- ✓ REDUCIR LOS HÁBITOS NOCIVOS, Y
- ✓ MEJORAR EL DESCANSO Y LA CALIDAD DEL SUEÑO



**FUNDACION
VICENTE TORMO**

MÉTODOS DE ACTUACIÓN

FELICES Y SALUDABLES FIESTAS DE NAVIDAD



CON MOTIVO DE LAS FIESTAS DE NAVIDAD Y CON LA COLABORACIÓN DE LA EMPRESA VELARTE, ORGANIZAMOS UN TALLER ABIERTO AL PÚBLICO EN GENERAL EL DÍA 12 DE DICIEMBRE, CON EL OBJETIVO DE LA PREPARACIÓN (COMPRA Y ELABORACIÓN DE MENÚS NAVIDEÑOS ASEQUIBLES A LA CESTA DE LA COMPRA Y SALUDABLES).

12
DICIEMBRE
2023

**Felices y saludables
fiestas de Navidad**

✦ 18:45 h. PRESENTACIÓN
Dra. Emilia Tormo Esplugues
Presidenta Fundación Vicente Tormo

CONSEJOS DE INGREDIENTES ASEQUIBLES A LA CESTA DE LA COMPRA Y MENÚS SALUDABLES DE NAVIDAD

Ana Belén Ceballos Sancho
Master en Nutrición y Dietética: Planificación Alimentaria

✦ 20:00 h. SORTEO CESTA PRODUCTOS SALUDABLES

ENTRADA LIBRE

LUGAR: Calle La Costera, 2

Ubicación: Detrás de Avenida Cortes Valencianas
junto al Pasadizo Colgateros y al Hotel Meliá
Línea de Metro 1 y 2 parada "Beniferrri"

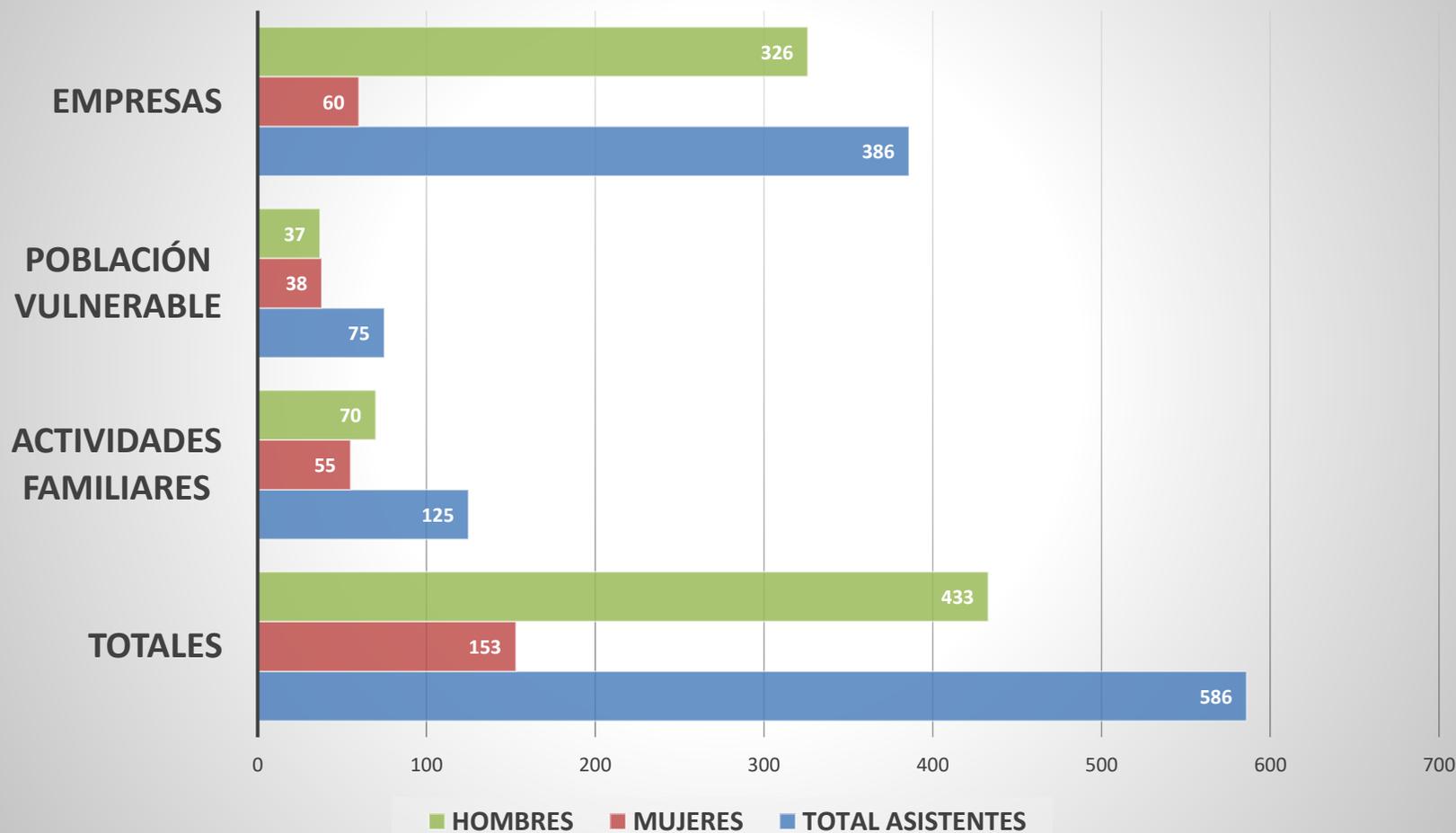


LA SESIÓN FUE IMPARTIDA POR DÑA ANA BELÉN CEBALLOS SANCHO (MASTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA: PLANIFICACIÓN ALIMENTARIA). AL FINALIZAR LA EXPOSICIÓN SE SORTEÓ UNA CESTA DE NAVIDAD CON PRODUCTOS SALUDABLES.



**EVALUACIÓN DE LOS
OBJETIVOS PROPUESTOS Y
REALIZADOS EN EL 2023**

PERSONAS ATENDIDAS EN EL PROGRAMA EN EL 2023





**FUNDACION
VICENTE TORMO**

EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS Y REALIZADOS EN EL 2023

NO HEMOS PODIDO REFLEJAR EN EL 2023, DEBIDO A UNA RESTRUCTURACIÓN INTERNA DE LA FEC, QUE HA ENLENTECIDO LA EJECUCIÓN DE PECS FORMACIÓN, LAS EMPRESAS QUE A TRAVÉS DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN EN SU PROGRAMA PECS FORMACIÓN, FUNDACIÓN VICENTE TORMO COLABORA EN LA MEJORA DE LA SALUD CARDIOVASCULAR DE SUS TRABAJADORES.

LA FUNDACIÓN VICENTE TORMO SIGUE TRABAJANDO CON LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN (FEC) EN SU PROGRAMA PECS (PROGRAMA DE EMPRESAS CARDIOSALUDABLES) DEL CUAL FUNDACIÓN VICENTE TORMO ES LA PRINCIPAL INSTITUCIÓN COLABORADORA EN EL PECS FORMACIÓN.



La Fundación Española del Corazón y la Fundación Vicente Tormo crean el programa PECS Formación

Última actualización el Viernes, 24 de Julio de 2015 10:01



La Fundación Española del Corazón (FEC) y la Fundación Vicente Tormo (FVT) firman un acuerdo específico de colaboración tras más de un año de trabajo conjunto en el ámbito de la prevención de las enfermedades cardiovasculares. En esta ocasión, el objetivo del acuerdo versa en torno a la creación de un programa conjunto de formación en prevención cardiovascular para empresas: PECS Formación.

La FEC desarrolla el Programa de Empresas Cardiosaludables (PECS), una iniciativa a través de la cual se proporciona a las empresas adheridas herramientas y activos de divulgación y prevención cardiovascular prácticos e innovadores. PECS tiene el objetivo de disminuir la incidencia de las enfermedades cardiovasculares entre los trabajadores, ayudando a las empresas, previo diagnóstico inicial sobre la salud cardiovascular de sus empleados, a implantar diferentes medidas que contribuyan a mejorar los hábitos de los trabajadores.

Por su parte, la FVT también ha desarrollado un programa específico de formación para empresas sobre temas relacionados con la salud del corazón, los factores de riesgo en el trabajo y la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Ambos programas se pueden complementar y enriquecer. Así, tanto la FEC como la FVT, en su voluntad de colaborar y dar a conocer la importancia de la prevención, ofrecerán a las empresas que lo soliciten un programa conjunto denominado PECS Formación que incluye cursos sobre factores de riesgo cardiovascular así como una formación en torno a las urgencias cardiológicas (reanimación cardiopulmonar y uso de desfibrilador).



EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS Y REALIZADOS EN EL 2023

DESDE EL 2007, EMPEZAMOS A TRABAJAR EN PROMOCIÓN DE LA SALUD CARDIOVASCULAR CON LOS TRABAJADORES, TRABAJADORAS, DEL GRUPO DE HOSPITALES NISA, QUE ACTUALMENTE PERTENECE AL GRUPO HOSPITALES VITHAS.

EN EL 2023, DEBIDO A PROYECTOS CORPORATIVOS PRIORITARIOS QUE TIENEN QUE ATENDER, SOLO HEMOS IMPARTIDO DOS CURSOS ONLINE CON 7 ASISTENTES.

SE ESTIMA QUE ESTARÁN EN CONDICIONES DE PODER REANUDAR EL PROYECTO DE SALUD CARDIOVASCULAR DE FUNDACIÓN VICENTE TORMO PARA EL AÑO 2025, DIFÍCILMENTE ANTES.

DURANTE ESTOS AÑOS DE FORMACIÓN EN PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR A LOS TRABAJADORES, TRABAJADORAS DE NISA-VITHAS:

- ✓ **SE HAN ORGANIZADO 62 CURSOS**
- ✓ **CON UN TOTAL DE ASISTENCIA DE 896 ASISTENTES (UN 80% MUJERES)**
- ✓ **Y UNA SATISFACCIÓN GLOBAL DE 3,82 SOBRE 4.**

ESPERAMOS RETOMAR LA ACTIVIDAD EN EL 2025.