

**MEMORIA
DE
ACTIVIDADES**

2018



**FUNDACION
VICENTE TORMO**

ÍNDICE

EDITORIAL

1.- INTRODUCCIÓN

2.- OBJETIVOS

3.- PROGRAMA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

4.- ACTIVIDADES Y LOCALIZACIÓN

5.- INDICADORES UTILIZADOS

6.- DESCRIPCION FUNCIONES REALIZADAS POR EL PERSONAL

7.- DOCUMENTACIÓN

7.1. ANEXO: CUESTIONARIO DEL CURSO DE NUTRICIÓN

7.2. ANEXO: DOCUMENTACIÓN CURSO DE LA FORD

7.3. ANEXO: RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL

7.4. ANEXO: CONSELLERIA DE TRANSPARENCIA

7.5. ANEXO: FORMULARIO DE EVALUACIÓN

8.- COMUNICACIONES

EDITORIAL

Los méritos profesionales y personales del Excmo. Dr. D. Vicente Tormo Alfonso, se plasman en un artículo elaborado por el Dr. Rafael Romero publicado en la Revista Valencia Médica nº 008, Abril 2017, en la sección **Médicos Valencianos Ilustres: “Vicente Tormo Alfonso (1921 – 2007) El primer jefe de servicio de cardiología del Hospital General”** A continuación reflejamos la totalidad del mismo:



“El Dr. Vicente Tormo Alfonso, nació en Valencia, en la calle Convento Jerusalén, el 21 de agosto de 1921, hijo de Vicente Tormo y Emilia Alfonso dedicados al comercio de Tejidos en la Calle Colón.

Realizó sus estudios primarios en la academia Cervantes y el bachillerato en el Instituto Luís Vives de Valencia. Se licenció en la Facultad de Medicina de Valencia en 1947, donde fue alumno interno y médico ayudante de clases prácticas por oposición en la Cátedra de Patología Médica del Prof. Beltran Báguena. Se doctoró en la Universidad de Valencia en 1956, donde leyó y defendió su tesis “La balistocardiografía en el diagnóstico de la enfermedad coronaria”, con sobresaliente y premio extraordinario.

Casado con D^a María Gracia Esplugues, enfermera, tuvo cuatro hijas, M^a Gracia, Emilia, M^a José y Gema, dos de ellas médicos y cardiólogos como él.

En 1962, es nombrado por oposición, que preparo retirándose junto a sus amigos B. Narbona y R. Báguena en un convento de Benaguacil, el primer Jefe del Servicio de Cardiología, de nueva creación, del Hospital Provincial de Valencia, consecuencia del desdoblamiento del Servicio clínico de Pulmón y Corazón, su misión fue crearlo y organizarlo, dirigiéndolo hasta 1985.

En 1976 es nombrado profesor encargado de curso al constituirse la Unidad Docente de la Facultad de Medicina en el Hospital Provincial, miembro de su consejo y del Colegio de Eméritos.

El Dr. Tormo fue autor de múltiples artículos científicos, comunicaciones a congresos nacionales e internacionales, ponencias y conferencias de su especialidad, capítulos de libros y seis libros, siendo el titulado “Valoración Funcional y Rehabilitación de la Cardiopatía (1.981) el primero que se publica en España sobre el tema.

En 1983 es nombrado investigador principal en el estudio de rehabilitación post-infarto organizado por la World Health Organization. El Servicio de Cardiología que dirigió el Profesor Tormo fue el único centro español que intervino en dicho estudio, y fue sin duda su servicio, el introductor en España de los programas de Prevención y Rehabilitación Cardíaca, podemos afirmar sin duda, que el Dr. Tormo fue pionero en la aplicación de la rehabilitación en el enfermo cardíaco en la Comunidad Valenciana.

D. Vicente Tormo, fue Jefe de servicio, Profesor de Universidad, Presidente de sociedades científicas, entre ellas la Sociedad Española de Cardiología, académico de Número y Presidente de la Real Academia de Medicina de la Comunidad Valenciana, además de ser vicepresidente y ostentar la presidencia del colegio de médicos de Valencia desde julio de 1978 a noviembre de 1984.

Aficionado al fútbol, siendo vicepresidente del Valencia C.F., asumió la presidencia, tras dimisión de su antecesor, entre 1983 y 1986 en un periodo económico muy difícil para la entidad deportiva.

Vicente Tormo, fue un médico reconocido en su especialidad dentro y fuera de nuestro país, trabajador incansable, afable, empático y siempre accesible, implicado en su especialidad, en la protección de la profesión médica, y en la sociedad valenciana.

Falleció el 21 de diciembre de 2007 a los 86 años de edad en su Hospital General Universitario de Valencia al que dedicó toda su vida.

Agradecimiento a la familia del Dr. Tormo por su colaboración en la realización de este artículo.”



1.- INTRODUCCIÓN

La Fundación Vicente Tormo se constituye en el año 2006, por parte del Excmo. Dr. D. Vicente Tormo Alfonso, Cardiólogo de reconocido prestigio y primer presidente valenciano de la Sociedad Española de Cardiología.

La Fundación Vicente Tormo consciente de lo reflejado en la Carta Europea sobre Salud Cardiovascular (año 2007), viene realizando, desde su constitución, actividades de prevención cardiovascular, especialmente en prevención primaria con personas que presentan un moderado o alto riesgo cardiovascular.

Este quehacer es de vital importancia hoy en día, ya que la enfermedad cardiovascular (ECV) sigue siendo la principal causa de muerte en los países desarrollados. El control de los factores de riesgo cardiovascular son de especial importancia en la prevención cardiovascular y como se ha demostrado en numerosos estudios, la importancia de la nutrición, la realización de un ejercicio aeróbico diario y el aprendizaje del control del estrés y gestión de emociones, son las grandes herramientas que tiene la persona para que a través de un cambio de estilo de vida cardiosaludable, evite o retrase su aparición, en más de un 80%, la ECV. (Guía europea sobre la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica. 2012)

Según fuentes del último informe del Instituto Nacional de Estadística (INE) del 19 Diciembre de 2018 sobre las principales causas de defunción en nuestro país correspondiente a 2017, las Enfermedades Cardiovasculares siguen situándose como la primera causa de muerte, representando el 28,80% del total de fallecimientos, siendo la primera causa de mortalidad femenina, lo que la sitúa por encima del cáncer (26,70%) y de las enfermedades del sistema respiratorio (10,30 %).

Las enfermedades del sistema circulatorio continuaron siendo en el 2017, la principal causa de muerte en la Comunidad Valenciana.

El impacto económico que tienen en la sociedad, según datos de un estudio del Centro de Estudios Económicos y empresariales (2014), cifra el coste directo en atención

sanitaria en España a 5.900 millones de euros, y se prevé que aumente esta cifra en un 49% en 2020, hasta los 8.800 millones de euros.

Sin embargo, la mortalidad por ECV es la que más puede disminuir a través de la prevención, gracias al control de los Factores de Riesgo Cardiovascular (FRCV).

2.- OBJETIVOS

2.1.- Objetivos generales:

En los últimos años en nuestra sociedad actual, se asiste a un cambio en el estilo de vida no siempre en beneficio de nuestra salud. La alimentación diaria, en muchas ocasiones con gran incremento de aportación calórica, el estrés laboral, agravado por la crisis financiera, el tabaquismo y la disminución de actividad física contribuyen al rápido e incontrolable crecimiento de las enfermedades de corazón y aumento de los accidentes cardiovasculares.

Por ello la Fundación Vicente Tormo contempla como objetivos principales:

- El diagnóstico precoz de la cardiopatía y de los factores de Riesgo Cardiovascular que contribuyen a desencadenarla.
- Elaboración y desarrollo de programas de difusión, privada o pública, sobre medidas de prevención de enfermedades cardiovasculares.
- El tratamiento de las enfermedades cardiovasculares entre los que se incluyen los procedimientos de la Rehabilitación Cardíaca.
- Estudio de los puestos de trabajo en relación con las posibilidades del cardiópata.
- Concesión de becas y ayudas a pacientes sin recursos económicos que puedan precisar de los servicios de la Fundación.
- Estudios de la repercusión de las enfermedades del corazón dentro de las estructuras sanitarias y sociales.
- Fomento y apoyo al desarrollo de la investigación cardiovascular en España.

2.2.- Objetivos específicos:

El Programa de Prevención Cardiovascular que ha ido desarrollando la FVT desde su inicio, tienen como finalidad:

1.- FORMANDO EN SALUD: Difundir a través de un programa de formación, la Prevención Cardiovascular (PCV), en colectivos de bajo, de medio y alto riesgo

cardiovascular para que las personas se impliquen en el autocuidado de su salud mediante un cambio del estilo de vida a través de :

- ✓ Ayudar a realizar cambios de los estilos de vida saludable en los asistentes: aprendiendo a detectar lo no saludable de su estilo de vida y las consecuencias, directas o indirectas que tiene sobre la salud.
- ✓ Dar información de lo que son los distintos Factores de Riesgo Cardiovascular (FRCV) y como se pueden controlar, sobre todo en un estadio inicial, en concreto los FRCV modificables, a través del AUTOCUIDADO.
- ✓ Dar a conocer, a través de distintos talleres: alimentación y nutrición, menús saludables, cocinado, cesta de la compra, etiquetado etc, la importancia de una dieta saludable y sus beneficios en salud.
- ✓ Los beneficios del ejercicio saludable: tipos de ejercicios, control de la frecuencia cardiaca para establecer la seguridad en la práctica del ejercicio. Objetivo: incorporar cada día la práctica del ejercicio en la vida de cada asistente según sus posibilidades físicas.
- ✓ El control del estrés y gestión de emociones aplicado al estilo de vida que encontramos diariamente. A los asistentes se les enseña a través de un mejor conocimiento de lo que es el estrés y la repercusión negativa en la salud del estrés crónico, a controlar el estrés sin necesidad de medicación.
- ✓ Ayuda social y laboral del paciente de alto riesgo cardiovascular.

2.- Llegar a todos los familiares y personas cercanas de aquellas que realizan el programa, para difundir en un círculo más amplio la cultura del autocuidado.

3.- Prevención cardiovascular en el entorno laboral de las empresas, incidiendo en la reducción del estrés, mejorando la productividad y disminuyendo el absentismo por enfermedad.

3.- PROGRAMA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

Desde su constitución la Fundación Vicente Tormo, pero en especial durante los tres últimos años y en colaboración con la Fundación Española del Corazón (FEC) en la difusión de la importancia de la prevención cardiovascular como gran herramienta, desarrolla iniciativas en el entorno de las empresas encaminadas a mejorar la salud de sus trabajadores, entre ellas, las dirigidas a evitar que enfermen por causas cardiovasculares. Los trabajadores pasan más de 39 horas a la semana en el desarrollo de su actividad laboral. Se sabe que más del 50% de la reducción de la mortalidad se relaciona con la modificación de los FRCV de mayor impacto, como son principalmente la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2, la dislipemia (aumento de colesterol y/o triglicéridos), el tabaquismo, la obesidad y el estrés. Todos estos factores son explicados de manera didáctica a los trabajadores en los cursos de la FVT, ya que es importante que conozcan los factores de riesgo modificables para que ellos mismos

puedan combatirlos y conseguir controlarlos, mejorando su estilo y su calidad de vida y reduciendo en la medida de lo posible los efectos negativos.

La salud en el entorno laboral, además de fundamental dimensión humana, debe verse como un elemento decisivo del rendimiento y competitividad económicos. Contribuir a mejorar la salud de los trabajadores, es mejorar sus vidas, pero también la eficiencia y competitividad de las empresas, ya que se reduce el absentismo laboral y se mejora el clima laboral, además de contribuir a la mayor riqueza social en múltiples sentidos, incluida la viabilidad de los sistemas de protección social, que engloba al sistema sanitario.

El programa de formación en prevención cardiovascular que hemos elaborado, adaptado a las necesidades de las empresas, de sus directivos y trabajadores sobre temas relacionados con factores de riesgo en la empresa y la prevención de las enfermedades cardiovasculares, consta de siete módulos temáticos que componen la materia a desarrollar en el programa. Este contenido se adapta a las necesidades concretas de la empresa que lo solicita y se van impartiendo en el siguiente orden establecido.

1º MÓDULO: “INICIACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN EN PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR”

Contenido:

- ✓ ¿Por qué la ECV es la primera causa de mortalidad en España?
- ✓ ¿Qué es un factor de riesgo cardiovascular (FRCV)? ¿Qué efecto destructor tienen los FRCV en nuestras arterias?
- ✓ Los pilares de la Prevención Cardiovascular al alcance de todos.
- ✓ La comercialización de la industria alimenticia.
- ✓ Publicidad y alimentación.
- ✓ Dieta mediterránea: un estilo de vida Pautas para el control de estrés y gestión de emociones.
- ✓ ¿Todos los ejercicios son cardiosaludables? Características del ejercicio cardiosaludable.
- ✓ **SESIÓN PRACTICA:** Cálculo de la frecuencia cardiaca para el ejercicio físico, según la edad y condiciones físicas de la persona.

2º MÓDULO: “FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR”

Contenido:

- ✓ ¿Cómo se destruyen las arterias?
- ✓ Diferencia entre arterioesclerosis y Ateromatosis.
- ✓ ¿Qué es la placa de ateroma: Cómo se forma, a que edad puede aparecer, la puede presentar un adolescente?.
- ✓ Obesidad. Efectos sobre el corazón y cómo prevenirla.
- ✓ ¿Qué es el Síndrome metabólico? La Diabetes Mellitus tipo 2.
- ✓ ¿Cómo prevenirla o retrasar su aparición?
- ✓ Hipertensión Arterial: un enemigo silencioso.

- ✓ **SESIÓN PRACTICA:** Aprender a valorar nuestro riesgo cardiovascular a través de nuestra analítica (Traer la última analítica).

3º MÓDULO: “NUTRICIÓN”

Contenido:

- ✓ Dieta cardiosaludable: un estilo de vida.
- ✓ Nutrición y alimentación.
- ✓ Los efectos en la salud de los distintos tipos de Grasas.
- ✓ Clarificar los mitos y verdades sobre las grasas. No todas las grasas son perjudiciales para nuestra salud, ni todas las grasas engordan.
- ✓ Los distintos tipos de Grasas que comemos habitualmente.
- ✓ ¿Dieta rica en grasas o dieta rica en hidratos de carbono?
- ✓ Las grasas y los factores de riesgo cardiovascular: Objetivo fundamental: Reducir el colesterol.
- ✓ Conocer los efectos de los nutrientes y de los distintos alimentos en nuestra salud..
- ✓ Como hacer una compra cardiosaludable. El etiquetado de los alimentos.
- ✓ Aditivos alimentarios.
- ✓ Importancia de la nutrición en el ámbito laboral. Alimentación según los distintos tipos de trabajo.
- ✓ Promoción de una dieta cardiosaludable en la empresa: su influencia en el trabajo y en el rendimiento.
- ✓ **SESIÓN PRACTICA:** Distribución del total de calorías diarias en las distintas comidas. Como combinar los alimentos para disminuir el aporte calórico. Interpretación del etiquetado de los alimentos

4º MÓDULO: “CONTROL DEL ESTRÉS Y GESTIÓN DE EMOCIONES”

Contenido:

- ✓ Cerebro y Corazón
- ✓ ¿Cómo funciona nuestro Sistema Nerviosa?
- ✓ El Cerebro, el gran desconocido
- ✓ ¿Qué es el estrés? ¿Qué efectos puede tener el estrés en nuestra salud física y emocional?
- ✓ Estrés agudo. Estrés crónico y Distrés emocional.
- ✓ Impacto del estrés crónico en la salud de la persona.
- ✓ Estrés y sensaciones negativas
- ✓ Estrés y sueño
- ✓ ¿Cómo controlar el estrés? Aprender a convertir las sensaciones negativas en positivas.
- ✓ Técnicas de relajación que no fallan
- ✓ **SESIÓN PRACTICA:** Conocer a fondo el beneficio que tiene en la salud distintas técnicas de “relajación, practicar y aprender a realizarlas durante nuestra jornada laboral.

5º MÓDULO: “LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO”

Contenido:

- ✓ Los efectos beneficiosos del ejercicio físico sobre la salud cardiovascular.
- ✓ Características del ejercicio cardiosaludable.
- ✓ Los ajustes circulatorios durante el ejercicio no son constantes para todos los individuos por igual, sino que varían en función de unas características genéticas, edad, sexo, actividad física regular desarrollada previamente, estado anímico antes de iniciar el esfuerzo, tensión arterial, temperatura ambiental.
- ✓ Beneficios físicos del ejercicio físico en la empresas y en la vida laboral de los trabajadores.
- ✓ Recomendaciones para fomentar la práctica del ejercicio físico en el trabajo.
- ✓ El ejercicio físico como remedio contra el estrés.
- ✓ **SESIÓN PRACTICA:** Aprender a controlar las constantes vitales durante la práctica del ejercicio físico y en los deportes que realizamos.

6º MÓDULO: “CARDIOTOXICIDAD DEL TABACO, ALCOHOL Y DROGAS”

Contenido:

- ✓ El vino tinto dentro de la Dieta Mediterránea
- ✓ Composición del humo del tabaco y los agentes carcinógenos.
- ✓ El efecto del tabaco en nuestra salud.
- ✓ El fumador pasivo.
- ✓ Motivos para dejar de fumar.
- ✓ El alcohol es la droga mas consumida en España y su papel en la salud cardiovascular.
- ✓ El consumo de cocaína y su efecto cardiotóxico
- ✓ **SESIÓN PRACTICA:** Analizar el contenido de algunas sustancias toxicas del cigarrillo. Se puede dejar de fumar: no es tan complicado.

7º MÓDULO: “LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN LA MUJER Y URGENCIAS CARDIOLÓGICAS”

Contenido:

- ✓ Síntomas del Infarto Agudo de Miocardio.
- ✓ ¿Qué hacer en caso de emergencia?
- ✓ Accidente cerebro vascular.
- ✓ ¿Cómo detectar los principales síntomas de alarma del Ictus Cerebral?.
- ✓ Parada cardio-respiratoria Reanimación cardio-pulmonar básica.
- ✓ La Enfermedad Cardiovascular en la mujer primera causa de mortalidad de la mujer en España.
- ✓ Factores de riesgo cardiovascular en la mujer.
- ✓ La prevención cardiovascular en la mujer.
- ✓ **SESIÓN PRACTICA:** Uso del desfibrilador y como hacer una reanimación cardio-pulmonar básica.

4.- ACTIVIDADES Y LOCALIZACIÓN

En el ejercicio 2018, se han realizado diferentes cursos del **PROGRAMA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR** en las provincias de Castellón, Sevilla, y Valencia. Para llegar a cubrir la totalidad del coste de estos cursos, y que resulten totalmente bonificables a las empresas, la Fundación se apoya en la Subvención de la Consellería de Sanidad, que recibimos previa presentación del Proyecto y se procede a la justificación del mismo al final de cada ejercicio anual.

A continuación enumeramos las actividades, incluyendo las empresas, la localización, la fecha y el número de personas que han asistido.

CURSO	LUGAR	FECHAS	ASISTENTES	Nº
CURSO3 NUTRICIÓN	EMPRESA SMV Y CA&CCA (VALENCIA)	26 ENERO -2 Y 9 FEBRERO	TRABAJADORES Y MANDOS INTERMEDIOS	11
CURSO 2 FRCV	HOSPITAL VIRGEN DEL CONSUELO (VALENCIA)	13 Y 14 FEBRERO	TRABAJADORES Y MANDOS INTERMEDIOS	17
CURSO 2 FRCV	HOSPITAL 9 DE OCTUBRE (VALENCIA)	20 Y 21 FEBRERO	TRABAJADORES	11
CURSO 1 STOP INFARTO	EMPRESA FORD (ALMUSAFES-VALENCIA)	13 MARZO	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	17
CURSO 3 NUTRICIÓN	HOSP. DE AGUAS VIVAS (AGUAS VIVAS-(VALENCIA)	11 Y 12 ABRIL	TRABAJADORES Y MANDOS INTERMEDIOS	16
CURSO 3 NUTRICIÓN	HOSPITAL 9 DE OCTUBRE (VALENCIA)	16 Y 17 ABRIL	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	20
CURSO 3 NUTRICIÓN	HOSPITAL VIRGEN DEL CONSUELO (VALENCIA)	24 Y 25 ABRIL	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	24
CURSO 3 NUTRICIÓN	HOSP REY D. JAIME (CASTELLON)	22 y 24 MAYO	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	21
CURSO 3 NUTRICIÓN	HOSPITAL 9 DE OCTUBRE (VALENCIA)	29 y 30 MAYO	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	11
CURSO 3 NUTRICIÓN	HOSPITAL VIRGEN DEL CONSUELO (VALENCIA)	5 y 7 JUNIO	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	24
CURSO 3 NUTRICIÓN	HOSPITAL VALENCIA AL MAR (VALENCIA)	6 y 13 JUNIO	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	7
CURSO 1 STOP INFARTO	EMPRESA FORD (ALMUSAFES-VALENCIA)	14 JUNIO	TRABAJADORES-DIRECT MANDOS INTERMEDIOS	19

CURSO 2 FRCV	HOSPITAL VIRGEN DEL CONSUELO (VALENCIA)	19 y 26 JUNIO	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	24
CURSO 3 NUTRICIÓN	HOSPITAL 9 DE OCTUBRE (VALENCIA)	3 y 4 JULIO	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	7
CURSO 1 STOP INFARTO	EMPRESA FORD (ALMUSAFES-VALENCIA)	26 SEPTIEMBRE	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	17
CURSO 3 NUTRICIÓN	HOSPITAL VIRGEN DEL CONSUELO (VALENCIA)	3 y 4 OCTUBRE	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	16
CURSO 3 NUTRICIÓN	HOSP REY D. JAIME (CASTELLON)	7 y 8 NOVIEMBRE	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	11
CURSO 3 NUTRICIÓN	HOSPITAL SEVILLA ALJARAFE (SEVILLA)	14 y 15 NOVIEMBRE	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	17
CURSO 1 STOP INFARTO	EMPRESA FORD (ALMUSAFES-VALENCIA)	21 NOVIEMBRE	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	26
CURSO 3 NUTRICIÓN	HOSPITAL 9 DE OCTUBRE (VALENCIA)	27 y 28 NOVIEMBRE	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	16
CURSO 3 NUTRICIÓN	EMPRESA SMV Y CA&CCA (VALENCIA)	14 DICIEMBRE	TRABAJADORES MANDOS INTERMEDIOS	8

*FRCV: Factores de Riesgo Cardiovascular

EN EL AÑO 2018 HEMOS REALIZADO 21 CURSOS EN DISTINTAS EMPRESAS CON UN TOTAL DE 340 ASISTENTES

En todas estas empresas, la Fundación Vicente Tormo observa rigurosamente la Ley de Protección de Datos.

Como se observa en la tabla, durante el año 2018 se ha impartido mayoritariamente el curso de Nutrición debido a la continuidad que tiene el Programa en las empresas. El material del curso se adjunta en el anexo 7.1

En las empresas que se incorporaron hace dos años, se ha impartido el curso FRCV.

En la **Factoría Ford** Almussafes, el acuerdo con la empresa es llegar al máximo número posible de trabajadores (hay alrededor de 9000) con un solo curso: **“STOP AL INFARTO”**, que recoge una visión global del Programa de Prevención Cardiovascular. Dicho curso se repite periódicamente en distintos grupos reducidos que organiza la empresa. Se adjunta la documentación en el anexo 7.2

Además de los Cursos del Programa de Prevención Cardiovascular, se han realizado tres **AULAS DE FORMACIÓN DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR**, son cursos abiertos de manera gratuita para varios grupos de personas, sin recursos económicos, de moderado riesgo cardiovascular y para sus familiares. Estos cursos también se ofertan a los familiares de los trabajadores de las distintas empresas que participan en nuestro Programa de Prevención Cardiovascular. Y en estas aulas además participan los miembros colaboradores de la Fundación, así como los pacientes que han sido tratados a lo largo de los años, continuando la labor con ellos, y en especial con las

personas sin recursos económicos. El número de plazas es limitado, y el local que se ha utilizado este año ha sido el gimnasio (Club Coronario) del Hospital 9 de Octubre (Valencia).

Para cubrir estas Aulas de Formación, necesitamos subvenciones o ayudas procedentes de entidades públicas y/o privadas. Se han impartido los días 18 de Julio, 19 de Septiembre y 12 de Diciembre, con una asistencia total de 75 personas (25 asistentes por aula). El temario figura en el punto 8 de la memoria.

En el 2019 tenemos previsto ampliar el número aulas. Nuestro objetivo es llegar a realizar una mensualmente debido al aumento de afluencia de trabajadores en los cursos.

Por otro lado, estamos favoreciendo la puesta en marcha de acciones encaminadas a fomentar la **“RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA EN LAS EMPRESAS”** (RSCE), para ello se diseñaron unas actuaciones que presentamos a las empresas para colaborar conjuntamente en la formación de la Prevención Cardiovascular. En el **Anexo 7.3** incluimos el escrito con el que trabajamos la RSCE.

Además, se organizaron unas actividades específicas para colectivos desfavorecidos económica y socialmente. Éstas se han incluido en la subvención presentada a la Consellería de Transparencia, pero en el año 2018 no hemos obtenido dotación económica. La Fundación presentará de nuevo la solicitud en el año próximo. En el **Anexo 7.4** incluimos el Programa que presentamos en la Consellería de Transparencia.

Por último, la fundación Vicente Tormo estuvo presente en el evento I MOSTRA DE PESCA ARTESANAL TURISME Y TERRITORI DE LA MEDITERRANIA EN GANDÍA, 14 al 20 de Mayo, resaltando el valor del pescado en la alimentación saludable para la prevención cardiovascular.

Y también la Fundación Vicente Tormo asiste como invitada a la 4ª Jornada “LA SALUD CARDIOVASCULAR EN LA MUJER” del PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA EMPRESAS: PROMOCIÓN DE LOS HABITOS CARDIOSALUDABLES EN EL ENTORNO LABORAL, organizado por la Fundación Española del Corazón. Este evento tuvo lugar en el Hospital Vithas Nisa 9 de Octubre de Valencia el día 18 de Octubre.

5.- INDICADORES UTILIZADOS

Para garantizar los resultados del Programa de Prevención Cardiovascular se valora el curso realizado. Por un lado, a nivel cuantitativo, con aspectos de organización, contenidos, formadores... Y por otra parte se valora la asimilación de los contenidos del curso, para ello se les facilita un formulario de conocimiento tipo test al inicio del curso, y ese mismo se les vuelve a pasar al final para contrarrestar los contenidos aprendidos, viendo ellos mismos la mejora en la información asimilada. La media de satisfacción de los 21 cursos impartidos en el año 2018 fue de 3,86 (sobre 4). Adjuntamos un modelo de formulario de evaluación de organización en el **Anexo 7.5**

En esta tabla se resume el nivel de conocimiento y satisfacción de los cursos impartidos.

RESUMEN CONOCIMIENTO Y SATISFACCIÓN CURSOS PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR EN EMPRESAS AÑO 2018

Nº	EMPRESA	FECHAS	CURSO	ASISTEN AL CURSO	SATISFACCION GLOBAL DEL CURSO	NOTA MEDIA INICIAL	NOTA MEDIA FINAL	CONTINUIDAD EN EL PROGRAMA	
								DOS Ó MAS CURSOS	ASISTEN 1ª VEZ
1	SMV Y CA&CCA OFICINA	26 ENER Y 2 FEBR	NUTRICIÓN	11	3,90 (SOBRE 4)	NO SE HACE	NO SE HACE	11	0
2	H. VIRGEN DEL CONSUELO	13 Y 14 FEBRERO	FRCV	17	4 (SOBRE 4)	7,23	9,17	2	15
3	HOSPITAL 9 OCTUBRE	20 Y 21 FEBRERO	FRCV	11	4 (SOBRE 4)	7,5	9,02	4	7
4	FORD	13 MARZO	STOP INFARTO	17	3,82 (SOBRE 4)	7,76	9,65	0	17
5	HOSPITAL AGUAS VIVAS	11 Y 12 ABRIL	NUTRICIÓN	16	3,81 (SOBRE 4)	NO SE HACE	NO SE HACE	11	5
6	HOSPITAL 9 OCTUBRE	16 Y 17 ABRIL	NUTRICIÓN	20	3,83 (SOBRE 4)	6,80	9,09	9	11
7	HOSP. VIRGEN DEL CONSUELO	24 Y 25 ABRIL	NUTRICIÓN	24	3,95 (SOBRE 4)	6,97	8,84	20	4
8	H. REY D. JAIME (CASTELLÓN)	22 Y 24 MAYO	NUTRICIÓN	21	3,80 (SOBRE 4)	7,35	9,35	15	0
9	HOSPITAL 9 OCTUBRE	29 Y 30 MAYO	NUTRICIÓN	11	4 (SOBRE 4)	5,95	9,67	4	6
10	HOSP.VIRGEN DEL CONSUELO	5 Y 7 JUNIO	NUTRICIÓN	24	3,81 (SOBRE 4)	7,10	9,81	20	2
11	HOSP. VALENCIA AL MAR	6 Y 13 JUNIO	NUTRICIÓN	7	3,57 (SOBRE 4)	NO SE HACE	NO SE HACE	7	0
12	FORD	14 JUNIO	STOP INFARTO	19	3,84 (SOBRE 4)	7,51	9,67	0	19
13	HOSP.VIRGEN DEL CONSUELO	19 Y 26 JUNIO	FRCV	24	4 (SOBRE 4)	7,76	9,58	10	14
14	HOSPITAL 9 OCTUBRE	3 Y 4 JULIO	NUTRICIÓN	7	3,85 (SOBRE 4)	7,32	9,52	3	4
15	FORD	26 SEPTIEMBRE	STOP INFARTO	17	3,76 (SOBRE 4)	6,55	9,23	0	17
16	HOSP.VIRGEN DEL CONSUELO	3 Y 4 OCTUBRE	NUTRICIÓN	16	4 (SOBRE 4)	6,96	9,33	7	8
17	H.REY D.JAIME (CASTELLÓN)	7 Y 8 NOVIEMBRE	NUTRICIÓN	11	3,81 (SOBRE 4)	6,9	9	3	8
18	H.SEVILLA ALJARAFA (SEVILLA)	15 NOVIEMBRE	NUTRICIÓN	17	3,70 (SOBRE 4)	7,29	9,17	6	11
19	FORD	21 NOVIEMBRE	STOP INFARTO	26	3,65 (SOBRE 4)	7,5	9	0	26
20	HOSPITAL 9 OCTUBRE	27 Y 28 NOVIEM	NUTRICIÓN	16	4 (SOBRE 4)	6,75	9,75	10	6
21	SMV Y CA&CCA OFICINA	14 DICIEMBRE	NUTRICIÓN	7	4 (SOBRE 4)	NO SE HACE	NO SE HACE	6	1
TOTALES Y MEDIA GLOBAL DE LOS CURSOS				339	3,86 (SOBRE 4)	6,72	9,39	148	191

En todas estas empresas, la Fundación Vicente Tormo observa rigurosamente la Ley de Protección de Datos.

Como se manifiesta en las encuestas realizadas a los trabajadores, el interés por parte de este tipo de actividades en personal de vida laboral es alto y también los beneficios que se consiguen en prevención cardiovascular, ya que más del 90 % de los asistentes

suelen tener un riesgo cardiovascular moderado. Es importante facilitar a las Empresas la realización de este tipo de actividades, ya que para las empresas no son materia de primera necesidad.

Cabe destacar que en la Factoría Ford de Almussafes, hemos adaptado el Programa de Prevención Cardiovascular, realizando la formación con el nombre de “STOP AL INFARTO” propuesto por la Fundación Vicente Tormo al equipo médico de la factoría, y ha tenido una gran acogida entre los trabajadores, con una valoración de satisfacción global del primer curso impartido de 3,8 sobre 4. Incluimos la encuesta de satisfacción del curso realizado.

6.- DESCRIPCION FUNCIONES REALIZADAS POR EL PERSONAL

El trabajo realizado por equipo multidisciplinar de las personas implicadas en desarrollar el Programa de Prevención Cardiovascular se lleva a cabo por los siguientes profesionales:

Dra. Dña. Emilia Tormo Esplugues. (Especialista en Cardiología y Directora del Programa de Prevención Cardiovascular) Durante el 2018 ha impartido el 90% de los cursos del programa. En contacto con el trabajo que se realiza en la FEC se actualiza y mejora el contenido de los cursos del programa que ayuda, aportando herramientas actuales, a entender mejor la necesidad de un cambio de vida cardiosaludable

Dra. Dña. Gracia Tormo Esplugues (Especialista en Cardiología) Con gran experiencia en prevención cardiovascular: Cardiólogo Coordinador del Programa de Prevención Secundaria y Rehabilitación Cardíaca (RC) del Consorcio Hospital General de Valencia. Directora Médica del Club Coronario (RC Fase III) Hospital 9 de Octubre de Valencia. Ha colaborado directamente en la forma de adaptar el programa a los distintos colectivos.

D. Marino Ojeda Peyro (Farmacéutico. Experto en Nutrición) Coordina el área de nutrición del programa de prevención cardiovascular, actualizando los contenidos y adaptándolos según los colectivos. Imparte algunos cursos de Nutrición del Programa.

Dña. M^a Dolores Hernández Rodríguez (Lcda. en Biología. Experta en nutrición). Colaboradora en el programa en la sección de nutrición. Imparte algunos cursos de nutrición del programa.

Dña. Ana Ceballos Sancho (Ingeniero Técnico Agrícola) Colabora en el apartado de nutrición del Programa. Participa en la recogida y estudio de datos, y elaboración de informes de la Fundación.

Dña. Carmen Tomás Bernat (Lcda. en Enfermería) Lleva la medición y control con los pacientes de los FRCV y la parte de ejercicio.

D. Juan Carlos González García (Psicólogo. Director de Océano Psicología) Coordinador del curso de control de estrés y gestión de emociones. Atiende personalmente a las personas que necesitan ayuda psicológica durante el programa.

Dña. Rocío Guijarro Tormo (Licenciatura: Publicidad y RRPP) Colabora con la comunicación del programa de prevención cardiovascular a través de las redes sociales.

Dña. Sonia Núñez Alarcón (Técnico auxiliar de clínica) Colabora con enfermería en control y seguimiento de los FRCV de los pacientes.

Dña. Consuelo Lázaro (Experta de Comunicación) Desarrolla una amplia difusión entre distintas empresas y otros colectivos del programa de prevención cardiovascular.

Junto con el trabajo realizado por los profesionales, tenemos un grupo de voluntarios que colaboran directamente en el programa de prevención cardiovascular.

7.- DOCUMENTACIÓN

7.1. ANEXO: CUESTIONARIO DEL CURSO DE NUTRICIÓN

TEST CONOCIMIENTO CURSO DE NUTRICION

1. *Alimentación y Nutrición es lo mismo?. En caso negativo explique las diferencias que hay entre ambos conceptos.*

INICIO CURSO	FINAL CURSO

2. *La patata es:*

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) NUTRIENTE B) ALIMENTO	A) NUTRIENTE B) ALIMENTO

3. *Señala los nutrientes de la siguiente lista:*

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) HABAS B) PESCADO C) VITAMINA E D) CALCIO E) POLLO F) CEBOLLA G) FOSFORO H) CHULETA DE CORDERO	A) HABAS B) PESCADO C) VITAMINA E D) CALCIO E) POLLO F) CEBOLLA G) FOSFORO H) CHULETA DE CORDERO

4. ¿Los glúcidos son hidratos de carbono?

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) SI	A) SI
B) NO	B) NO

5. *La leche sin lactosa:*

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) ES MEJOR Y MAS SANA QUE LA LECHE ENTERA HAY QUE RECOMENDARLA SIEMPRE	A) ES MEJOR Y MAS SANA QUE LA LECHE ENTERA HAY QUE RECOMENDARLA SIEMPRE
B) SOLO HAY QUE TOMARLA EN CASO DE INTOLERANCIA A LA LACTOSA	B) SOLO HAY QUE TOMARLA EN CASO DE INTOLERANCIA A LA LACTOSA

6. *Señale los alimentos que contengan hidratos de carbono*

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) UNA TARTA DE CHOCOLATE	A) UNA TARTA DE CHOCOLATE
B) LAS HABAS	B) LAS HABAS
C) LAS "CHUCHES"	C) LAS "CHUCHES"
D) LOS GARBANZOS	D) LOS GARBANZOS
E) LOS DONUTS	E) LOS DONUTS
F) TODOS LOS ANTERIORES	F) TODOS LOS ANTERIORES

7. *Señale los alimentos que tienen fibra*

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) LOS PUERROS	A) LOS PUERROS
B) EL TOMATE	B) EL TOMATE
C) LOS ESPARRÁGOS	C) LOS ESPARRÁGOS
D) LOS AJOS	D) LOS AJOS
E) CEREALES INTEGRALES	E) CEREALES INTEGRALES
F) TODOS LOS ANTERIORES	F) TODOS LOS ANTERIORES

8. *¿Por qué es buena la fibra?*

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) AUMENTA LA VELOCIDAD DE TRANSITO INTESTINAL	A) AUMENTA LA VELOCIDAD DE TRANSITO INTESTINAL
B) ABSORBE COLESTEROL Y SALES BILIARES	B) ABSORBE COLESTEROL Y SALES BILIARES
C) RETARDA LA ABSORCIÓN DE GLUCOS	C) RETARDA LA ABSORCIÓN DE GLUCOS
D) TODAS LAS ANTERIORES SON CORRECTAS	D) TODAS LAS ANTERIORES SON CORRECTAS

9. *¿Qué proteínas son mejores?*

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) LAS DE ORIGEN ANIMAL	A) LAS DE ORIGEN ANIMAL
B) LAS DE ORIGEN VEGETAL	B) LAS DE ORIGEN VEGETAL

10. *Las vitaminas son micronutrientes esenciales para la vida. no se sintetizan en el organismo o lo hacen en cantidad insuficiente por lo que se deben aportar con la alimentación.*

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) VERDADERO	A) VERDADERO
B) FALSO	B) FALSO

11. *Los minerales son componentes fundamentales de huesos y dientes*

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) VERDADERO	A) VERDADERO
B) FALSO	B) FALSO

12. El estrés oxidativo

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) ES BUENO	A) ES BUENO
B) DEPENDE DE QUIEN LO PRODUZCA	B) DEPENDE DE QUIEN LO PRODUZCA
C) ESTA RELACIONADO CON UN AUMENTO DE LOS RADICALES LIBRES	C) ESTA RELACIONADO CON UN AUMENTO DE LOS RADICALES LIBRES
D) ACELERA EL ENVEJECIMIENTO	D) ACELERA EL ENVEJECIMIENTO
E) C Y D SON CORRECTAS	E) C Y D SON CORRECTAS

13. Los antioxidantes

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) SON BUENOS Y NOS PROTEGEN DE LOS RADICALES LIBRES	A) SON BUENOS Y NOS PROTEGEN DE LOS RADICALES LIBRES
B) EL ACEITE DE OLIVA CONTIENE VITAMINA E CON PODER ANTIOXIDANTE	B) EL ACEITE DE OLIVA CONTIENE VITAMINA E CON PODER ANTIOXIDANTE
C) LA VITAMINA A Y C SON POTENTES ANTIOXIDANTES	C) LA VITAMINA A Y C SON POTENTES ANTIOXIDANTES
D) A, B Y C SON CORRECTAS	D) A, B Y C SON CORRECTAS

14. Los antioxidantes solo deben tomarse para prevenir enfermedades concretas

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) VERDADERO	A) VERDADERO
B) FALSO	B) FALSO

15. Las carnes:

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) SON UNA BUENA FUENTE DE VITAMINAS, PRINCIPALMENTE DEL GRUPO B (EN ESPECIAL B12)	A) SON UNA BUENA FUENTE DE VITAMINAS, PRINCIPALMENTE DEL GRUPO B (EN ESPECIAL B12)
B) EXCEPTO LAS VÍSCERAS, SON POBRES EN VITAMINA A, C, ÁCIDO FÓLICO E HIDRATOS DE CARBONO.	B) EXCEPTO LAS VÍSCERAS, SON POBRES EN VITAMINA A, C, ÁCIDO FÓLICO E HIDRATOS DE CARBONO.
C) SON RICAS EN HIERRO	C) SON RICAS EN HIERRO
D) A, B Y C SON CORRECTAS	D) A, B Y C SON CORRECTAS

4

16. El contenido de vitaminas de las verduras y hortalizas sufre modificaciones durante la cocción.

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) VERDADERO	A) VERDADERO
B) FALSO	B) FALSO

17. Es mas sano comer siempre alimentos sin gluten

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) VERDADERO	A) VERDADERO
B) FALSO	B) FALSO
C) SOLO SI SE TIENE LA ENFERMEDAD CELIACA	C) SOLO SI SE TIENE LA ENFERMEDAD CELIACA

18. Los alimentos funcionales no son indispensables en sí mismos.

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) VERDADERO	A) VERDADERO
B) FALSO	B) FALSO

19. los aditivos alimentarios siempre son perjudiciales para nuestra salud

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) VERDADERO	A) VERDADERO
B) FALSO	B) FALSO

20. Señala los alimentos que pueden estar presente a diario en nuestra dieta

INICIO CURSO	FINAL CURSO
A) FRUTA	A) FRUTA
B) ARROZ	B) ARROZ
C) PATATA	C) PATATA
D) CHULETAS DE CORDERO	D) CHULETAS DE CORDERO
E) MANTEQUILLA	E) MANTEQUILLA
F) VERDURA	F) VERDURA
G) LECHE	G) LECHE
H) HORTALIZAS	H) HORTALIZAS
I) PAN	I) PAN

Muchas gracias por su colaboración

Nombre:

Fechas Curso:

Hospital:

¿Hizo el curso de SENSIBILIZACIÓN del programa?: SI NO

¿Hizo el curso de FACTORES DE RIESGO CV (GRASAS) del programa?: SI NO

7.2. ANEXO: TEST CONOCIMIENTO STOP AL INFARTO

STOP AL INFARTO 1: CURSO DE SENSIBILIZACIÓN

Para ayudar a mejorar la calidad del curso, agradecemos que responda a las siguientes preguntas.

1.- ¿Cuál cree que es la principal causa de mortalidad en los países occidentales?

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| a) Cáncer | A) Cáncer |
| b) Enfermedad Cardiovascular | B) Enfermedad Cardiovascular |
| c) Accidentes de tráfico | C) Accidentes de tráfico |

2.- ¿Qué porcentaje de las enfermedades cardiovasculares se podrían evitar aproximadamente con PREVENCIÓN , con un cambio de hábitos de vida cardiosaludable?

- | | |
|-----------|------------------|
| a) ≥ 50 % | A) ≥ 50 % |
| b) ≥ 80 % | B) ≥ 80 % |
| c) ≥ 30 % | C) ≥ 30 % |

3.- Cuales son las tres manifestaciones clínicas de la enfermedad cardiovascular?

- | | |
|--|---|
| a) Infarto Agudo de Miocardio | A) Infarto Agudo de Miocardio |
| b) Ictus cerebral | B) Ictus cerebral |
| c) Enfermedad arterial miembros inferiores | C) Enfermedad arterial miembros inferiores |
| d) Las tres anteriores | D) Las tres anteriores |

4.- De los siguientes factores de riesgo cardiovascular señale los que puedan mejorar con los cambios de estilos de vida saludables.

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| a) Hipertensión arterial | A) Hipertensión arterial |
| b) Niveles de colesterol | B) Niveles de colesterol |
| c) Diabetes tipo 2 | C) Diabetes tipo 2 |
| d) Sexo | D) Sexo |
| e) Sedentarismo | E) Sedentarismo |
| f) Tabaquismo | F) Tabaquismo |
| g) Obesidad | G) Obesidad |
| h) Raza | H) Raza |
| i) Estrés | I) ESTRÉS |
| j) Alcohol | J) ALCOHOL |

5.- ¿Conoce los tres pilares de los hábitos de vida saludable?

CONTESTACIÓN INICIO CURSO	CONTESTACIÓN FINAL CURSO

6.- ¿Cree que la placa de ateroma es beneficiosa para la arteria?

- | | |
|-------|--------------|
| a) Si | A) SI |
| b) No | B) NO |

7.- ¿Qué parámetro de colesterol es mejor tener **ELEVADO** en sangre?

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| a) Colesterol-LDL | A) Colesterol-LDL |
| b) Colesterol-HDL | B) Colesterol-HDL |
| c) Colesterol Total | C) Colesterol Total |

8.- ¿Qué parámetro de colesterol es mejor tener **DISMINUIDO** en sangre?

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| a) Colesterol-LDL | A) Colesterol-LDL |
| b) Colesterol-HDL | B) Colesterol-HDL |
| c) Colesterol Total | C) Colesterol Total |

9.- El colesterol es imprescindible para la vida

- | | |
|--------------|---------------------|
| a) Verdadero | A) Verdadero |
| b) Falso | B) Falso |

10.- ¿Cree que algunos alimentos salados envasados que compramos llevan azúcar?

- | | |
|-------|--------------|
| a) Si | A) Si |
| b) No | B) No |

11.- ¿Qué ejercicio es más beneficioso para la salud?

- | | |
|---|---|
| a) Intenso y de poca duración. | A) Intenso y de poca duración |
| b) Media o baja intensidad de larga duración. | B) Media o baja intensidad de larga duración |

12.- ¿Qué ejercicio físico puede aumentar los niveles del HDL (colesterol bueno)?

- | | |
|---------------|----------------------|
| a) Anaeróbico | A) Anaeróbico |
| b) Aeróbico | B) Aeróbico |

13.- ¿Puedo aumentar mi actividad física cambiando mis hábitos diarios sin necesidad de acudir a un gimnasio?

- | | |
|-------|--------------|
| a) Si | A) Si |
| b) No | B) No |

14.- ¿Es el estrés una respuesta fisiológica de nuestro organismo?

- | | |
|-------|--------------|
| a) Si | A) Si |
| b) No | B) No |

15.- ¿Si cambio la forma de ver el estrés, puedo cambiar la respuesta al estrés?

- a) Si, educando nuestro cerebro. **A) Si, educando nuestro cerebro**
b) No, no puedo cambiarlo. **B) No, no puedo cambiarlo**

16.- ¿Es bueno tener estrés agudo?

- a) Si **A) Si**
b) No. El estrés es siempre malo. **B) No. El estrés es siempre malo**

17. ¿Es bueno tener estrés crónico?

- a) Si **A) Si**
b) No. El estrés crónico es siempre malo. **B) No. El estrés crónico es siempre malo.**

18.- Anote ordenadamente las tres fases del estrés: agotamiento, resistencia, alarma.

CONTESTACIÓN INICIO CURSO	CONTESTACIÓN FINAL CURSO

19.- ¿Cree que nuestro cuerpo puede segregar sustancias que nos hacen sentir bien para equilibrar el estrés?

- a) Si **A) Si**
b) No. El estrés no se puede modificar. **B) No. El estrés no se puede modificar.**

20.- La oxitocina es una hormona que también tiene una acción anti estrés

- a) Verdadero **A) Verdadero**
b) Falso **B) Falso**

Muchas gracias por su colaboración

7.3. ANEXO: RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL

La Fundación Vicente Tormo (FVT), desde su inicio en el 2006 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, algunos de ellos víctimas de estrés por desempleo, problemas económicos y consecuencias de estilos de vida poco saludables.

Desde su inicio la FVT ha promovido becas y ayudas para participar en los Programas de Prevención Cardiovascular, a aquellas personas que por la situación económica actual, lo han necesitado. Estos Programas de Prevención Cardiovascular,

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.

Según la Carta Europea de Salud Cardiovascular: *“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). La mortalidad entre los hombres y mujeres de un estrato social bajo es incluso más elevada.”*

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 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: ESTRÉS, 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.**

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: conocer mis Factores de Riesgo cardiovascular y saber que los puedo controlar, es lo más importante para evitar el Ictus Cerebral y el Infarto de Miocardio.

Los Programas de Prevención Cardiovascular que ha ido desarrollando la FVT, tienen una doble finalidad:

- El diagnóstico precoz de la posible cardiopatía existente y establecer un tratamiento específico.
- Formación en salud en los asistentes, para 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.

En 1970, el Discurso de Recepción en la Real Academia de Medicina de la Comunidad Valenciana, del Excmo Sr. Dr. D. Vicente Tormo Alfonso, leído en Valencia el 30 de enero de 1970 fue *“El cardíaco como problema social”*, publicado en el editorial de la Memoria del año 2010, donde se recoge lo siguiente:

“La cardiopatía no es una enfermedad de la senectud sino que alcanza, cada vez con mayor proporción, a sujetos en edades de trabajos. La angina de pecho y el infarto de miocardio han dejado de ser privativos de personas de edad madura.”

“Como médicos, tenemos el convencimiento de que nuestra labor no termina cuando extendemos una receta o sentamos una indicación quirúrgica a nuestros cardíacos, sino conocer el alcance en nuestro medio del problema social que el cardíaco representa.”

Ese fue el planteamiento del Dr. Tormo desde el inicio de su carrera profesional y a lo largo de toda su vida; y así lo reflejó en ese discurso que lo abrió con estas palabras que transcribimos:

“Antes de decidirnos a ocuparnos del cardíaco como problema social, pensamos que lo ambicioso del tema rebasara nuestras posibilidades, pero forzó nuestra decisión el hecho de que podríamos contribuir en nuestro medio a despertar una inquietud no sólo en los médicos, sino en la sociedad entera.

Intentaremos que nuestro trabajo no quede como mero hecho anecdótico, sino que sea el principio de una lucha en la que vamos a empeñarnos con todas nuestras fuerzas. El cardíaco no crea un problema exclusivamente médico; pensar así sería tanto como prescindir de su personalidad.”

La Fundación Vicente Tormo desde su inicio, sigue la línea de actuación de su Fundador y primer Presidente, teniendo como uno de sus objetivos prioritarios, la Prevención Cardiovascular tanto en pacientes que han sufrido un evento cardiovascular, realizando una prevención secundaria, como en aquellos de alto riesgo cardiovascular en prevención primaria.

SOLICITUD DE AYUDA

La Fundación Vicente Tormo (FVT) realiza, entre sus actividades, un trabajo de Acción Social para prevenir y evitar problemas de corazón o Ictus cerebral en personas

de estrato social bajo, algunos de ellas son víctimas de estrés por desempleo, o problemas económicos y tienen en consecuencia estilos de vida poco saludables.

Son ya más de 1000 personas las que han pasado por nuestros programas, de los cuales 300 de ellos se encuentran en situación económica precaria y con los que mantenemos habitualmente contacto telefónico o personal.

Cada año la FVT ofrece a éstas personas, gratuitamente, la posibilidad de participar en cursos o talleres de prevención cardiovascular donde se les da herramientas concretas que les ayudan a mejorar su calidad de vida, y aprenden un autocuidado. También realizamos sesiones con sus familiares para ampliar la difusión de la prevención cardiovascular en su entorno más cercano.

Por este motivo,

LES SOLICITAMOS UNA AYUDA ECONOMICA para poder realizar este tipo de actividades con estas personas.

Estamos agradecidas a todas aquellas empresas que teniendo en cuenta la responsabilidad social corporativa, contribuyen voluntariamente a mejorar las oportunidades de la sociedad y en concreto de su comunidad. Beneficiándose ellas mismas de las deducciones que el Estado tipifica según las aportaciones. Para nuestra fundación una ayuda entorno a los 2000 euros supone poder trabajar con 40 familias. No cabe duda que si desean ampliar su donativo estaremos inmensamente agradecidos.

A la espera de que puedan atender nuestra solicitud, nos hace mucha falta, confiamos en su ayuda.

Reciban un cordial saludo

7.4. ANEXO: CONSELLERIA DE TRANSPARENCIA

A modo de resumen, la actividad presentada en la Consellería de Transparencia es la siguiente:

Contenido:

A) El contenido de estas sesiones de “LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR” se centra en dar unas nociones generales sobre:

- Los Efectos en la salud de los distintos tipos de Grasas. Clarificar los mitos y verdades sobre las grasas.
- No todas las grasas son perjudiciales para nuestra salud. Distintos tipos de Grasas que comemos habitualmente.
- Obesidad. Efectos sobre el corazón y cómo prevenirla.
- ¿Qué es el Síndrome metabólico?
- La Diabetes Mellitus tipo 2. ¿Cómo prevenirla?
- Hipertensión Arterial: un enemigo silencioso.

B) Valoración de Riesgo Cardiovascular a cada uno de los asistentes que lo deseen

- C) Realización de Ejercicios de Relajación y Respiración
- D) Sesión de Relajación de Jacobson

Objetivo:

El principal Objetivo de este curso es Reducir los Factores de Riesgo Cardiovascular modificable. Para ello:

1. Sensibilizar a los participantes de la importancia de los cambios de estilos de vida en la sociedad (estrés, sedentarismo, hábitos alimenticios, etc.) como medio eficaz de la Prevención Cardiovascular.
2. Crear una cultura de autocuidado en el ciudadano, con la finalidad de disminuir el riesgo cardiovascular y prevenir o retrasar la aparición de sus complicaciones (Infarto de Miocardio e Ictus Cerebral) ofreciendo herramientas para mejorar el estilo de vida de los participantes:
3. Enseñarles el modo de llevarlo a la práctica: Interpretar su analítica, entender el etiquetado de los alimentos, conocer los distintos tipos de grasas, aprender técnicas de relajación, conocer cuál es el ejercicio cardiosaludable y realizarlo habitualmente.

Fechas previstas:

20 Y 27 ABRIL // 18 Y 25 MAYO // 20 Y 27 JUNIO // 6 Y 13 JULIO // 3 Y 10 OCTUBRE // 2 Y 9 NOVIEMBRE // 7 Y 14 DICIEMBRE

NUM PARTICIPANTES: 200 directos y 800 indirectos

7.5. ANEXO: FORMULARIO DE EVALUACIÓN

FORMULARIO DE EVALUACIÓN				
CURSO:	EMPRESA:	FECHAS:		
EDAD:	SEXO:	NÚMERO ASISTENTES:		
TRABAJO PÚBLICO ASISTENTE:		MANUAL: <input type="checkbox"/>	OFICINA: <input type="checkbox"/>	
Según su opinión, puntúe los siguientes aspectos de cada sesión:				
(4 = excelente, 3 = bueno, 2 = regular, 1= sin interés)				
ORGANIZACIÓN DEL CURSO	1	2	3	4
El curso ha estado bien organizado (información, cumplimiento de fechas, horarios, entrega material)				
El número de alumnos del grupo ha sido adecuado para el desarrollo del curso				
CONTENIDOS Y METODOLOGÍA	1	2	3	4
Los contenidos del curso se han ajustado a mis necesidades formativas				

Ha habido una combinación adecuada de teoría y práctica				
DURACIÓN Y HORARIO	1	2	3	4
La duración del curso ha sido suficiente según los objetivos y contenidos del mismo				
El horario ha favorecido la asistencia al curso				
FORMADORES	1	2	3	4
La forma de impartir el curso ha facilitado el aprendizaje				
Conocen los temas tratados en profundidad				
INSTALACIONES Y MEDIOS TÉCNICOS	1	2	3	4
El aula, el taller o las instalaciones han sido apropiadas para el desarrollo del curso				
Los medios técnicos han sido adecuados para desarrollar el contenido del curso (ordenadores, pizarra, proyector, TV, máquinas)				
GRADO DE SATISFACCIÓN GENERAL CON EL CURSO	1	2	3	4
SI DESEA REALIZAR CUALQUIER SUGERENCIA U OBSERVACIÓN, POR FAVOR, UTILICE EL ESPACIO RESERVADO A CONTINUACIÓN				

Muchas gracias por su colaboración

8.- COMUNICACIONES

I MOSTRA DE PESCA ARTESANAL TURISME Y TERRITORI DE LA MEDITERRANIA EN GANDÍA

La Fundación Vicente Tormo estuvo presente en éste evento resaltando el valor del pescado en la alimentación saludable para la Prevención Cardiovascular.

I MOSTRA de PESCA ARTESANAL, TURISME i TERRITORI de la MEDITERRÀNIA

#GandiaLaMarDeBo

PESCA, GASTRONOMIA Y SOCIEDAD

GRAO DE GANDIA, del 14 al 20 de Mayo de 2018
ESPLANADA DE LA LONJA DEL PESCADOR

COLABORADORES PRINCIPALES:

el Varadero, el hogar del pescador, LA LLOTJA, TECFRIMA, S.L.

Obra Social "la Caixa" COLABORAN

TRANSMEDITERRÀNEA	DESTISAFOR
ASSOCIACIÓ D'HOSTELERIA DEL PALMAR	REAL CLUB NÀUTIC DE GANDÍA
AUTORIDAD PORTUARIA DE VALENCIA	BANKIA

L'OCEANOGRÀFIC

PARTICIPAN

- ASOCIACIÓN DE BUCEO "LA RANA"
- ASOCIACIÓN VERTIDOS 0 (AV0)
- ASSOCIACIÓ DONES DE LA MAR
- BUNYOLERES SENSE FRONTERES
- CÀTEDRA TIERRA CIUDADANA
- COMISSIÓ DE FESTERS MARE DE DÉU BLANQUETA
- CONSEJO GENERAL DE DIETISTAS Y NUTRICIONISTAS DE ESPAÑA
- CREU ROJA GANDIA
- DEL TROS AL PLAT
- FUNDACIÓ GLOBAL NATURE
- FUNDACIÓ VICENTE TORMO
- INSTITUTO ESPAÑOL OCEANOGRÀFIA
- JOSÉ GILBERT MIRALLES - Maquetes
- MANCOMUNITAT DE MUNICIPIS DE LA SAFOR
- MARINO OJEDA
- MERCAT DE PROXIMITAT - CDR LA SAFOR
- PEIX DE LOTJA
- PROYECTO REPESCA PLUS
- SERVICIO MARÍTIMO DE LA GUADIA CIVIL
- U. P. V. - CAMPUS GANDIA
- XALOC
- XIVEGAT
- otros

AULAS DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

Mostramos un modelo de las AULAS que se han promovido en el 2018 para todas aquellas personas que están en contacto con la Fundación como Miembros Colaboradores y todas aquellas personas con la que la fundación mantiene un seguimiento como ACCIÓN SOCIAL.

Se han impartido 4 Aulas, una al trimestre, gracias a la colaboración de donativos de particulares y Empresas que han hecho posible llevar a cabo estas AULAS GRATUITAS para promover y facilitar la asistencia a todas aquellas personas que no siendo de éste modo no habrían podido participar.



The poster features a background image of a large, curling blue wave. In the top left corner, there is a logo for 'FUNDACION VICENTE TORMO' consisting of a red heart with a white pulse line. The text on the poster is organized into two main columns. The left column, set against the wave background, provides organizational details. The right column, set against a dark blue background, provides the event title and schedule.

FUNDACION VICENTE TORMO

ORGANIZA:
FUNDACION VICENTE TORMO
IMPARTIDO por D. MARINO OJEDA
(Farmacéutico y Especialista en Nutrición)

LUGAR:
Hospital Vithas Nisa 9 de Octubre
Edificio consultas externas
Planta -3 (Gimnasio)

**AULA DE
PREVENCIÓN
CARDIOVASCULAR**

18 JULIO:
EL PESCADO Y SALUD CARDIOVASCULAR
Incluye visita a la Lonja del Pescado en Gandía

19 SEPTIEMBRE:
ALIMENTOS FUNCIONALES
17:30 a 19:30h

Estas AULAS a partir del próximo año, queremos que lleguen a ser mensuales como recordatorios que ayuden a mantener presente la importancia de la Prevención Cardiovascular y que verdaderamente sea una herramienta con la que se consiga el cambio de hábitos saludables de los asistentes.

La Fundación Vicente Tormo asiste como invitada a la 4ª Jornada “LA SALUD CARDIOVASCULAR EN LA MUJER” del PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA EMPRESAS: PROMOCIÓN DE LOS HABITOS CARDIOSALUDABLES EN EL ENTORNO LABORAL, organizado por la Fundación Española del Corazón.

Este evento tuvo lugar en el Hospital Vithas Nisa 9 de Octubre de Valencia el día 18 de Octubre.

Programa de formación para empresas

PROMOCIÓN DE LOS HÁBITOS CARDIOSALUDABLES EN EL ENTORNO LABORAL

4ª Jornada

LA SALUD CARDIOVASCULAR EN LA MUJER

Ponente: Dra. María Ibáñez

LA VIDA DESPUES DE UN INFARTO

Ponente: D^o. Rosa Núñez-Hoyo (Paciente Experto)

18 de octubre – Valencia
10.30 a 13.30h.

Salón de Actos del Hospital Nisa 9 de Octubre
Valle de la Ballestera 59. 46015 Valencia

Organiza:



Colabora:



Una iniciativa

