

**MEMORIA
DE
ACTIVIDADES**

2020



**FUNDACION
VICENTE TORMO**

INDICE

1. INTRODUCCIÓN

2.- OBJETIVOS

3.- DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS PARA ALCANZAR OBJETIVOS

3.a) PANDEMIA Y RIESGO CARDIOVASCULAR

3.b) DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

3.c) LOCALIZACIÓN

3.d) ENUMERACIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

3.e) TRABAJO REALIZADO POR LAS PERSONAS IMPLICADAS EN DESARROLLAR EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR. NÚMERO DE PERSONAS ATENDIDAS EN EL PROGRAMA

4.- EVALUACIÓN

5.- DOCUMENTACIÓN

5.1.- ANEXO AL PUNTO 3 MÓDULOS DEL PROGRAMA

5.2.- ANEXO AL PUNTO 3 CUESTIONARIOS EVALUACIÓN RCV

5.2.1. CUESTIONARIO AL INICIO DEL PROGRAMA

5.2.2. CUESTIONARIO AUTOEVALUACION AL FINAL DEL PROGRAMA

1.- INTRODUCCION

La Fundación Vicente Tormo (FVT) se constituye en el año 2006, por parte del Excmo. Dr. D. Vicente Tormo Alfonso, Cardiólogo de reconocido prestigio, Introdutor en España de los Programas de Prevención Cardiovascular y Rehabilitación Cardíaca (1977) y primer presidente valenciano de la Sociedad Española de Cardiología (1979) entre otros méritos cardiológicos. La Fundación Vicente Tormo viene realizando desde su constitución, actividades de prevención cardiovascular, tanto en prevención primaria, especialmente con personas que presentan un moderado o alto riesgo cardiovascular, como en prevención secundaria. La enfermedad cardiovascular (ECV) sigue siendo la principal causa de muerte, de las Enfermedades no Transmisibles (ENT), en los países desarrollados. El control de los factores de riesgo cardiovascular tienen gran relevancia en la prevención cardiovascular y como se ha demostrado en numerosos estudios, la importancia de la nutrición, el ejercicio, la gestión del estrés y emociones negativas, en definitiva un estilo de vida cardiosaludable, son las grandes herramientas que tiene la persona para evitar, en más de un 80%, la ECV. (Guía europea sobre la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica. 2016). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las 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. FUNDACION VICENTE TORMO WWW.FUNDACIONVICENTETORMO.ORG 4 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. Las enfermedades del sistema circulatorio fueron la principal causa de muerte en la Comunidad Valenciana en 2018, con una tasa bruta de 263 fallecidos por cada cien mil habitantes, seguidas de los tumores (235'7) y de las enfermedades del sistema respiratorio (111'7). La OMS estima que, la incidencia de las enfermedades cardiovasculares se reduciría a la mitad si se lograra una reducción, por parte de la población, de los Factores de Riesgo cardiovasculares como son: la presión arterial, la obesidad, la diabetes tipo 2, los niveles de colesterol y el tabaquismo. Concluyendo que: LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES CON UN CAMBIO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE, SON

FUNDAMENTALMENTE PREVENIBLES EN UN 80%. La Fundación Vicente Tormo viene realizando desde su constitución el “PROGRAMA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR EN PERSONAS DE MODERADO Y ALTO RIESGO, PARA EVITAR PROBLEMAS DE CORAZÓN O ICTUS CEREBRAL”.

2.- OBJETIVOS

2.1.- **FORMAR EN SALUD**, 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)
- Aprender la Importancia de la dieta saludable, los beneficios del ejercicio físico y del control de estrés y gestión de emociones, como pilares del estilo de vida saludable.

2.2.- **Difundir en un círculo más amplio la cultura del autocuidado.**

2.3.- **Prevención cardiovascular en el entorno laboral de las empresas**, ya que en el colectivo en edad laboral, la detección de los FRCV y la implicación de la persona para su control a través del autocuidado, es fundamental en PCV, para el trabajador la empresa.

3- DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS.

3.a) PANDEMIA Y RIESGO CARDIOVASCULAR

“Cardiólogos y Anatómicos Patólogos de China, EEUU y Europa, durante la reciente pandemia provocada por la COVID-19, determinaron que, en base a los datos encontrados en las autopsias realizadas a los fallecidos, entre el 20% y el 25% de los casos murieron fundamentalmente por complicaciones graves del aparato cardiovascular más que por la neumonía viral o Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS)” (*Covid-19: en el corazón de la pandemia. Revista Ciencia Cardiovascular. Número 137. Fundación Española del Corazón*)

“El coronavirus no solo afecta al sistema respiratorio, cuando penetra en las células desencadena una serie de eventos que conducen a la trombosis intravascular, potenciando la inflamación y promoviendo la oclusión de las arterias, especialmente en el corazón.” (*Covid-19: en el corazón de la pandemia. Revista Ciencia Cardiovascular. Número 137. Fundación Española del Corazón*)

La hipertensión arterial mal controlada, **la diabetes mellitus tipo 2** de difícil control, definida hace tiempo como una enfermedad cardiovascular de origen metabólico, y **la obesidad**, como uno de los problemas más importantes a los que nos enfrentamos hoy y que afecta casi al 23% de españoles, habiendo aumentado tras un periodo de confinamiento, y que según la OMS “La prevención y el control de la obesidad son cruciales en la preparación para esta y futuras amenazas a la salud pública.” **Todos estos Factores de Riesgo Cardiovascular** inciden negativamente en el corazón provocando distintas patologías cardiovasculares y tienen el mismo denominador común: un estado crónico de inflamación de mayor o menor alcance, que ensombrecieron el pronóstico y aumentaron la morbi-mortalidad de los que se infectaron con el virus.

El tabaquismo, otro Factor de Riesgo Cardiovascular, ha aumentado considerablemente el riesgo en los pacientes con Covid-19, ya que los fumadores tienden a ser más vulnerables a Covid-19 por tener una capacidad pulmonar reducida o una enfermedad pulmonar subyacente, lo que aumentaría considerablemente el riesgo.

Desde el inicio del estado de alarma del pasado mes de marzo del 2020, las distintas medidas sociales de prevención tomadas como el confinamiento domiciliario de los meses marzo y abril, los toques de queda, las celebraciones familiares y sociales de las navidades etc, han supuesto un cambio vital radical en nuestros hábitos y costumbres, que nos ha exigido adaptar nuestra vida, a vivir sin lo que es uno de nuestros principales recursos: el apoyo social o las relaciones con otros.

El **estrés** es la perturbación del equilibrio del organismo e incluye cambios fisiológicos, bioquímicos y de comportamiento. El estrés es un **potente inductor de la respuesta inmune**. Ante una situación de estrés se altera la función inmunológica del organismo, disminuyendo las defensas y afectando la salud del individuo. El regreso a la normalidad debe llevar un proceso, que no será igual para todos, ya que depende de distintos factores como: la pérdida de un ser querido, una situación familiar rota, desempleo o de nuestra salud mental como consecuencia de los días pasado en confinamiento.

Por tanto, la Prevención Cardiovascular y el control de los Factores de Riesgo Cardiovascular son especialmente importantes durante esta pandemia ya que son uno de los principales factores de riesgo en el pronóstico de los pacientes con Covid-19.

3.b) DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

Ante esta situación de pandemia hemos diseñado dos cursos que han sido los impartidos durante este año, para abordar las necesidades actuales de las personas con riesgo cardiovascular a través de un mayor conocimiento de los distintos Factores de Riesgo Cardiovascular dando orientaciones prácticas en prevención cardiovascular, para intentar evitar los efectos de gravedad ante su respuesta al Covid-19.

Los cursos son:

- “Covid-19 y Enfermedad Cardiovascular. Prevención Cardiovascular ahora más necesario que nunca”
- “Aprende a manejar el estrés y la gestión de emociones en tiempos de pandemia como herramienta importante en la prevención cardiovascular”

COVID-19 Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR. PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR AHORA MÁS NECESARIO QUE NUNCA.

OBJETIVO DEL CURSO:

- Crear una **cultura de autocuidado** en el asistente, con la finalidad de disminuir el riesgo cardiovascular a través de una información en salud de los distintos FRCV y de los posibles riesgos que nos hemos podido encontrar durante el tiempo de confinamiento y en el periodo de desescalada.
- Sensibilizar a los participantes de la importancia de los cambios de estilos de vida como medio eficaz de la Prevención Cardiovascular. La Fundación Española del Corazón, recomienda aprovechar esta situación para adoptar hábitos de vida saludables

APRENDE A MANEJAR EL ESTRÉS EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS. ¿QUÉ HA SUPUESTO PARA MI SALUD MENTAL EL CONFINAMIENTO? ¿CÓMO DEBO HACER MI LA DESESCALADA?

OBJETIVO DEL CURSO:

- Crear una **cultura de autocuidado** en el asistente al curso, con la finalidad de disminuir el riesgo cardiovascular y mejorar su salud mental en tiempos de pandemia, a través

de un mejor conocimiento de nuestro cerebro que ayudará a controlar el estrés y la gestión de las emociones negativas causadas por la pandemia.

- Mantener una buena salud mental y lidiar con el estrés durante la vuelta a la normalidad.

Junto a estos dos cursos específicos y orientados a la situación de pandemia que estamos viviendo, durante el 2020 hemos impartido también el curso “ La importancia de una Nutrición equilibrada y saludable en tiempos de pandemia”.

La pandemia por la Covid-19, nos ha recordado lo importante que es tener unos hábitos de vida saludables. Con este curso hemos querido recordar que una alimentación sana y equilibrada es importante para fortalecer nuestro sistema de defensas no solamente para reducir la gravedad de una infección, sino también para prevenir enfermedades que dañan el organismo.

LA IMPORTANCIA DE UNA NUTRICIÓN EQUILIBRADA Y SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

OBJETIVO DEL CURSO:

- Crear una **cultura de autocuidado** en el asistente al curso, con la finalidad de disminuir el riesgo cardiovascular y mejorar su nutrición en tiempos de pandemia, a través de un mejor conocimiento de los beneficios de una dieta saludable.
- Aprovechar esta situación que ha generado la Covid-19 para mejorar nuestras costumbres y hábitos saludables en la alimentación como:
 - ✓ Cocinar y comer en familia. Esto es importante ya que además de fortalecer los vínculos familiares, es una excelente forma de crear rutinas de alimentación saludables.
 - ✓ Evitar los productos procesados y ultraprocesados
 - ✓ Reducir el consumo de sal y de azúcares
 - ✓ Hacer lista de la compra
 - ✓ Fomentar el beber agua y reducir el consumo de bebidas alcohólicas.

3.c) La localización de las actividades queda detallada en las actividades que en **3.d)** se indica.

3.d) ENUMERACIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS.

A continuación, enumeramos las actividades realizadas en el 2020, incluyendo el tipo de actividad, las fechas, la localización y el número de personas que han asistido directamente y la repercusión indirecta a familiares. Estas actividades no coinciden con las programadas a inicio de año, ya que, por la situación de emergencia a principios del mes de marzo, se suspendieron todas las actividades presenciales programadas y hasta el mes de junio el personal de la FVT estuvo sometido a un ERTE.

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

FECHA	ACTIVIDAD	LUGAR/ MODO	EMPRESA/ COLECTIVO	PERSONAS	
				DIRECTAS	FAMILIARES
13/2/2020	NOCIONES SOBRE NUTRICIÓN	PRESENCIAL SEDE FVT	AULA FORMACIÓN EN PCV (ABIERTO A TODO PÚBLICO)	30	90
18/2/2020 25/2/2020	CONTROL ESTRÉS Y GESTIÓN EMOCIONES	PRESENCIAL SEDE HVC	HOSPITAL VITHAS HVC	11	33
21/5/2020	NUTRICIÓN EQUILIBRADA	TELE PRESENCIAL	AULA FORMACIÓN EN PCV (ABIERTO A TODO PÚBLICO)	50	150
29/6/2020 30/6/2020 1/7/2020	ECV Y COVID. PCV AHORA MAS NECESARIA QUE NUNCA	TELE PRESENCIAL	HOSPITALES VITHAS	11	33

21/10/20 22/10/20	NUTRICIÓN EQUILIBRADA	TELE PRESENCIAL	AULA FORMACIÓN EN PCV (ABIERTO A TODO PÚBLICO)	30	90
27/10/20 28/10/20	LA CESTA DE LA COMPRA. LOS ADITIVOS Y ALIMENTACIÓN	TELE PRESENCIAL	AULA FORMACIÓN EN PCV (ABIERTO A TODO PÚBLICO)	40	120
10/11/20 11/11/20	ECV Y COVID. PCV AHORA MAS NECESARIA QUE NUNCA	TELE PRESENCIAL	PATIMONIO NACIONAL CURSO COLABORADOR DE FEC	16	48
13/11/20	ECV Y COVID. PCV AHORA MAS NECESARIA QUE NUNCA	TELE PRESENCIAL	MANTQUERAS ARIAS CURSO COLABORADOR DE FEC	30	90
16/11/20	ECV Y COVID. PCV AHORA MAS NECESARIA QUE NUNCA	TELE PRESENCIAL	MANTQUERIAS ARIAS CURSO COLABORADOR DE FEC	15	45
20/11/20	ECV Y COVID. PCV AHORA MAS NECESARIA QUE NUNCA	TELE PRESENCIAL	MANTEQUERIAS ARIAS CURSO COLABORADOR DE FEC	20	60
23/11/20	ECV Y COVID. PCV AHORA MAS NECESARIA QUE NUNCA	TELE PRESENCIAL	MANTEQUERIAS ARIAS CURSO COLABORADOR DE FEC	20	60
24/11/20 25/11/20	ECV Y COVID. PCV AHORA MAS NECESARIA QUE NUNCA	TELE PRESENCIAL	PATIMONIO NACIONAL CURSO COLABORADOR DE FEC	16	48
27/11/20	ECV Y COVID. PCV AHORA MAS NECESARIA QUE NUNCA	TELE PRESENCIAL	MANTEQUERIAS ARIAS CURSO COLABORADOR DE FEC	12	26
30/11/20	ECV Y COVID. PCV AHORA MAS NECESARIA QUE NUNCA	TELE PRESENCIAL	MANTEQUERIAS ARIAS CURSO COLABORADOR DE FEC	15	45
4/12/20	ECV Y COVID. PCV AHORA MAS NECESARIA QUE NUNCA	TELE PRESENCIAL	MANTEQUERIAS ARIAS CURSO COLABORADOR DE FEC	15	45
14/12/20	ECV Y COVID. PCV AHORA MAS NECESARIA QUE NUNCA	TELE PRESENCIAL	MANTEQUERIAS ARIAS CURSO COLABORADOR DE FEC	10	30
18/12/20	ECV Y COVID. PCV AHORA MAS NECESARIA QUE NUNCA	TELE PRESENCIAL	MANTEQUERIAS ARIAS CURSO COLABORADOR DE FEC	7	21
21/12/20	ECV Y COVID. PCV AHORA MAS NECESARIA QUE NUNCA	TELE PRESENCIAL	MANTEQUERIAS ARIAS CURSO COLABORADOR DE FEC	10	30

ECV (Enfermedad Cardiovascular) **PCV** (Prevención Cardiovascular) **FEC** (Fundación Española del Corazón)
HVC (Hospital Virgen del Consuelo)

3.e) 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 2020 ha impartido el 90% de los cursos del programa. En contacto con el trabajo que se realiza con la Fundación Española del Corazón, 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 sesiones del Aula de Prevención o Talleres sobre nutrición.

Dña. M^a Dolores Hernández Rodríguez (Lcda. en Biología. Experta en nutrición). Colaboradora en las Aulas de Prevención Cardiovascular 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, así como en las Aulas de Prevención Cardiovascular en la sección de nutrición.

Dña. Carmen Tomás Bernat (Lcda. en Enfermería) Trabajo de enfermería y educadora social así como en la 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. Este año no ha podido colaborar directamente en el programa por baja laboral de enfermedad.

- Este año, por las circunstancias del estado de alarma de marzo y la situación laboral de los ERTEs, 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 358 personas en el año 2020. La experiencia de la repercusión familiar de cada persona que participan directamente en nuestras actividades es de tres familiares, siendo un total de 1074 los familiares a los que se les ha tratado indirectamente; habiéndoles hecho una valoración de riesgo cardiovascular a través de un cuestionario online a 322 familiares, un 30% del número total.

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. La media de satisfacción de los cursos impartidos en el 2020 ha sido de 3,84 (sobre 4). Adjuntamos un modelo del indicador de la encuesta.

FORMULARIO DE EVALUACIÓN

CURSO: **EMPRESA:** **FECHAS:**
EDAD: **SEXO:** **NÚMERO ASISTENTES:**
TRABAJO PÚBLICO ASISTENTE: **MANUAL:** **OFICINA:**

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.- DOCUMENTACIÓN

5.1.- 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:

- ✓ ¿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 tóxicas 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.

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

5.2.1.- 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 GLICOSIL ? (Hb 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 SI NO
TIEMPO INADECUADO PARA REALIZAR EL TRABAJO SI NO

EXCESIVA RESPONSABILIDAD	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 comuniquemos 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 erróneos 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)

5.2.2.- 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 _____

