

**MEMORIA  
DE  
ACTIVIDADES**

**2013**



**FUNDACION  
VICENTE TORMO**



# SUMARIO

<b>EDITORIAL.....</b>	<b>28</b>
<b>JUNTA DE GOBIERNO.....</b>	<b>38</b>
<b>PREVENCION CARDIOVASCULAR.....</b>	<b>40</b>
<b>ACTIVIDADES.....</b>	<b>46</b>
<b>NOTICIAS.....</b>	<b>61</b>

# **EDITORIAL**

Como Editorial de la memoria de actividades 2013 de la Fundación Vicente Tormo, transcribimos la Carta Europea sobre la Salud Cardiovascular, documento de la O.M.S. publicado en el 2007 y que refleja la trascendencia de la actividad desarrollada por la Fundación Vicente Tormo en la Prevención de la Enfermedad Cardiovascular.

## Carta Europea sobre la Salud Cardiovascular

### **Preámbulo**

#### **Mortalidad y morbilidad**

En Europa, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte entre hombres y mujeres (1). Esto significa que las enfermedades cardiovasculares son responsables de casi la mitad de las muertes en Europa, causando más de 4.35 millones de muertes al año en los 52 estados miembros de la Región Europea de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) y más de 1.9 millones de muertes en la Unión Europea (2). Son asimismo la principal causa de invalidez y de disminución en la calidad de vida.

No obstante, las enfermedades cardiovasculares son fundamentalmente prevenibles. La O.M.S. estima que, la incidencia de las enfermedades cardiovasculares se reduciría a la mitad, si se lograra una modesta reducción en la presión arterial, obesidad, niveles de colesterol y tasas de tabaquismo por parte de la población.

En los países del norte, sur y oeste de Europa la incidencia y la mortalidad por una enfermedad cardiovascular están disminuyendo. En los países centroeuropeos y de Europa del Este, sin embargo, no solo no disminuyen al mismo ritmo, sino que están aumentando.

Aunque en el conjunto de la Unión Europea la tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares disminuye, hay un número creciente de hombres y mujeres que conviven con una enfermedad cardiovascular (1). Esta paradoja está relacionada con el aumento de la longevidad y la mayor supervivencia de las personas con enfermedades cardiovasculares.

Las enfermedades cardiovasculares matan a más personas que todos los cánceres combinados. El porcentaje es más elevado en las mujeres (55 % de todas las muertes) comparado con el de los hombres (43% de todas las muertes) (3). La mortalidad entre los hombres y mujeres de un estrato social bajo es incluso más elevada.

## **Factores de Riesgo**

Los principales factores de riesgo conocidos en las enfermedades cardiovasculares son el tabaquismo, la presión sanguínea elevada y los niveles elevados de colesterol en la sangre. Todos estos factores están directamente relacionados con el estilo de vida personal, los hábitos de alimentación y el nivel de actividad física. Otros factores asociados a las enfermedades cardiovasculares incluyen el sobrepeso o la obesidad, la diabetes mellitus, una ingestión excesiva de alcohol y el estrés psicosocial.

## **Coste**

Se estima que las enfermedades cardiovasculares cuestan a la economía de la U.E. unos 169 mil millones de euros al año. Esto representa un coste total anual de 372 euros per cápita. Este coste per cápita llega a multiplicarse por diez dentro de los Estados Miembros, desde los 50 € de Malta a los más de 600 € de Alemania o del Reino Unido (2).

## **Cooperación y Actividad Multisectorial**

Importantes documentos de la U.E., particularmente las Conclusiones del Consejo (4) del 2004 sobre la promoción de la salud cardiovascular abordan la importancia de identificar a las personas de alto riesgo, tanto a nivel de población como a nivel individual.

Las Conclusiones del Consejo de la Unión Europea, adoptadas bajo la Presidencia Irlandesa, apelaban a la Comisión Europea así como a los Estados Miembros a asegurar la toma de medidas adecuadas para abordar las enfermedades cardiovasculares.

Con el fin de iniciar o reforzar un exhaustivo plan sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares y asegurar que las medidas, normas e intervenciones se establezcan en todos los países europeos, la Declaración de Luxemburgo (5) adoptó bajo la Presidencia Luxemburguesa, un acuerdo entre los representantes de los Ministerios Nacionales de Salud, y los representantes europeos y nacionales de Sociedades y Fundaciones cardiovasculares presentes en dicha reunión.

Con vistas a combatir las enfermedades cardiovasculares y otras importantes enfermedades no transmisibles, se han acordado varias Resoluciones y Cartas de la O.M.S. (6) .

El propósito de proteger la salud, y mejorar la calidad de vida de la población europea reduciendo el impacto de la enfermedad cardiovascular, está reflejado en su totalidad en el tratado de la U.E. (7) y en los objetivos de la Agenda Europea de Lisboa.

Asimismo, se reflejan en este tratado las perspectivas sobre la futura integración de la salud, según lo manifestado en las conclusiones del Consejo Europeo del 30 de noviembre del 2006 bajo la Presidencia Finlandesa (8).

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), la European Heart Network, y la Sociedad Europea de Cardiología con el respaldo de la Comisión Europea invitan a las Organizaciones Europeas e Internacionales a:

1. Firmar la Carta Europea sobre la Salud del Corazón.
2. Comprometerse, a través de la prevención, a combatir una muerte temprana y el sufrimiento causado por una enfermedad cardiovascular.
3. Trabajar sobre la Declaración de Saint Valentine´s de la Conferencia Winning Heart que tuvo lugar el 14 de febrero del año 2000.

**“Cada niño nacido en el nuevo milenio tiene el derecho a vivir al menos hasta la edad de 65 años sin padecer una enfermedad cardiovascular evitable”**

## **APARTADO 1: Objetivos**

### **Artículo 1**

El principal objetivo de la Carta Europea sobre la Salud Cardiovascular es reducir la carga, inequidades y desigualdades que las enfermedades cardiovasculares producen en el ámbito nacional, en la Unión Europea y en la Región Europea de la O.M.S.

En este documento, el término Salud Cardiovascular cubre las enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades ateroscleróticas vasculares.

### **Artículo 2**

Las normas constitucionales recomiendan a los firmantes, respaldar y defender aquellas disposiciones y medidas que otorguen prioridad a intervenciones orientadas a promover un estilo de vida que reduzca considerablemente el impacto de las enfermedades cardiovasculares.

## **APARTADO 2: Los firmantes reconocen que:**

### **Artículo3**

Las enfermedades cardiovasculares son de naturaleza multifactorial. Es esencial que todos los factores de riesgo y determinantes se traten a un nivel social e individual.

Las actuaciones encaminadas a promover la salud cardiovascular pretenden conseguir:

- ✓ Nulo consumo de tabaco.
- ✓ Actividad física adecuada-al menos 30 minutos 5 veces por semana
- ✓ Hábitos de comida saludables
- ✓ Ausencia de sobrepeso
- ✓ Tensión arterial por debajo de 140/90
- ✓ Colesterol en sangre por debajo de 2mm/L (190mg/dl)
- ✓ Metabolismo normal de la glucosa
- ✓ Reducción del nivel de estrés



#### Artículo 4

Los factores de riesgo asociados a sucesos cardiovasculares de riesgo se pueden dividir en tres categorías: Biológicas	Determinantes:  Hábitos de vida	Determinantes:  Generales	
Fijo		Modificable	
Presión arterial alta	Consumo de tabaco	Edad	Ingresos económicos
Glucosa en sangre elevada	Dieta no saludable	Sexo	Estudios
Colesterol HDL reducido	Abuso del alcohol	Genética	Condiciones de vida
Sobrepeso/Obesidad	Inactividad física	Etnia	Condiciones de trabajo

#### Artículo 5

Los responsables administrativos deben afrontar los factores de riesgo mediante una legislación que promueva una política impositiva y de información. Dicha legislación debe promover el interés y el apoyo de la población impulsando los hábitos de dieta saludables, el cese del hábito de fumar y la práctica regular de una actividad física. Los profesionales de la salud serán los responsables de la identificación y tratamiento de los individuos de alto riesgo cardiovascular.

#### Artículo 6

La información sobre los factores de riesgo debe comenzar desde la infancia.

#### Artículo 7

El impacto de la enfermedad cardiovascular se puede reducir con un diagnóstico precoz y un tratamiento apropiado al proceso. Esto incluye una terapia de cambios sobre el estilo de vida.

## **Artículo 8**

Se necesita una cierta sensibilidad de género con respecto a la salud y la enfermedad cardiovascular.

### **APARTADO 3: Los firmantes acuerdan**

## **Artículo 9**

Desarrollar las disposiciones y medidas acordadas en los documentos políticos europeos del más alto nivel, a saber:

- Conclusiones del Consejo sobre la Salud Cardiovascular (junio 2004) (4)
- Declaración de Luxemburgo (junio 2005) sobre la promoción de la salud cardiovascular (5).
- Resolución de la O.M.S., sobre la promoción y el control de enfermedades no transmisibles en la región europea de la O.M.S.

Estas disposiciones y medidas se implementaran a nivel regional, nacional y europeo.

## **Artículo 10**

Defender y apoyar el desarrollo e incorporación de programas exhaustivos que promuevan la salud y la prevención contra las enfermedades cardiovasculares a nivel europeo, nacional, regional y local.

## **Artículo 11**

Edificar y fortalecer alianzas dedicadas a la salud cardiovascular con el fin de conseguir un apoyo político, que permita desarrollar y coordinar acciones que reduzcan el impacto de las enfermedades cardiovasculares.

## **Artículo 12**

Participar en la educación y capacitación de la población general y de los pacientes, involucrar a los medios de comunicación y desarrollar la comunicación social con el objetivo de concienciar e incorporar a la comunidad en una extensa coalición de lucha contra la enfermedad cardiovascular.

## **Artículo 13**

Desarrollar la capacidad de promover la salud cardiovascular a través de la educación, formación universitaria, y estudios de postgrado con el objetivo de cumplir con el propósito de esta Carta.

## **Artículo 14**

Apoyar la introducción de programas dirigidos a la detección y control de la población de alto riesgo, así como a la prevención y cuidado de los pacientes con una enfermedad cardiovascular ya establecida.

## **Artículo 15**

Promover la adopción de las últimas Guías Europeas de Práctica Clínica sobre las enfermedades cardiovasculares publicadas por la Joint European Task Force. Esto implica la traducción de las guías a las lenguas locales así como su adaptación a la idiosincrasia de cada país en función de las estadísticas nacionales de mortalidad y morbilidad, y las prácticas, hábitos y costumbres locales sobre cuidados sanitarios.

Apoyar la difusión de dichas guías entre las profesiones médicas y otros profesionales sanitarios involucrados en el mantenimiento de la salud.

En colaboración con las autoridades, establecer que el trabajo preventivo tenga una alta prioridad dentro del campo de los cuidados sanitarios y que exista el suficiente personal cualificado y adecuadamente remunerado según el marco de las diversas estructuras sanitarias.

## **Artículo 16**

Dar prioridad a la investigación en políticas de efectividad de las intervenciones preventivas incluyendo los aspectos de gasto sanitario.

Iniciar investigaciones focalizadas en aspectos epidemiológicos y factores de comportamiento. Dichas investigaciones deben incluir las líneas selectivas que conducen hacia la comprensión de los mecanismos del envejecimiento del sistema cardiovascular y de los factores de riesgo en jóvenes y mujeres.

Evitar la fragmentación de las investigaciones cardiovasculares en Europa mediante la promoción y financiación de la cooperación, expansión y coordinación de proyectos conjuntos de investigación.

## **Artículo 17**

Evaluar el estado actual de la salud cardiovascular (incluyendo la prevalencia de los factores de riesgo) a nivel nacional e individual. Esta evaluación permitirá valorar los avances conseguidos para cumplir con lo estipulado en el artículo 2.

## **Artículo 18**

Revisar con regularidad el progreso de las medidas ejecutadas a nivel nacional.

Organizar en conjunto con la Comisión Europea y la Organización Mundial de la Salud reuniones en relación con la Carta Europea sobre la Salud Cardiovascular. Estas reuniones servirán de plataforma para el intercambio de ideas, experiencias y presentaciones de los avances que han tenido o vayan a tener lugar.

## Referencias

- (1) *2733rd Employment, Social Policy, Health and Consumer Affairs Council Meeting – Luxembourg – 1 and 2 June 2006*
- (2) *European Cardiovascular Disease Statistics – British Heart Foundation and European Heart Network – 2005*
- (3) *Economic burden of cardiovascular diseases in the enlarged European Union – European Heart Journal*
- (4) *Council of the European Union – 9507/04 – 2586th Council Meeting – 1 and 2 June 2004*
- (5) *Luxembourg Declaration – 29 June 2005*
- (6) *EUR/RC56/R2; WHA53.17; EUR/RC52/R12; EUR/RC55/R1; EUR/RC54/R3; EUR/RC55/R6*
- (7) *Article 152 of the EU Treaty*
- (8) *2767th Employment, Social Policy, Health and Consumer Affairs Council Meeting – Brussels – 30 November and 1 December 2006*
- (9) *Regional Committee resolution EUR/RC56/R2 on the prevention and control of non-communicable diseases in the WHO European Region*

# JUNTA DE GOBIERNO

La actual Junta de Gobierno está formada por:

## *Presidente*

- Doña María Emilia Tormo Esplugues

## *Vicepresidenta*

- Doña Gracia Tormo Esplugues

## *Vocales*

- Don Salvador Blanch Blasco
- Doña Amparo Tomás Bernat
- Don Benjamín Narbona Arnau
- Don Salvador Blanch Tormo
- Doña Adela Zaragoza Catalá
- Doña Carmen Tomás Bernat en calidad de Secretaria.

La Fundación Vicente Tormo, fue constituida por el Excmo. Sr. D. Vicente Tormo Alfonso el 13 de Enero de 2006. Inscrita en el Registro de Fundaciones de Ministerio de Educación y Ciencia con el nº 880

El artículo 3 y 4 Cap. II de los Estatutos de la Fundación establecen que los fines de la Fundación son:

Fomentar la educación y realización de estudios, investigaciones 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.

## *Objetivos:*

- El tratamiento de las enfermedades cardiovasculares entre los que se incluye la **Prevención** Cardiovascular y la **Rehabilitación** Cardíaca.
- El diagnóstico precoz de la cardiopatía y de los factores que contribuyen a desencadenarla.
- La acción social de protección al cardíaco con invalideces psíquicas o físicas.
- El estudio de los puestos de trabajo en relación a las posibilidades del cardíaco.
- El estudio de la repercusión de las enfermedades del corazón dentro de las estructuras sanitarias y sociales.
- El fomento y apoyo al desarrollo de la investigación cardiovascular en España.

Recordando a su *Fundador y Presidente Honorífico*: Excmo. Sr. D. Vicente Tormo Alfonso cuya vida profesional sigue y seguirá siendo la guía de actuación de la Fundación, transcribimos alguna de sus ideas esenciales por las que se dirige la Fundación.

***“La sociedad nos exige a los médicos, no sólo un diagnóstico y una terapéutica; debemos plantearnos programas de prevención de la enfermedad, prevención primaria, descubriendo, valorando y tratando los factores de riesgo que, afectando a sujetos en todo asintomáticos, constituyen una amenaza”***

***Dr. Vicente Tormo Alfonso.  
Valoración Funcional y Rehabilitación de la Cardiopatía Coronaria. 1978***

***“La filosofía es conseguir una buena relación con el paciente. La relación médico-paciente es importantísima. Éste debe conseguir ser amigo, confesor y a la vez dar un correcto tratamiento; algo que se está perdiendo un poco en la actualidad con la medicina especializada y masiva, donde el paciente es correctamente tratado, pero falla posiblemente por falta de tiempo, esa pizca de “ciencia, arte y magia”.***

***Dr. Vicente Tormo Alfonso***

# **PREVENCION CARDIOVASCULAR**



## NUESTRO TRABAJO: AYUDAR AL PACIENTE A INVERTIR EN SALUD

La Fundación Vicente Tormo, a lo largo de estos años y en la actualidad, realiza un trabajo de Acción Social para evitar problemas de corazón o Ictus cerebral en personas de estrato social bajo, víctimas de estrés por desempleo, problemas económicos y consecuencias de malnutrición. Ha promovido becas y ayudas para participar en los Programas a aquellas personas que por la situación económica actual, lo han necesitado.

## LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR UN POSIBLE RIESGO DE EVITAR

Los Programas de Prevención Cardiovascular, la Fundación Vicente Tormo, los lleva a cabo desde su inicio.

Tienen un dinamismo constante pues las circunstancias de la misma sociedad, obligan a modificaciones según las necesidades del individuo y de la población.

En la actualidad, nos encontramos con una gran población afectada por los años de crisis, de estrés, ansiedad, desempleo, como de malnutrición, que necesita con mayor urgencia un cambio de hábitos de vida saludable, para evitar la aparición de factores de riesgo cardiovascular, que estas circunstancias conllevan.

En las últimas décadas se ha asistido a un cambio gradual del estilo de vida, con un incremento de la aportación calórica diaria en nuestras dietas, un aumento del estrés laboral y una disminución de la actividad física diaria. Todos estos factores han contribuido al rápido y aparentemente incontrolable crecimiento de las enfermedades cardiovasculares (Ictus Cerebral e Infarto de Miocardio) responsables de la epidemia más importante que afecta al mundo occidental y la primera causa de mortalidad de los países de nuestro entorno.

La **diabetes Mellitus (DM)**, especialmente la tipo 2, es considerada un factor de riesgo de primer orden o mayor para padecer una enfermedad cardiovascular, la mortalidad por infarto de miocardio o por ictus cerebral supone el 80% de estos pacientes. **La hipertensión arterial, la obesidad, el sedentarismo, el alcohol, el tabaco, el aumento del colesterol y triglicéridos en sangre, el estrés, SON TODOS ELLOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR MUY FRECUENTES ENTRE LA POBLACIÓN ACTUAL, DIRECTAMENTE RELACIONADOS CON EL ESTILO DE VIDA PERSONAL, LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA.**

La O.M.S. estima que, la incidencia de las enfermedades cardiovasculares se reduciría a la mitad, si se lograra una modesta reducción en la presión arterial, obesidad, niveles de colesterol y tasas de tabaquismo por parte de la población, concluyendo que las enfermedades cardiovasculares son fundamentalmente prevenibles.

**CONOCER MIS  
FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES  
Y SABER COMO LOS PUEDO CONTROLAR  
ES LO MÁS **IMPORTANTE** PARA EVITAR:  
EL ICTUS CEREBRAL  
EL INFARTO DE MIOCARDIO**

Según la Fundación Española del Corazón, en España se ha empezado a insistir en la prevención cardiovascular actuando en la necesidad de hacer cambios en los estilos de vida. La salud cardiovascular tiene mucho que ver con el comportamiento y el estilo de vida.

Los Programas de Prevención Cardiovascular que desde su inicio y durante el año 2013 ha ido desarrollando la Fundación, tienen una doble finalidad:

- El diagnóstico precoz de la posible cardiopatía existente y establecer un tratamiento específico.
- Crear una cultura de **autocuidado** en la población mediante comportamientos saludables para disminuir el riesgo cardiovascular, sus complicaciones y enfermedades asociadas.

Y como Objetivos:

- Disminuir el riesgo cardiovascular y prevenir o retrasar la aparición de sus complicaciones (Infarto de Miocardio e Ictus Cerebral) a través del **CONTROL** de los **FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR MODIFICABLES**.
- Ofrecer herramientas para mejorar el estilo de vida y de por vida de los participantes: dar vida a sus años y años a su vida.
- **MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LAS PERSONAS** que presenten estos padecimientos.

## **LA FUNDACION VICENTE TORMO Y APRISALUD**

En el mes de Febrero se firmó un acuerdo de colaboración para la realización de actividades de información sobre la Prevención cardiovascular a través de la valoración del riesgo cardiovascular de las personas interesadas, provenientes de la Mutua de Riesgos Laborales APRISALUD, con la apreciación de la toma de tensión arterial, cálculo del índice de masa corporal (IMC), conocimientos de sus niveles de colesterol y/o triglicéridos en sangre, tabaquismo y valoración de su estilo de vida en lo referente a la dieta y ejercicio.

Dicha valoración, tiene como finalidad, dar al interesado, información sobre los distintos factores de riesgo cardiovascular, y sensibilizar a un cambio de hábitos de vida cardiosaludables.

Este acuerdo de colaboración con Aprisalud pretende ofrecer Programas de Prevención Cardiovascular a los trabajadores de sus empresas a través de la Formación Bonificada.

### **OBJETIVOS DE APRISALUD EN COORDINACIÓN CON LA FUNDACIÓN VICENTE TORMO**

APRISALUD ,como Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, interesados en la promoción de la salud y, en concreto, en ayudar a aquellos trabajadores que presentan factores de riesgo cardiovasculares (Hipertensión Arterial, Obesidad, Diabetes Mellitus, Hipercolesterolemia, Tabaquismo, Sedentarismo), le ofrece a sus clientes la posibilidad de recibir la información y formación necesaria para mejorar su calidad de vida, y de acudir a una visita gratuita en el Hospital 9 de Octubre con un cardiólogo de la Fundación Vicente Tormo, especialista en esta materia, para:

1. Valorar su riesgo cardiovascular y poder darle unas pautas básicas para mejorar sus hábitos de vida.
2. Explicarle en que consiste el Programa de Prevención Cardiovascular para que conozca de su existencia y pueda llevarlo a cabo si considera que le puede servir de ayuda.

## CURSOS DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

A lo largo del año 2013, se ha ido promoviendo cursos de 6 y 9 horas para sensibilizar a la población en general y al individuo en particular, de la importancia de prevenir y llegar a tiempo para evitar enfermedades Cardiovasculares; a través de la información sobre lo que son los Factores de Riesgo Cardiovascular y de Cursos de Prevención Cardiovascular a través de la Nutrición.

Estos cursos se ha pretendido llevarlos a cabo como cursos de Formación Bonificados a través de la Fundación Tripartita.

### MÁS DEL 50% DE LOS INFARTOS DE MIOCARDIO Y DE LOS ICTUS CEREBRALES SE PUEDEN PREVENIR ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA EVITARLO?

#### OBJETIVOS:

- CONOCER LA GRAVEDAD DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR Y SUS PRINCIPALES MANIFESTACIONES: INFARTO DE MIOCARDIO E ICTUS CEREBRAL.
- LA IMPORTANCIA DEL CONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR A TRAVÉS DE LOS CAMBIOS DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES, MEJORANDO DE UNA MANERA COORDINADA “EL ESTILO DE VIDA Y DE POR VIDA”.
- LA DIETA CARDIOSALUDABLE ALGO MÁS QUE UNA FORMA DE ALIMENTARSE: UN ESTILO DE VIDA
- LA ALIMENTACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.
- APRENDER A CONTROLAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.

### CAMBIA TU VIDA, MEJORA TU CORAZÓN. ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR: UN RIESGO POSIBLE DE EVITAR

Las enfermedades cardiovasculares representan la principal causa de muerte en la mayor parte de los países desarrollados. La aparición y el incremento alarmante de estas enfermedades en los países desarrollados esta unido directamente a su estilo de vida y en los últimos años están creciendo de forma preocupante en los países en vías de desarrollo.

Las empresas e instituciones, públicas y privadas, cada vez están más sensibilizadas en la creación de líneas de productos más saludables, ya que los malos hábitos alimenticios, el

sedentarismo, el tabaquismo y la herencia familiar, tienen consecuencias no sólo en la vida personal sino también sobre las propias organizaciones.

**Invertir en salud conlleva un impacto en el bienestar personal y rendimiento de la empresa.** Un entorno laboral inseguro o no saludable genera estrés y a través de ese estrés y directamente por las condiciones del entorno, aumentan las enfermedades profesionales, y una sensación de falta de satisfacción en el trabajo. Además el propio estrés facilita el caldo de cultivo para que se instalen entre los trabajadores hábitos personales no saludables (tabaco, alcohol, sedentarismo...). El fracaso de la empresa es el resultado palpable que surge de este modelo inapropiado. Por tanto el control del estrés laboral es primordial para el desarrollo de un estilo de vida saludable e incide directamente en el control y prevención del riesgo cardiovascular.

## **OBJETIVOS DE LOS CURSOS**

- Prevenir y retrasar la aparición del riesgo cardiovascular y sus complicaciones.
- Ofrecer herramientas para mejorar la calidad de vida de los participantes: dar vida a sus años y años a su vida.
- Mejorar la calidad de vida en las personas que presenten estos padecimientos.
- Decálogo para el cambio de conducta hacia comportamientos saludables.
- Crear una cultura de **autocuidado** en la población mediante comportamientos saludables para disminuir el riesgo cardiovascular, sus complicaciones y enfermedades asociadas.

# **A C T I V I D A D E S**

CARTEL REALIZADO POR LA REAL HERMANDAD DE VETERANOS DE LAS FUERZAS ARMADAS Y GUARDIA CIVIL, INVITANDO A SUS SOCIOS A PARTICIPAR DE LA CONFERENCIA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR



*REAL HERMANDAD DE VETERANOS DE LAS FUERZAS ARMADAS Y GUARDIA CIVIL.*

---

## CONFERENCIA

*Martes, 30 de Abril de 2013, a las 12.45 h.  
En el SALÓN DE ACTOS DEL MUSEO  
HISTÓRICO MILITAR.*

*"El beneficio de la prevención cardiovascular  
en cualquier periodo de la vida"*





*Asistentes*



## CHARLA COLOQUIO

### LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCION CARDIOVASCULAR

Organizada por uno de los pacientes, D. Vicente Puchades, que hizo el Programa de Prevención quiso promover en su propia casa una Charla-coloquio con la Parroquia de S. Raimundo de Peñafort a la que asistieron 20 personas interesadas en el tema, de los cuales unos cuantos de los asistentes quisieron información y realizar posteriormente un Programa de Prevención. Al finalizar la conferencia, con la generosidad que le caracteriza a D. Vicente, nos invitó a su tradicional paella valenciana, elaborada por él mismo.



*D. Vicente Puchades Navarro*

## ACTIVIDADES TRIMESTRALES

Cada trimestre, a lo largo del año, desde su inicio, la Fundación Vicente Tormo, realiza sesiones recordatorio e informativas, teóricas ó prácticas, relacionadas con la Prevención Cardiovascular, que ayudan a los asistentes a conocer y mantener los hábitos cardiosaludables adquiridos durante el programa de prevención cardiovascular.

A estas sesiones asisten los pacientes que a lo largo de estos años han hecho el Programa de Prevención Cardiovascular junto con familiares y amigos; además de los Miembros Colaboradores de la Fundación.

### CONFERENCIA “FELICIDAD Y BIENESTAR” POR D. MANUEL PARDO SALA

La finalidad de ésta actividad, fue transmitir y ayudar a los asistentes a saber afrontar los problemas en los que muchos de ellos se encuentran, provocados por la crisis económica en la que nos encontramos; y buscar herramientas en las que apoyarse, para que, a pesar de los problemas, encontrar siempre una salida. “*Nunca todo está perdido*”. La actitud personal ante las circunstancias nos perjudica ó nos beneficia.



*D. Manuel Pardo Sala*

Al finalizar el acto tuvo lugar, la ENTREGA DE DIPLOMAS, a los participantes que realizaron con ÉXITO el Programa de prevención Cardiovascular.

*Durante la entrega de Diplomas*



*Asistentes que recibieron su Diploma*

## LA FUNDACION VICENTE TORMO Y LA AGRUPACION DE PEÑAS VALENCIANISTAS

El Valencia Club de Futbol y La Fundación Vicente Tormo, tienen mucho en común; puesto que el primer Presidente y Fundador, D. Vicente Tormo Alfonso, fue Presidente del VCF durante los años 1983-1986, aunque desde siempre, ha formado parte como Directivo y durante muchos años, fue el Vicepresidente del VCF.

El tema de ésta Conferencia: AMANDO AL VALENCIA CON UN BUEN CORAZÓN



Es el momento de incorporar ese cuidado personal de la Prevención Cardiovascular, a los amantes del VCF.

*El Valencia, necesita a su afición, sana.* Las enfermedades Cardiovasculares son un gran peligro para nuestra salud.





*Presidente VCF (1983-1986) Excmo. D. Vicente Tormo Alfonso en el centro.*

Es interés de la Fundación, motivar y sensibilizar a todo el público relacionado con el mundo del deporte, a mantener un estilo de vida saludable.

Por este fin, hemos trabajado con la Agrupación de Peñas Valencianistas, para promover cursos, que ayuden a conocer el Riesgo Cardiovascular y a cambiar los hábitos de vida.



AGRUPACION DE PEÑAS VCF



ASISTENTES A LA SESION



## COLABORACION CON LAS FARMACIAS Y CON EL LABORATORIO ACTAFARMA

También encontramos preocupación y sensibilización por parte de algunas farmacias con las que hemos contactado, por la necesidad de transmitir a la población la importancia de la Prevención Cardiovascular.

Por éste motivo, promovido por Dña. M<sup>a</sup> Pilar Vercher titular de la Farmacia La Barraca de El Cabañal, se impartió una Conferencia, con clientes y vecinos, en el casal fallero de la zona, que cedió el local para dicho evento.



CARTEL EN LA PUERTA DE LA FARMACIA



ALGUNOS DE LOS ASISTENTES CON LA FARMACEUTICA A LA IZQUIERDA



DURANTE LA CONFERENCIA EN EL CASAL

A la Conferencia asistieron también los representantes en Valencia de Laboratorio Actafarma, presentando sus productos. Al finalizar entregaron a los asistentes información y muestras de sus productos.

En la imagen inferior mostramos un cartel del Laboratorio, en una sesión que tuvo lugar en el salón de actos del hospital 9 de Octubre





## CURSO DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR A TRAVÉS DE LA NUTRICIÓN

En el salón de Actos del Hospital 9 de Octubre, comenzó un curso complementario de Nutrición para todos aquellos pacientes que han ido pasando a lo largo de estos últimos años por los Programas de Prevención, y para aquellas personas interesadas en participar.

Este curso de 14 horas, se inició en Octubre del 2013 con una duración de siete meses hasta Abril del año próximo. Fue impartido por Dña. Dolores Hernández (Dra. En Biología. Máster en Nutrición y Dietética) y D. Marino Ojeda (Farmacéutico. Miembro de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).

El Objetivo didáctico de este curso, fue facilitar el conocimiento de los distintos alimentos agrupados según el tipo mayoritario de nutrientes que contienen para una mayor comprensión práctica de la Dieta Mediterránea.

En la imagen inferior se muestra una variedad de grupos de alimentos para analizar el etiquetado y su valor nutricional.





D. Marino Ojeda. Farmacéutico, impartiendo la sesión

### **Consejos para una alimentación cardiosaludable**

#### **1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa para cocinar y aliñar**

- El aceite de oliva vírgen extra es un alimento rico en vitamina E, carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras
- Se recomienda especialmente el aceite de oliva pero también son interesantes otros aceites de semillas: girasol, maíz, soja
- No mezclar aceite de oliva con los de semillas, desechar el aceite quemado que humea y, en general, no utilizar el mismo aceite para freír más de tres veces.
- Para reducir la grasa de la dieta:
  - Utilizar aceite de oliva y leche desnatada en lugar de mantequilla y leche entera para preparar la salsa bechamel
  - Retirar la grasa visible de las carnes
  - Eliminar la capa superficial de grasa que se origina al enfriarse los caldos y los guisos
  - Sustituir la yema de huevo por claras para elaborar tortillas, revueltos y empanados.

#### **2. Consumir a diario alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras y legumbres y frutos secos (sin sal) algunas veces en semana**

- Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan una gran cantidad de agua.

- Se deben incluir diariamente las verduras, una en forma cruda (ensaladas) y otra cocinada (al vapor en forma de hervido o como puré de verduras, etc)
- 3. El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deben formar parte de la alimentación diaria**
- El consumo diario de pasta, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en carbohidratos. Nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias.
  - Los productos integrales nos aportan más fibra, minerales y vitaminas.
- 4. Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados**
- Consumir productos de temporada, en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.
  - Utilizar técnicas de elaboración de los platos sencillas: no abusar de los fritos, cocinar al horno, al vapor, a la plancha, en el microondas, etc
- 5. Consumir diariamente productos lácteos semi o desnatados, principalmente yogurt y quesos**
- Los productos lácteos son excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) y vitaminas.
  - El consumo de leches fermentadas (yogurt, etc.) se asocia a una serie de beneficios para la salud porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.
- 6. Consumir carne roja con moderación y si puede ser como parte de guisos y otras recetas. Y las carnes procesadas (derivados cárnicos) en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos**
- La carne contiene proteínas, hierro y grasa animal en cantidades variables
  - Moderar el consumo de grasas de origen animal (grasas saturadas que tienden a aumentar el colesterol):
  - Eliminar la grasa visible de carnes y aves antes de su cocinado
  - Escoger preferiblemente con mayor frecuencia las carnes más magras: pollo, pavo, conejo, ternera magra, cinta de lomo, caballo... y desgrasar los caldos en frío antes de emplearlos en la elaboración de sopas, etc.
  - Limitar el consumo de fiambres y embutidos, foie gras y patés.
- 7. Consumir pescado con frecuencia y huevos con moderación**
- Se recomienda el consumo de pescado azul (bonito, boquerón, caballa, salmonete, sardina,...) como mínimo dos veces a la semana pues sus grasas presentan propiedades parecidas a las de origen vegetal. Entre estas, se les atribuyen propiedades protectoras frente enfermedades cardiovasculares.
  - Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico. El consumo de tres o cuatro

huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado. Se puede elaborar una tortilla con dos claras y un yema para evitar un aporte excesivo de colesterol.

**8. La fruta fresca tendría que ser el postre habitual, moderar la ingesta de dulces y pasteles, de platos precocinados y de bebidas azucaradas**

- Las frutas son alimentos muy nutritivos que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son también una buena alternativa a media mañana y como merienda
- Tomar, cuando menos, dos piezas diarias de fruta al día, procurando incluir algún cítrico (naranja, limón, mandarina, kiwi o fresas...)

**9. El agua es la bebida mediterránea por excelencia. El vino debe tomarse con moderación y durante las comidas**

**10. Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente**

Mantenerse físicamente activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestras capacidades es muy importante para conservar una buena salud.

# **N O T I C I A S**

## CREACION DE UN CONSEJO DE DIRECCION

En el último trimestre del año 2013 se creó un Consejo de Dirección Consultivo, con el asesoramiento de D. Vicente Puchades Navarro; cuya aportación ha consistido en abrir nuevos campos de trabajo, nuevas ideas, que ayuden a la Fundación a poder transmitir la importancia de la Prevención Cardiovascular a distintas áreas de la población.

El Consejo de Dirección Consultivo está formado por un grupo de Profesionales de gran prestigio, con una carrera profesional y experiencia brillante.

Don Vicente Puchades Navarro. Empresario

Don Ildefonso Carrascosa Vallés.

Don Javier Calvet Sancho. Economista

Don Manuel Pardo Sala. Empresario

En agradecimiento a su colaboración, como miembro del Consejo de Dirección Consultivo transcribimos éste artículo publicado en Las Provincias.es, donde refleja un merecido reconocimiento a D. Ildefonso Carrascosa

### **Directivo ejecutivo, no empresario**

**Artículo publicado en Las Provincias.es el 21 de Noviembre de 2010**

*Doctor Ingeniero Industrial ha dedicado toda su vida a aplicar sus conocimientos a la empresa. Macosa, Centunión, Saci, Ucraftarma, Papeleras Reunidas, son algunas de las empresas que han pasado por sus manos.*

*Estuvo a punto de entrar, al acabar los estudios, en Valenciana de Cementos. "Mi padre ayudó a don Alfredo Serratosa a construir Valenciana de Cementos llevando con los carros y las mulas piezas pesadas y ambos querían que yo trabajase allí, en, pero yo no quise". Y fue a Macosa, donde permaneció más de tres décadas.*

*Es Carrascosa un ejecutivo de los que son capaces de coger a una empresa en crisis darle la vuelta y crecer. Complementó sus estudios en Barcelona con cursos organizados por unos franceses sobre Organización Científica del Trabajo y a ello se dedicó toda su vida. Pero no solo a ello. "Mi forma de ser es inquietud, por temas sociales, laborales y empresariales", por lo que empezó su actividad pública en el Instituto Social Empresarial y participó activamente en los años 70 y 80 en el nacimiento de los colectivos empresariales que aún prosiguen, como la Confederación Empresarial Valenciana o la Asociación Valencianas de Empresarios. Pese a no ser empresario, como él no deja de recalcar. O el Instituto de Promoción Industrial, que tanto hizo para que se establecieran en Valencia Ford e IBM.*

*Actualmente sigue en el mundo de la empresa, pendiente sobre todo de Ucrania, donde tiene su último trabajo. Pendiente también de su familia y de su nieto, no Ildefonso, como él y como su abuelo, sino Alfonso. Alfonso Carrascosa. La saga prosigue.*

## FORMACION DE COLABORADORES

A lo largo del año 2013, se preparó a un grupo de personas, que habiendo participado en alguno de los Programas, ha ofrecido su tiempo y ha manifestado interés para **PARA PROMOVER LA PREVENCION CARDIOVASCULAR EN DISTINTOS COLECTIVOS DE POBLACION.**

La Fundación Vicente Tormo, agradece a todos los Colaboradores, su participación y su implicación, en ésta tarea tan necesaria para la sociedad actual.

## CREACION DE PROMOTORES DE SALUD

En el último trimestre del año, con el asesoramiento del Consejo de Dirección Consultivo, se seleccionó a un grupo de personas, a las que denominamos como “Promotores de Salud, cuya finalidad es que sirvan de transmisores de la Prevención Cardiovascular y llegar a empresas, colectivos, entidades con las que poder trabajar, en éste campo de la Prevención.

Con éste fin, se preparó un curso de Formación para transmitir la filosofía, que desde su inicio mantiene la Fundación, y que al inicio de ésta memoria, mencionábamos con palabras de su Fundador y primer Presidente. Este curso, se llevó a cabo en Enero del año 2014.

**Hacemos mención, al Excmo. Dr. D. Benjamín Narbona, miembro del Patronato de la Fundación, con éste articulo.**

### La palanca de Narbona

La muestra permanente dedicada al “armamentario” del médico que desde hace unos meses se puede contemplar en la sala de exposiciones del Colegio, dispone de un interesante instrumental médico al que dedicaremos un espacio a través de esta sección de la revista. El Dr. Luis Olavarrieta, coordinador de este material, nos explica en esta ocasión una pieza muy especial, conocida como “la palanca de Narbona”.

Ideada por el profesor Narbona Arnau en 1957 constituyó una aportación técnica a los procedimientos “cerrados” en el tratamiento quirúrgico de la estenosis mitral combinando en el mismo acto quirúrgico la dilatación digital y la instrumental para forzar la reparación de las comisuras mitrales sin fisuras.

La palanca acoplada al dedo índice de la mano derecha se introducía por la orejuela hasta la estructura valvular y al flexionar el dedo se producía la separación desgarró (comisurotomía).



Esta técnica fue empleada en más de 500 enfermos con excelentes resultados. El Dr. D. Benjamín Narbona nació en Valencia en 1924, profesor de cirugía en la Facultad de Valencia, jefe del servicio de cirugía del Hospital General. Posee un abundante palmarés de premios y distinciones tanto nacionales como internacionales. Es colegiado de honor del COMV y en el año 2011 se le concedió el Certamen Médico de la Fundación del Colegio en reconocimiento a toda una vida profesional.

Asimismo posee la medalla al mérito colegial y profesional a toda una vida por su destacada trayectoria en pro de la medicina. ●

