

**MEMORIA
DE
ACTIVIDADES**

2019



**FUNDACION
VICENTE TORMO**

INDICE

1.- INTRODUCCIÓN

2.- OBJETIVOS

3.- DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS PARA ALCANZAR OBJETIVOS

A) ENUMERACIÓN

B) DESCRIPCION FUNCIONES REALIZADAS POR EL PERSONAL

C) LOCALIZACIÓN DE REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES

D) DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES QUE INCLUYEN DESPLAZAMIENTO

E) NÚMERO DE PERSONAS QUE HAN PARTICIPADO EN EL PROGRAMA

4.- EVALUACIÓN

5.- REFORMULACIÓN

6.- DOCUMENTACIÓN

6.1.- ANEXO AL PUNTO 3 MÓDULOS DEL PROGRAMA

6.2.- ANEXO AL PUNTO 3 CUESTIONARIOS EVALUACIÓN RCV

6.2.1. CUESTIONARIO AL INICIO DEL PROGRAMA

6.2.2. CUESTIONARIO AUTOEVALUACION AL FINAL DEL PROGRAMA

6.3.- COMUNICACIONES Y NOTICIAS

1.- INTRODUCCIÓN

La Fundación Vicente Tormo realiza el **“PROGRAMA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR (PCV) EN PERSONAS DE MODERADO Y ALTO RIESGO, PARA EVITAR PROBLEMAS DE CORAZÓN O ICTUS CEREBRAL”**. Dicho programa se lleva realizando desde el año 2006, fecha de la constitución de la fundación por parte del Excmo. Dr. D. Vicente Tormo Alfonso, Cardiólogo de reconocido prestigio, primer presidente valenciano de la Sociedad Española de Cardiología.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos, y representan la principal causa de defunción en todo el mundo. Las enfermedades cardiovasculares afectan en mucha mayor medida a los países de ingresos bajos y medianos: más del 80% de las defunciones por esta causa se producen en esos países, producido en gran parte por el cambio en el 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.

Según fuentes del informe del Instituto Nacional de Estadística (INE) del 19 de diciembre de 2019, el grupo de **enfermedades del sistema circulatorio volvió a ser la primera causa de muerte en 2018**, con el 28,3% del total (y una tasa de 258,6 fallecidos por cada 100.000 habitantes), seguida de los tumores, con el 26,4% del total (y una tasa de 241,2). Las enfermedades del sistema respiratorio representaron el 12,6% (y una tasa de 114,9).

De forma más detallada, dentro de las enfermedades circulatorias, las isquémicas del corazón (infarto, angina de pecho...) volvieron a ocupar el primer lugar en número de defunciones, aunque con un descenso del 3,6% respecto al año anterior. Le siguieron las enfermedades cerebrovasculares, que también descendieron (en este caso un 1,9%). Por sexo, las enfermedades isquémicas del corazón fueron la primera causa de muerte en los hombres, causando un 3,7% menos de muertes que en 2017. Entre las mujeres fueron las enfermedades cerebrovasculares (con una disminución del 2,6%).

Por su parte, las enfermedades del **sistema circulatorio fueron la primera causa de mortalidad femenina** (272,5 muertes por cada 100.000) y la segunda entre los varones (244,3). Los fallecimientos por estas causas disminuyeron un 2,1% en las mujeres y un 0,4% en los hombres.

Respecto al año anterior, los fallecimientos debidos a enfermedades del sistema respiratorio aumentaron un 4,0%. Por el contrario, los debidos a enfermedades del sistema circulatorio y los originados por tumores disminuyeron un 1,3% y un 0,5%, respectivamente.

Por sexo, los tumores fueron la primera causa de muerte en los hombres (con 297,8 fallecidos por cada 100.000 hombres) y la segunda en mujeres (con 186,7 por cada 100.000 mujeres). El número de fallecimientos por esta causa descendió en ambos sexos, un 0,4% en hombres y un 0,6% en mujeres.

La OMS estima que, la incidencia de las enfermedades cardiovasculares se reduciría a la mitad si se lograra una reducción, por parte de la población, de los Factores de

FECHA	CONCEPTO	EMPRESA	Nº Asist
21/01/2019	NUTRICIÓN (1)	JUAN GINER	8

Riesgo cardiovasculares como son: La presión arterial, La obesidad, Los niveles de colesterol y Las tasas de tabaquismo. Concluyendo que: LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES CON UN CAMBIO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, SON FUNDAMENTALMENTE PREVENIBLES EN UN 80%.

2.- OBJETIVOS

2.1.-Difundir a través de la 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:

- Sensibilización y mayor conocimiento de los FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR (FRCV) tanto modificables y no modificables.
- Importancia de la dieta cardiosaludable, los beneficios del ejercicio físico y el aprendizaje del control de estrés y emociones, como pilares de la PCV.

2.2.- 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.

2.3.- Prevención cardiovascular en el entorno laboral de las empresas

3.- DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

A) ENUMERACIÓN.

Este año hemos impartido los siguientes cursos del **PROGRAMA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR**. Los cursos se imparten según se acuerda previamente con la empresa, el contenido y duración de los distintos cursos que desea impartir a sus trabajadores cada año, adaptando el contenido de los mismo de nuestro Programa de Prevención Cardiovascular, compuesto de los siete módulos que se detallan en el Anexo 6.1 de esta memoria. A continuación, enumeramos las actividades realizadas en el 2019, incluyendo las fechas, la localización y el número de personas que han asistido.

En la tabla resumen de actividades se añade la satisfacción global por empresa, de los cursos impartidos según la valoración recogida de cada asistente.

21/01/2019	NUTRICIÓN (1)	QUISI BENISA, S.A.	1
13/02/2019	STOP AL INFARTO. Sensibilización	FORD	20
18/02/2019	NUTRICIÓN (2)	CA&CCA S.L.	6
18/02/2019	NUTRICIÓN (2)	SMV S.L.	6
14/03/2019	STOP AL INFARTO. Sensibilización	FORD	18
11/04/2019	ESTRÉS	VITHAS NISA A.VIVAS	14
18/04/2019	ESTRÉS	VITHAS NISA VGN CONS	14
09/05/2019	ESTRÉS	VITHAS NISA VGN CONS	10
09/05/2019	ESTRÉS En HVC	VITHAS NISA H9O	1
14/05/2019	STOP AL INFARTO. Sensibilización	FORD	10
23/05/2019	ESTRÉS	VITHAS NISA H9O	10
10/06/2019	CURSO DE PREVENCIÓN CV	DYDSA	12
06/06/2019	ESTRÉS	VITHAS NISA H9O	5
06/06/2019	ESTRÉS En H9O	VITHAS NISA VGN CONS	1
20/06/2019	ESTRÉS	VITHAS NISA CASTELLON	15
04/07/2019	STOP AL INFARTO. Sensibilización	FORD	13
18/07/2019	STOP AL INFARTO. Sensibilización	FORD	13
25/07/2019	FEC trabajo AG. TRIBUTARIA 1ª parte	FEC	54
26/09/2019	STOP AL INFARTO. Sensibilización	FORD	18
30/09/2019	ESTRÉS	VITHAS NISA H9O	11
05/11/2019	“EL ESTRÉS UN ENEMIGO DE NUEST”	FORD	22
08/11/2019	FEC trabajo AG. TRIBUTARIA SESIONES	FEC	54
08/11/2019	ESTRÉS	VITHAS NISA H9O	14
08/11/2019	ESTRÉS	FUNDACION NISA H9O	3
13/12/2019	STOP AL INFARTO. Sensibilización	FORD	4
23/12/2019	STOP AL INFARTO. Sensibilización	SMV S.L.	12

Ha habido un total de asistencia directa de 369 personas a los distintos cursos realizados, con una repercusión indirecta en la familia por cada participante. A través de los cursos hemos hecho una valoración de personas beneficiadas, calculando 4 personas por familia, siendo así un total de 1476 personas.

En la **Factoría Ford** Almussafes, el acuerdo con la empresa es llegar al máximo número posible de trabajadores (hay alrededor de 9000) con el curso: **“STOP AL INFARTO”**. Dicho curso se repite periódicamente en distintos grupos reducidos que organiza la empresa. Se adjunta el contenido que se imparte en el anexo 6.3. Este curso ha tenido el reconocimiento de oficialidad de la Escola Valenciana D’Estudis de la Salut (EVES). Además y debido a la gran aceptación general de este curso en los trabajadores de la Ford, según se observa en la Tabla resumen de actividades, se ha impartido a petición de la Empresa un “curso piloto” sobre **“ESTRÉS Y CORAZON”**, que complementa al

curso “STOP AL INFARTO” con la intención de ponerlo en marcha también en el 2020. Al igual que el curso “STOP AL INFARTO” también se presentará para el reconocimiento de oficialidad en el EVES.

Con estos dos cursos impartidos en la Ford, “STOP AL INFARTO” y “ESTRÉS Y CORAZÓN” de una duración de 4 horas por curso, hemos conseguido transmitir todo el contenido de los 7 módulos de nuestro Programa de PCV.

Por encargo directo de la Fundación Española del Corazón (FEC) a la FVT se ha comenzado una **nueva actividad en la Agencia Tributaria de Madrid**, donde se ha impartido un curso de Prevención Cardiovascular en los meses de Octubre y Noviembre, de siete sesiones de una duración cada una de dos horas.

Al inicio del programa se valoró, por parte del personal de la FVT, el riesgo cardiovascular de cada participante a través de un cuestionario; al terminar las sesiones del curso, los asistentes a través de otro cuestionario, se autoevaluaron su riesgo cardiovascular con los conocimientos adquiridos en el curso y se marcaron objetivos a conseguir para mejorar su riesgo cardiovascular hasta final de febrero del 2020, donde rellenarán un tercer cuestionario personal donde podrán conocer las mejoras en estilos de vida saludables a través de los resultados conseguidos. Los resultados de los tres cuestionarios se comunicará personalmente a través de un informe. Se adjunta el contenido de los cuestionarios de inicio y final del programa en Anexo 6.2

Por último, se ha adecuado un curso de contenido más reducido en Prevención Cardiovascular “STOP AL INFARTO” y se ha impartido al personal de servicios y conductores de la empresa SMV, para hacer más asequible la formación.

Además de los Cursos del Programa de Prevención Cardiovascular, se han realizado tres **AULAS Ó TALLERES DE FORMACIÓN** gratuitas que contribuyen a mejorar la calidad de vida de la persona, con una repercusión directa de su familia, facilitando la integración de los más desfavorecidos, dando igualdad de oportunidades a todos, para una mejora de la calidad de vida actual y al envejecimiento, con el objetivo de promover la autonomía personal y atención al envejecimiento, a la discapacidad y a la enfermedad.

“Los últimos años de tu vida serán según lo vivas ahora”.

Son actividades que tenemos orientadas especialmente para personas sin recursos económicos y para la formación de los familiares de los trabajadores que realizan los cursos en las empresas. En estas aulas también 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.

En el 2019, se han impartido 3 sesiones, los días 18 de Julio, 19 de septiembre en la sede del Club Coronario del Hospital 9 de Octubre y el día 28 de Noviembre en la sede del (Antic Casino) Nou Espai Centre Cultural i Social de Rocafort (Valencia)

El número de personas interesadas ha sido un total de 200 aproximadamente. El temario figura en el anexo 6.4 en COMUNICACIONES, donde adjuntamos los carteles de comunicación de las Aulas o Talleres.

En el 2020 tenemos previsto realizar ocho aulas. Nuestro objetivo es aumentar progresivamente el número de Aulas en distintas zonas de la Comunidad Valenciana: Rocafort y Moncofar.

B) TRABAJO REALIZADO POR LAS PERSONAS IMPLICADAS EN DESARROLLAR EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR:

El programa multidisciplinar 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 2019 ha impartido el 95% de los cursos del programa. En contacto con el trabajo que se realiza con 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 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 el 90% de las sesiones del Aula de Prevención o Talleres.

Dña. Ma Dolores Hernández Rodríguez (Lcda. en Biología. Experta en nutrición). Colaboradora en el programa en la sección de nutrición.

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

Dña. Carmen Tomás Bernat (Lcda. en Enfermería) Trabajo de enfermería y organización de la programación de los cursos.

Dña. Amparo Tomás Bernat (Lcda. en Enfermería) Colabora como voluntaria en la FVT.

D. Juan Carlos González García (Psicólogo. Director de Océano Psicología) Participa como psicólogo en curso de control de estrés y gestión de emociones. Atiende personalmente a las personas que necesitan ayuda psicológica durante el programa, si estas personas lo desean.

Dña. Sonia Núñez Alarcón (Técnico auxiliar de clínica) Colabora con enfermería en control y seguimiento de los asistentes a los programas.

C) La localización de las actividades ha quedado detallada en cada una de las actividades enumeradas.

D) No se han realizado actividades por las cuales se hayan presentado facturas de desplazamiento.

E) El total de personas que han participado directamente en los cursos, sesiones o talleres del Programa de Prevención Cardiovascular de la FVT ha sido de 516 personas en el año 2019. La Fundación Vicente Tormo actualmente cuenta con 17 miembros colaboradores, de los cuales un 50% (9 miembros) han realizado actividades relacionadas con el Programa.

4.- EVALUACIÓN

4.1.- VALORACIÓN DE LA SATISFACCIÓN DEL CURSO:

Se valoran varios indicadores como son la organización, los contenidos, los ponentes, los medios utilizados, y otros varios del curso en general. Al finalizar cada curso del Programa, se les pasa un cuestionario para dicha valoración.

Como ya se ha comentado, la media de satisfacción de los cursos impartidos en el 2019 ha sido de 3,84 (valorado sobre 4) La Fundación agradece a todas las personas que han pasado por los cursos organizados en las distintas empresas mencionadas, estas valoraciones que son una recompensa al esfuerzo, horas de estudio y trabajo y dedicación de todo el equipo.

Adjuntamos un modelo del indicador de la encuesta.

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

5.- REFORMULACION

En este último año se ha visto claramente la necesidad de ampliar el contenido del curso número 3 correspondiente a Nutrición. Así se está empezando a impartir desglosado en Nutrición 1 y Nutrición 2. Con 6 horas de duración en cada curso.

Se ha ampliado la formación en la empresa Ford: además del curso “Stop al infarto”, este año se ha trabajado con el personal médico de la empresa la necesidad de abarcar el aspecto del estrés que por tiempo, no se tocaba con profundidad en los cursos de “Stop al Infarto”. Se diseñó el curso “ESTRÉS Y CORAZON “, que se impartió en un curso piloto a todo el personal sanitario de la empresa Ford para la aprobación del mismo como parte complementaria al curso “STOP AL INFARTO”. Se obtuvo su aprobación y para el 2020 se impartirán dos cursos.

6.- DOCUMENTACIÓN

6.1.- ANEXO AL PUNTO 3

El programa está compuesto de los siete módulos que se detallan a continuación y que se imparten según el acuerdo con la empresa interesada en la PCV. En todos los módulos se incluye un contenido práctico donde se les enseña a valorar personalmente su riesgo cardiovascular y de este modo se refuerzan contenidos, se aumenta la motivación y se van consiguiendo objetivos a nivel personal.

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:

- ✓ ¿Como 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.

6.2.- ANEXO AL PUNTO 3: CUESTIONARIOS VALORACIÓN RIESGO CARDIOVASCULAR

6.2.1.- CUESTIONARIO PARA VALORACIÓN RIESGO CARDIOVASCULAR AL INICIO CURSO

1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS Y ANTECEDENTES FAMILIARES

IDENTIFICADOR PARA LOCALIZAR A LA PERSONA: _____

SEXO: V _____ M _____ GRUPO ÉTNICO _____

FECHA NACIMIENTO: _____ EDAD _____

LUGAR DE NACIMIENTO: _____

TIPO DE TRABAJO: MANUAL _____ OFICINA _____

CATEGORÍAS LABORALES: DIRECTIVO _____ MANDO INTERMEDIO _____ TRABAJADOR _____

HISTORIA FAMILIAR (PADRES O HERMANOS) DE:

- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES (1):
 - INFARTO MIOCARDIO: SI _____ NO _____
 - ICTUS CEREBRAL: SI _____ NO _____
- TRASTORNOS FAMILIARES DEL METABOLISMO DE LOS LÍPIDOS: SI _____ NO _____
- DIABETES (1) _____
- HIPERTENSIÓN _____ ARTERIAL _____ (1)

(1) ESPECIFICAR FAMILIAR Y APROXIMADAMENTE LA EDAD DEL FAMILIAR AL INICIO DE ESTAS PATOLOGÍAS

2. ANTECEDENTES PERSONALES DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

- ¿HA PADECIDO UNA ANGINA DE PECHO?

NO

SI

- ¿HA PADECIDO UN INFARTO DE MIOCARDIO?

NO

SI

- ¿HA PADECIDO UN ICTUS CEREBRAL?

NO

SI

- ¿ES DIABÉTICO TIPO 2?

NO

SI

3. FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR PERSONALES

3.1 DISLIPEMIA

- CONCENTRACIONES DE COLESTEROL TOTAL:

< 200 mg/dl

>200 mg/dl PONER CANTIDAD ÚLTIMA ANALÍTICA _____mg/dl

- COLESTEROL UNIDO A LIPOPROTEINA DE ALTA DENSIDAD (c-HDL):

> 40mg/dl (varones)

< 40 mg/dl (varones) PONER CANTIDAD ÚLTIMA ANALÍTICA ____mg/dl

> 50 mg/dl (mujeres)

< 50 mg/dl (mujeres) PONER CANTIDAD ÚLTIMA ANALÍTICA _____mg/dl

- COLESTEROL UNIDO A LIPOPROTEINA DE BAJA DENSIDAD (c-LDL)

< 160 mg/dl

≥ 160 mg/dl PONER CANTIDAD ÚLTIMA ANALÍTICA _____mg/dl

- TRIGLICÉRIDOS

< 200 mg/dl

≥ 200 mg/dl

- ¿ESTÁ TOMANDO TRATAMIENTO PARA EL COLESTEROL Y/O TRIGLICÉRIDOS?

NO

SI

EN CASO AFIRMATIVO ANOTE EL FÁRMACO Y LA DOSIS QUE LE HA RECETADO SU MÉDICO

3.2 HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- ¿SU TENSIÓN ARTERIAL ES IGUAL O MENOR A 120/80 mm Hg?

NO

SI

- ¿SU TENSIÓN ARTERIAL SUELE SER 140/90 mm Hg?

NO

SI

- ¿SU TENSIÓN ARTERIAL SUELE SER IGUAL O MAYOR A 150/10 mm Hg?

NO

SI

- ¿CADA CUANTO TIEMPO SE TOMA LA TENSIÓN ARTERIAL?

DIARIAMENTE

SEMANALMENTE

MENSUALMENTE

ANUALMENTE EN LA REVISIÓN MÉDICA DE LA EMPRESA

- ¿ESTÁ TOMANDO TRATAMIENTO PARA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

NO

SI

EN CASO AFIRMATIVO ANOTE EL FÁRMACO Y LA DOSIS QUE LE HA RECETADO SU MÉDICO

3.3 CONSUMO DE TABACO

- ¿ES FUMADOR?

NO

SI

CONOCE EL RIESGO DEL TABACO: SI NO

- ¿HA PENSADO EN ALGUNA OCASIÓN DEJAR DE FUMAR? SI NO

3.4 OBESIDAD

- ¿CUÁL FUE SU GLUCEMIA BASAL EN SU ÚLTIMA ANALÍTICA? _____
mg/dl
- ¿LE HA PEDIDO SU MÉDICO ALGUNA VEZ EN SU ANALÍTICA UNA HEMOGLOBINA GLICOSILADA? (HbA1c) ? (HbA1c) NO SI. EN CASO AFIRMATIVO _____%
- ¿CUÁL FUE SU ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN LA ÚLTIMA REVISIÓN?

- ¿CUÁL ES EL PERÍMETRO DE SU CINTURA ABDOMINAL? _____
cm

3.5 SEDENTARISMO

- ¿REALIZA ALGUN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO?
 DIARIAMENTE SEMANALMENTE OCASIONALMENTE

¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO PRACTICA?

- ¿SUELE CAMINAR CADA DÍA? SI NO
- ¿CUÁNTO TIEMPO DEDICA AL EJERCICIO. CUENTE TAMBIÉN EL TIEMPO DEDICADO A CAMINAR?
DIARIAMENTE _____ SEMANALMENTE _____

3.6 CONTROL ESTRÉS Y GESTIÓN DE EMOCIONES

- ¿USTED CONSIDERA QUE TIENE ESTRÉS? SI NO
- EN CASO AFIRMATIVO: ¿SU ESTRÉS ES LABORAL? SI NO

- SI EL ESTRÉS ES LABORAL IDENTIFIQUE LA POSIBLE CAUSA:

EXCESO O FALTA DE TRABAJO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
TIEMPO INADECUADO PARA REALIZAR EL TRABAJO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
EXCESIVA RESPONSABILIDAD	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
AMBIGÜEDAD EN LA DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
INSEGURIDAD/POCA ESTABILIDAD EN EL EMPLEO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
EXPOSICIÓN A AMENAZAS O MALTRATO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
FALTA DE AUTONOMÍA PARA TOMAR DECISIONES	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
PREJUICIOS POR EDAD, SEXO, RAZA, ETC.	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
IMPOSIBILIDAD DE EXPONER QUEJAS	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
FALTA DE RECONOCIMIENTO/RECOMPENSA LABORAL	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
AUSENCIA DE OPORTUNIDADES DE PROMOCIÓN	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
BAJO APOYO O COOPERACIÓN ENTRE TRABAJADORES	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
HORARIO DE TRABAJO (POR TURNOS O NOCTURNO)	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
INCOMODIDAD RESPECTO AL LUGAR DE TRABAJO	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
FALTA DE AUTONOMÍA PARA DISEÑAR Y CONTROLAR LAS PROPIAS TAREAS	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
MONOTONÍA EN EL TRABAJO SIN POSIBILIDAD DE APRENDER	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
IMPOSIBILIDAD DE UTILIZAR EL TALENTO O HABILIDAD PERSONAL	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
MALA COMUNICACIÓN ENTRE COMPAÑEROS, DEPARTAMENTOS O SUPERIORES	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO

4. HÁBITOS DIETÉTICOS

- ¿HACE LAS CINCO COMIDAS AL DÍA: DESAYUNO, MEDIA MAÑANA, COMIDA, MERIENDA Y CENA? SI NO

EN CASO NEGATIVO DIGA LAS QUE SUELE REALIZAR HABITUALMENTE

- ¿SUELE HACER LA COMIDA PRINCIPAL EN EL TRABAJO? SI
NO
- EN CASO AFIRMATIVO: ¿SE LLEVA LA COMIDA DE CASA? SI
NO

EN CASO NEGATIVO: ¿DÓNDE SUELE COMER?

- ¿CUÁNTO TIEMPO LE DEDICA A LA COMIDA LOS DIAS LABORABLES?
 10 MINUTOS 20 MINUTOS 30 MINUTOS
- ¿LA FRASE: "HAY MUCHAS FORMAS DE ALIMENTARSE PERO SOLO UNA DE NUTRIRSE", ES CORRECTA?
 SI NO
- ¿CONOCE LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA SALUDABLE?
 SI NO

EN CASO AFIRMATIVO ANOTE SUS PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS

PARA CONTESTAR A LAS PREGUNTAS FORMULADAS, NECESITARÁ EL INFORME DE LA ÚLTIMA REVISIÓN MÉDICA HECHA EN LA EMPRESA Y SU ÚLTIMA ANALÍTICA.

FECHA DE LA REVISIÓN MÉDICA:

FECHA DE LA ANALÍTICA:

POLITICA DE PRIVACIDAD

Mediante la firma de este documento usted acepta y consiente que FARMACIA OJEDA acceda y trate los datos personales que usted ha incluido en el formulario con base en la siguiente información.

Campos obligatorios: Los campos a completar son de obligada cumplimentación, de tal modo que la omisión de alguno de ellos podría comportar la imposibilidad de poder gestionar su evaluación en el riesgo cardiovascular. Le rogamos que nos comunique inmediatamente cualquier modificación de sus datos a fin de que la información contenida esté actualizada y no contenga errores. Al completar este formulario, usted se compromete a proporcionar datos personales que sean válidos y reales. Facilitar datos que sean falsos o erróneas le imposibilitará una evaluación cardiovascular en forma correcta.

Entidad responsable: Los datos aportados con su consentimiento en este formulario, se incorporan a un fichero de la FUNDACIÓN VICENTE TORMO con CIF: G97657662 con la finalidad de gestionar su evaluación a nivel cardiovascular.

Finalidad del tratamiento: Gestionar su participación en la presente evaluación organizada por la FUNDACION VICENTE TORMO con la finalidad de conocer su estado y salud cardiovascular.

Destinatarios: La FUNDACION VICENTE TORMO no podrá divulgar los datos a terceros excepto con su consentimiento, cuando así lo requiera la legislación aplicable o una orden judicial.

Base jurídica: Su consentimiento para participar en esta evaluación.

Derechos de los interesados: Puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación y supresión, así como otros derechos (oposición, limitación, portabilidad), en los términos establecidos en la legislación aplicable, mediante el envío de correo electrónico a la siguiente dirección secretaria@fundacionvicentetormo.es. En caso de que considere que la FUNDACION VICENTE TORMO no cumple con la normativa aplicable en materia de protección de datos personales, podrá presentar una reclamación ante la autoridad de control competente.

Información adicional: Para más información, no dude en consultar la información adicional y detallada sobre nuestra política de protección de datos personales disponible en el siguiente enlace [https:// www.fundacionvicentetormo.org](https://www.fundacionvicentetormo.org)

6.2.2.- CUESTIONARIO AUTOEVALUACIÓN RIESGO CARDIOVASCULAR AL FINAL CURSO

¿Cuándo debo conocer mi riesgo cardiovascular?

1. Se recomienda la valoración del riesgo cardiovascular: a toda persona mayor de 40 años asintomático sin factores de riesgo conocidos.
2. Se recomienda la valoración del riesgo cardiovascular anualmente a toda persona diabética desde el momento del diagnóstico.
3. Se recomienda la valoración del riesgo cardiovascular a todas las personas que tengan uno o más de los siguientes factores de riesgo:
 - Historia de enfermedad cardiovascular prematura en familiares de primer grado varones antes de los 55 años y mujeres antes de los 65
 - Historia de diabetes en familiares de primer grado.

- Antecedentes personales de diabetes gestacional.
 - Antecedentes personales de tabaquismo reciente o fumador actual.
 - Antecedente personal de una presión arterial 140/90 mmHg.
 - Antecedente de valores de colesterol total (CT) 250 mg/dL.
 - Glucemia basal alterada o intolerancia a la glucosa.
 - Obesidad (IMC 30) o obesidad abdominal (perímetro abdominal 102 cm en los varones y > 88 en las mujeres).
4. Todas las personas con enfermedad cardiovascular con el propósito de determinar el mejor enfoque terapéutico.
 5. Los familiares de primer grado con alteraciones genéticas de los lípidos.

MEDIR Y REGISTRAR LOS FACTORES DE RIESGO

Incluye la medición y el registro de los siguientes datos clínicos:

1. Historia familiar de enfermedades cardiovasculares y trastornos hereditarios del metabolismo de los lípidos.
2. Edad.
3. Sexo.
4. Grupo étnico.
5. Historia de consumo de tabaco.
6. Perfil lipídico en ayunas.
7. Glucemia basal en ayunas.
8. Toma de la TA en condiciones estandarizadas.
9. Índice de masa corporal (IMC).
10. Perímetro abdominal.
11. En las personas con diabetes debe anotarse la fecha del diagnóstico y determinar la hemoglobina glicosilada, la presencia de albuminuria y la creatinina sérica

PARA CUANTIFICAR LA GRAVEDAD DE LA OBESIDAD UTILIZAMOS

- **EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL**, que es el resultado de dividir el peso en Kg dividido por la talla en metros elevado al cuadrado (IMC= peso (kg) / talla (m²).
- De este modo:

18,5-24,9	----- NORMAL
25-29,90	----- SOBREPESO (Obesidad grado 1)
30-34,90	----- OBESIDAD Clase I
35-39,90	----- OBESIDAD Clase II
≥ 40	----- OBESIDAD CLASE III

- **EL INDICE DE CINTURA /CADERA (ICC)**

$$\text{ICC} = \frac{\text{cintura (cm)}}{\text{cadera (cm)}}$$

Hombres	Mujeres	Riesgo de Enfermedades
Menor a 0.95	Menor a 0.8	Muy Bajo
0.96 - 0.99	0.81 - 0.84	Bajo
Mayor a 1	Mayor a 0.85	Alto

- **MEDICIÓN DEL PERÍMETRO ABDOMINAL**

	RIESGO AUMENTADO	RIESGO MUY ELEVADO
VARÓN	≥ 94 cm	≥ 102 cm
MUJER	≥ 80 cm	≥ 88 cm

DISLIPEMIAS (NIVELES DE COLESTEROL Y/O TRIGLICÉRIDOS AUMENTADOS)

➤ **¿Cuáles son los niveles normales de colesterol?**

Colesterol total

- **Normal:** menos de 200 mg/dl
- **Normal-alto:** entre 200 y 240 mg/dl. Se considera hipercolesterolemia a los niveles de colesterol total superiores a 200 mg/dl.
- **Alto:** por encima de 240 mg/dl

Colesterol LDL

- **Normal:** menos de 100 mg/dl
- **Normal-alto:** de 100 a 160 mg/dl
- **Alto:** por encima de 160 mg/dl

NOTA: Esta recomendación no significa que la cifra normal de LDL deba rondar los 100 mg/dl. En algunos casos, el nivel deseable de LDL puede ser incluso menor de 70 mg/dl. Datos actualizados según últimas guías clínicas

Colesterol HDL

- **Normal:** superior a 35 mg/dl en el hombre y 40 mg/dl en la mujer

➤ **Según estos datos: ¿cual es mi índice de Castelli?:**

➤ **¿Cuáles son los niveles normales de triglicéridos?**

Triglicéridos

- **Normal:** menos de 150 mg/dl

- **Normal-alto:** entre 150 y 500 mg/dl. Se considera hipertrigliceridemia a los niveles de triglicéridos superiores a 150-200 mg/dl.
- **Alto:** por encima de 500 mg/dl.

Fuente: Fundación Española del Corazón.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

LA PRESIÓN ARTERIAL (HTA) cambia a lo largo del día y de la noche (ritmo circadiano):

- Mas baja por la noche con el sueño
- Mas alta a primera hora de la mañana
- En personas sanas (sin aterosclerosis) los cambios de temperatura producen leves diferencias de Presión Arterial (PA), estos cambios siempre son leves:
 - Calor (Vasodilatación): PA puede bajar
 - Frio (Vasoconstricción): PA puede subir
- En personas con HTA no suele afectar los cambios de temperatura
- Hacer la medición siempre a la misma hora.
- Seguir las instrucciones de como se debe hacer una toma de TA (ver material de interés enviado en el curso)

CLASIFICACIÓN DE LA TENSIÓN ARTERIAL

CLASIFICACIÓN TENSION ARTERIAL	Tensión Sistólica mmHg	Tensión Diastólica mm Hg
NORMAL	< 120	< 80
PREHIPERTENSIÓN	120-139	80-89
HTA ESTADIO I	140-159	90-99
HTA ESTADIO II	≥ 160	≥ 100

DIABETES tipo 2

Diagnóstico de Diabetes

- Glucosa en ayunas mayor de 125 mg/dl
- Glucosa 2 horas después de curva de sobrecarga mayor de 199 mg/dl

Historia de Diabetes Gestacional: SI NO

¿Cuál es el nivel de glucosa normal?

Hay casos que existe una elevación de los niveles de **glucosa** en sangre, pero ésta no alcanza el mínimo para considerarse **diabetes**, pero tampoco podemos considerarlo como no diabético. Estas personas van a pertenecer al grupo con alto riesgo de diabetes, antiguamente conocido como **prediabetes**:

- Cuando los niveles de **glucosa** en ayunas están entre 100 y 125 mg/dl.

- Por debajo de estos niveles, no hay **diabetes**.

TABACO

¿Soy fumador? SI NO

¿Quiero dejar de fumar? SI NO

¿Veo la necesidad de dejar de fumar? SI NO

¿Por qué dejar de fumar?

- Mejora la respiración y te cansas menos.
- Disminuye la predisposición a toser y contraer infecciones.
- La piel y el rostro se recuperan del envejecimiento prematuro.
- Recupera el sentido de gusto y olfato.
- El deterioro de la función pulmonar se ralentiza.
- Reduce la tasa de infarto y muerte súbita en un 20-50 por ciento. Tres años después de haber dejado el tabaco, el riesgo de infarto de miocardio o accidente cerebrovascular del ex fumador es el mismo que de quien no haya fumado nunca.

¿TENGO SÍNDROME METABÓLICO?

Se habla de Síndrome Metabólico cuando coincide en la misma persona tres ó mas componentes, de las siguientes alteraciones metabólicas, aumentando mucho el riesgo cardiovascular:

- intolerancia a la glucosa ó Diabetes Tipo 2: Glucosa en ayunas entre **110 y 125: glucemia anormal en ayunas** y Glucosa 2 horas después de curva de sobrecarga entre **140 y 199: intolerancia a la glucosa)**
- Colesterol HDL ("bueno") bajo (Hombres < 35 mg/dl y Mujeres < 40 mg/dl)
- Triglicéridos altos: ≥ 150 mg/dl
- Suele acompañarse de hipertensión arterial: $\geq 140/90$ mm Hg
- Aparece en personas que tienden a acumular la grasa en el abdomen con perímetro abdominal: Mayor de **102 cm** en hombres y Mayor de **88 cm** en mujeres.

En muchas ocasiones el síndrome metabólico es un estadio previo a la diabetes mellitus tipo 2.

ESTRÉS

¿Considero que tengo estrés crónico? SI NO

¿Qué síntoma noto que me hace pensar que tengo estrés crónico? _____

¿Es mi estrés laboral? SI NO

¿Mi estrés lo produce otra situación que no es la laboral? _____

SEDENTARISMO

¿Hago ejercicio cada día? SI NO

¿Cuanto tiempo diariamente dedico al ejercicio físico? _____

¿Qué tipo de ejercicio hago diariamente? _____

1) Según la información recibida en el curso de Prevención Cardiovascular, que se resume en parte en las anotaciones anteriores, señale los FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR que piensa que puede tener:

- ANTECEDENTES PERSONALES DE ECV: SI NO
- NIVELES DE COLESTEROL AUMENTADOS: SI NO
- NIVELLES DE TRIGLICÉRIDOS AUMENTADOS: SI NO
- OBESIDAD: SI NO
- PREDIABETES: SI NO
- DIABETES TIPO 2: SI NO
- HIPERTENSIÓN ARTERIAL: SI NO
- TABAQUISMO: SI NO
- ESTRÉS: SI NO
- SEDENTARISMO: SI NO
- TENGO SÍNDROME METABÓLICO: SI NO

2) Describa los cambios de estilo de vida que va a poner hasta el 29 de Febrero de 2020 que le ayudarán a mejorar los Factores de Riesgo Cardiovascular señalados. Sería aconsejable para esa fecha tener una analítica reciente.

NOMBRE Y APELLIDOS _____

MUJER _____ VARÓN _____ EDAD _____

6.3.- COMUNICACIONES Y NOTICIAS

La Fundación Vicente Tormo participó en Forinvest los días 5 y 6 marzo; un espacio cedido por Feria Valencia donde se incidía en la importancia de la Prevención Cardiovascular para los trabajadores de las empresas.



Stand Fundación Vicente Tormo

A continuación mostramos el impreso que distribuimos de información de la Fundación Vicente Tormo sobre el trabajo que realiza



¿QUIÉNES SOMOS? Fundación de CARDIOLOGIA, sin ánimo de lucro, de carácter nacional. Creada en 2006 por Excmo. Dr. D. Vicente Tormo Alfonso, introductor de las técnicas de Rehabilitación Cardíaca en España en 1972,

OBJETIVO: Sensibilizar sobre la importancia de la prevención en las enfermedades cardiovasculares y su detección precoz. Formar en salud mediante: la educación sanitaria de la población a través del autocuidado, del desarrollo de técnicas de rehabilitación cardíaca, de campañas de divulgación de hábitos saludables de vida que permitan reducir el riesgo cardiovascular. Fomento y apoyo del desarrollo de la investigación cardiovascular en España

SEGÚN LA OMS y EL FORO ECONÓMICO MUNDIAL: LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON FUNDAMENTALMENTE PREVENIBLES EN UN 80%, CON UN CAMBIO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE (Publicación 2008 OMS "Prevención enfermedades no transmisibles en el lugar de trabajo a través del régimen alimentario y actividad física")

MÉTODOS DE ACTUACIÓN: TRABAJO CON EMPRESAS y ACCIÓN SOCIAL

www.fundacionvicentetormo.org

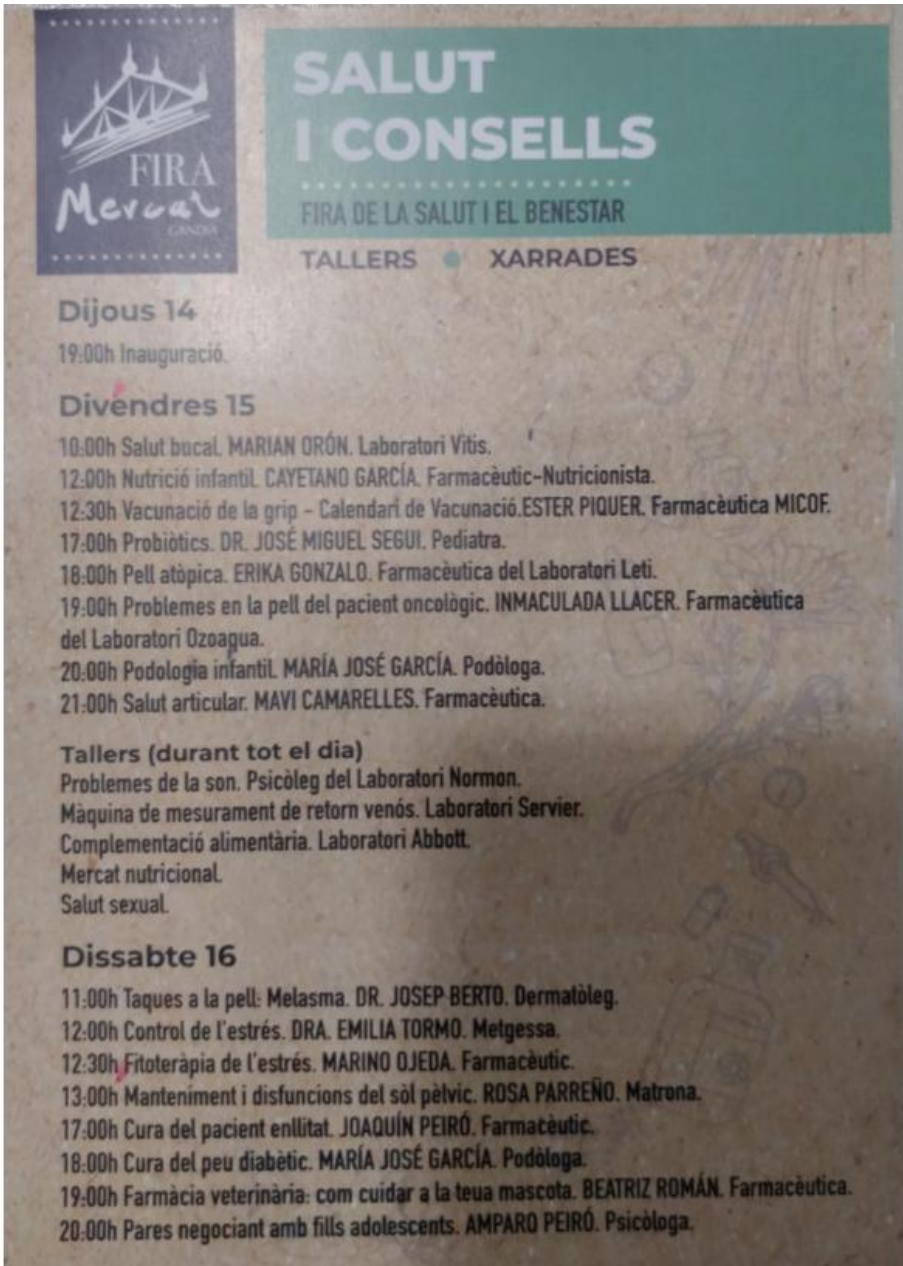
Contacto: secretaria@fundacionvicentetormo.es Calle Poeta Quintana, 1 VALENCIA 46003 T. 661381332

Asimismo invitados por el **Ayuntamiento de Gandía**, hemos participado en la tradicional Feria Mercat 2019. En un espacio de más de 400 m2, situado en la **Plaça de Prado**, el corazón de la ciudad, con capacidad para entre 15 y 30 expositores y con una programación diversa, cada semana se realizó un acontecimiento diferente, con la idea de programar actividades continuas durante todo el año.

Así, la programación **arrancó el 24 de octubre, día en que se abre el espacio con la feria "Somos lo que comemos"**, feria de alimentación ecológica, local y nutrición.

Todos los participantes se complementaron con actividades lúdicas, educativas y divulgativas relacionadas con la temática: talleres, charlas, demostraciones, etc.

Adjuntamos el Programa en el que el sábado 16 de Noviembre, hubo una sesión donde participó la Dra. Emilia Tormo Esplugues (Presidenta Fundación Vicente Tormo), hablando sobre el control del Estrés.



FIRA Mercat GANDIA

SALUT I CONSELLS
FIRA DE LA SALUT I EL BENESTAR
TALLERS • XARRADES

Dijous 14
19:00h Inauguració.

Divendres 15
10:00h Salut bucal. MARIAN ORÓN. Laboratori Vitis.
12:00h Nutrició infantil. L. CAYETANO GARCÍA. Farmacèutic-Nutricionista.
12:30h Vacunació de la grip - Calendari de Vacunació. ESTER PIQUER. Farmacèutica MICOF.
17:00h Probiòtics. DR. JOSÉ MIGUEL SEGUI. Pediatra.
18:00h Pell atòpica. ERIKA GONZALO. Farmacèutica del Laboratori Leti.
19:00h Problemes en la pell del pacient oncològic. INMACULADA LLACER. Farmacèutica del Laboratori Ozoagua.
20:00h Podologia infantil. MARÍA JOSÉ GARCÍA. Podòloga.
21:00h Salut articular. MAVI CAMARELLES. Farmacèutica.

Tallers (durant tot el dia)
Problemes de la son. Psicòleg del Laboratori Normon.
Màquina de mesurament de retorn venós. Laboratori Servier.
Complementació alimentària. Laboratori Abbott.
Mercat nutricional.
Salut sexual.

Dissabte 16
11:00h Taques a la pell: Melasma. DR. JOSEP BERTO. Dermatòleg.
12:00h Control de l'estrés. DRA. EMILIA TORMO. Metgessa.
12:30h Fitoteràpia de l'estrés. MARINO OJEDA. Farmacèutic.
13:00h Manteniment i disfuncions del sòl pèlvic. ROSA PARREÑO. Matrona.
17:00h Cura del pacient enllitat. JOAQUÍN PEIRÓ. Farmacèutic.
18:00h Cura del peu diabètic. MARÍA JOSÉ GARCÍA. Podòloga.
19:00h Farmàcia veterinària: com cuidar a la teua mascota. BEATRIZ ROMÁN. Farmacèutica.
20:00h Pares negociant amb fills adolescents. AMPARO PEIRÓ. Psicòloga.

REGALA EN NAVIDAD SALUD A TU CORAZÓN

CHARLA-TALLER: día 28 NOVIEMBRE a las 17:00h

**LUGAR: (Antic Casino) Nou Espai - Centre Cultural i Social
Carrer Bonavista, 38. 46111 Rocafort (Valencia)**



HORA: De 17:00h a 18:30h

IMPARTIDO POR: D. MARINO OJEDA PEYRÓ (Farmacéutico. Especialista en Nutrición)

**CON LA COLABORACIÓN DEL AYUNTAMIENTO DE ROCAFORT
(SERVICIOS SOCIALES, EDUCACION Y FAMILIA)**
