



**“PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR
AHORA MÁS NECESARIO QUE NUNCA”**

*Dra. Emilia Tormo Esplugues
Presidenta Fundación Vicente Tormo*

- APRENDER A CUIDAR NUESTRA SALUD
- ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES
- ¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR (ECV)?
- ¿QUÉ ES UN FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR (FRCV)?
- FRCV NO MODIFICABLES Y FRCV MODIFICABLES
- MANIFESTACIONES CLÍNICAS DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR (ECV)
- ¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR UN INFARTO DE MIOCARDIO O UN ICTUS CEREBRAL?
- PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR. PILARES DE LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

**DAR HERRAMIENTAS Y CONSEGUIR UN
“AUTOCUIDADO” EN NUESTRA SALUD**



**PARA APRENDER A VIVIR Y DIFUNDIR
UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

NECESITAMOS APRENDER A PROTEGER NUESTRA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL

SALUD EMOCIONAL

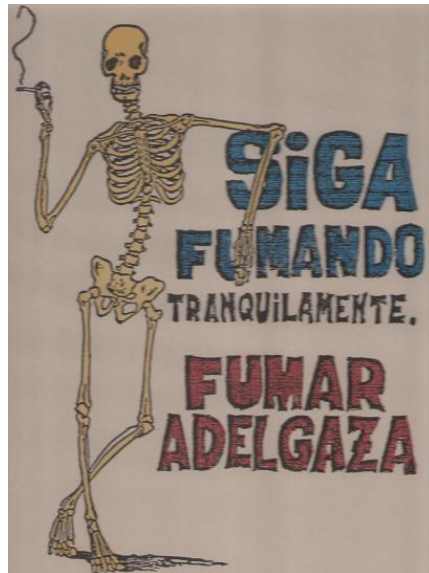
- TENER UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA
- COMBATIR LOS ALTOS NIVELES DE ESTRÉS, QUE SE DAN CON FRECUENCIA EN NUESTRA SOCIEDAD
- DESCANSO. **DORMIR BIEN** ES CLAVE PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS.



NECESITAMOS A APRENDER A PROTEGER NUESTRA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL

SALUD FÍSICA

- MEJOR CONOCIMIENTO DE LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR Y DE LAS HERRAMIENTAS DE SALUD QUE TENEMOS A NUESTRO ALCANCE.
- AUMENTAR NUESTRAS DEFENSAS.



Fuente: Instituto Nacional de Estadística (Datos publicados el 10 de noviembre de 2021 referentes al año 2020).



CUANDO NUESTRO ORGANISMO DETECTA UN “INVASOR” SE PONE EN MARCHA NUESTRO SISTEMA DE DEFENSA (SISTEMA INMUNITARIO)

EL SISTEMA INMUNITARIO ES UNA RED COMPLEJA DE CÉLULAS, TEJIDOS Y ÓRGANOS QUE FUNCIONAN EN EQUIPO PARA DEFENDERNOS DE LOS CUERPOS EXTRAÑOS.

- RECONOCE A ESTOS "INVASORES"
- LOS CONTROLA Y
- SE DESHACE DE ELLOS.



**LA INFLAMACIÓN ES EL RESULTADO DE LA LUCHA DE NUESTRAS DEFENSAS
CON EL CUERPO EXTRAÑO.**

LA RESPUESTA INFLAMATORIA SURGE CON EL FIN DEFENSIVO DE:

AISLAR Y DESTRUIR AL AGENTE DAÑINO,

REPARAR EL TEJIDO U ÓRGANO DAÑADO.

LA RESPUESTA INFLAMATORIA ESTÁ EN LA BASE DE TODAS LAS ENFERMEDADES



LA INMUNIDAD INNATA

COMPRENDE LOS MECANISMOS QUE DEFIENDEN AL SER VIVO, DE ELEMENTOS EXTRAÑOS EN NUESTRO ORGANISMO, DE **FORMA NO ESPECÍFICA. NO CONFIERE INMUNIDAD.**

EN ESTA FASE NUESTRO ORGANISMO REACCIONA CON UNA **RESPUESTA AGUDA DE INFLAMACIÓN**

SIEMPRE HAY DOLOR



LA INMUNIDAD ADQUIRIDA, O ESPECÍFICA

SE COMPONE DE CÉLULAS Y **PROCESOS SISTÉMICOS ALTAMENTE ESPECIALIZADOS** QUE ELIMINAN O EVITAN LAS AMENAZAS DE PATÓGENOS. **CONSISTE EN:**

- EL RECONOCIMIENTO DE UN ELEMENTO EXTRAÑO, O ANTÍGENO
- SU ELIMINACIÓN
- ASÍ COMO EN LA **GENERACIÓN DE LA MEMORIA INMUNITARIA** ANTE LOS PROPIOS ANTÍGENOS.



CUANDO EL PROCESO SE MANTIENE DURANTE UN TIEMPO PROLONGADO (SEMANAS, MESES, AÑOS) SE PRODUCE UNA **INFLAMACIÓN CRÓNICA**

- ESTÁ POR **DEBAJO DEL UMBRAL DEL DOLOR**
- **ALGUNAS CAUSAS:**
 - HIPERTENSIÓN ARTERIAL
 - OBESIDAD
 - DIABETES
 - SÍNDROME METABÓLICO
 - AUMENTO EXCESIVO DE COLESTEROL EN SANGRE
 - EXPOSICIÓN PROLONGADA A AGENTES TÓXICOS
 - INFECCIONES PERSISTENTES
 - DESEQUILIBRIOS METABÓLICOS Y NUTRICIONALES

**INFLAMACIÓN CRÓNICA ESTÁ MUY RELACIONADA
CON EL ESTILO DE VIDA**

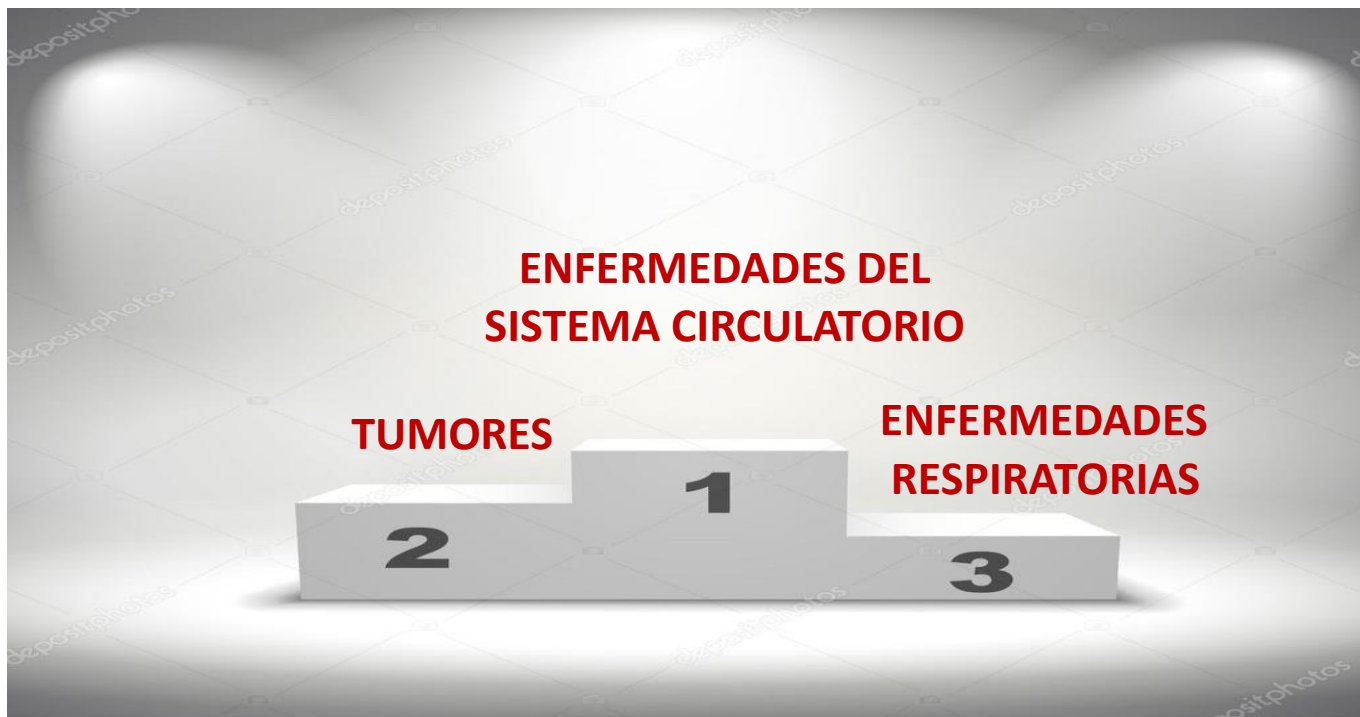


LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL MAL CONTROLADA, **LA DIABETES MELLITUS TIPO 2** DE DIFÍCIL CONTROL, Y **LA OBESIDAD**, TODOS ESTOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR INCIDEN NEGATIVAMENTE EN EL CORAZÓN Y **TIENEN EL MISMO DENOMINADOR COMÚN: UN ESTADO CRÓNICO DE INFLAMACIÓN** DE MAYOR O MENOR ALCANCE.

(Revista Ciencia Cardiovascular. Número 137. Fundación Española del Corazón)

LAS DEFUNCIONES EN ESPAÑA Y C. VALENCIANA SEGÚN LA CAUSA DE MUERTE AÑO 2023

Defunciones según la Causa de muerte, del Instituto Nacional de Estadística (INE)



¿Qué factores aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular?



Tabaquismo



Colesterol elevado



Diabetes



Hipertensión arterial



Obesidad



Sedentarismo



Polución

Fuente: Instituto Nacional de Estadística (Datos publicados el 10 de noviembre de 2021 referentes al año 2020).

La enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas del corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis.

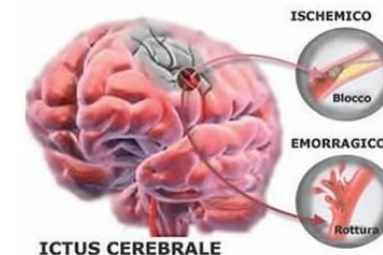
***Enfermedad Coronaria
(Angina de Pecho e Infarto de Miocardio)***



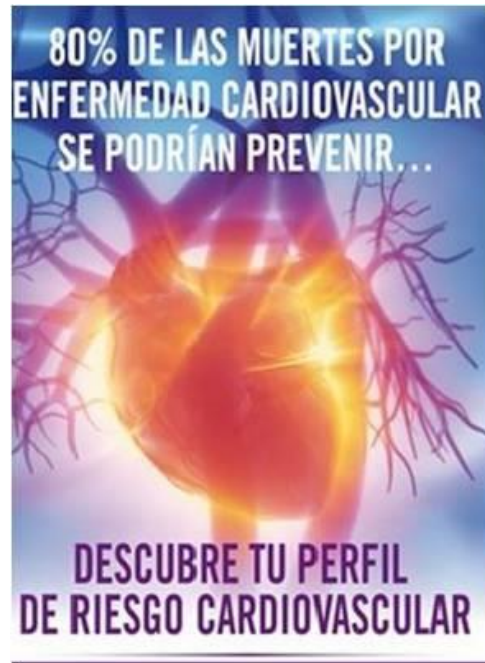
Ictus Cerebral



***Claudicación Intermitente
(Miembros inferiores)***



MAS DEL 80% DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR (ECV), SE PUEDE EVITAR CON UN CAMBIO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.



¿Qué es un
Factor de Riesgo Cardiovascular?

Es toda circunstancia o situación que **AUMENTA** las posibilidades de una persona de contraer una enfermedad



Los factores de riesgo cardiovascular, dañan el endotelio de la arteria produciendo una **INFLAMACIÓN CRÓNICA**, que favorece el depósito de colesterol en la pared arterial.

Múltiples y aditivos

Cuantos más FRCV tengo, mi riesgo es mayor.

Ejemplo: si conduzco borracho y mi coche no esta en buen estado, mi riesgo de accidente es mayor.

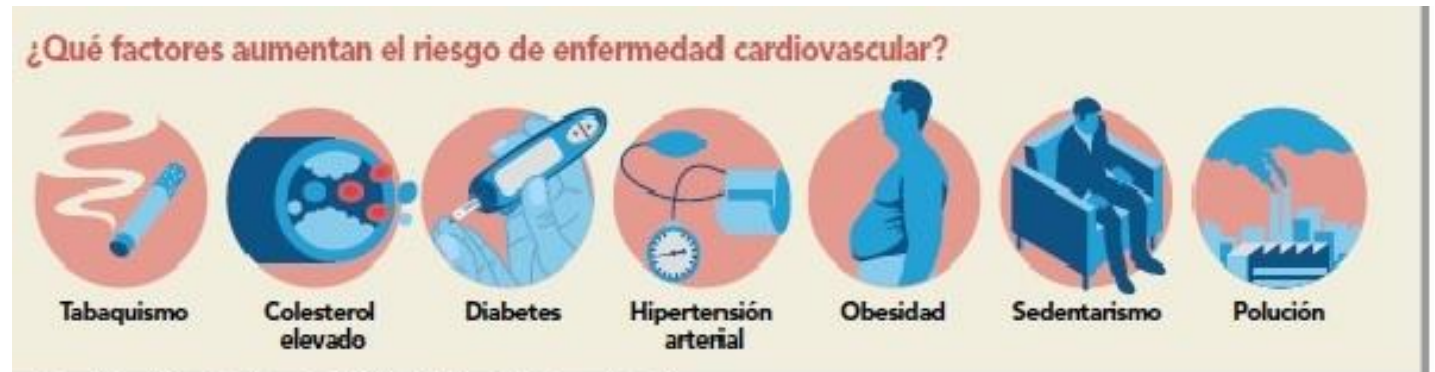
Continuos

No es sólo que tenga riesgo si soy hipertenso , sino que cuanto mas alta es mi tensión arterial y más tiempo la mantenga, más riesgo tengo.

Nos permiten medir el riesgo cardiovascular que tenemos

1. **SEXO** LOS HOMBRES TIENEN MAYOR RIESGO DE ENFERMEDAD CORONARIA. ESTE RIESGO SE IGUALA, ESPECIALMENTE, CUANDO LA **MUJER** LLEGA A LA MENOPAUSIA.
2. **HERENCIA FAMILIAR.**
3. **EDAD.**
4. **ANTECEDENTES PERSONALES DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR.**
5. **RAZA.**

1. **DISLIPEMIA (Colesterol y/o Triglicéridos altos)**
2. **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**
3. **TABAQUISMO**
4. **SEDENTARISMO**
5. **OBESIDAD**
6. **DIABETES TIPO 2**
7. **ESTRÉS**
8. **ALCOHOL**



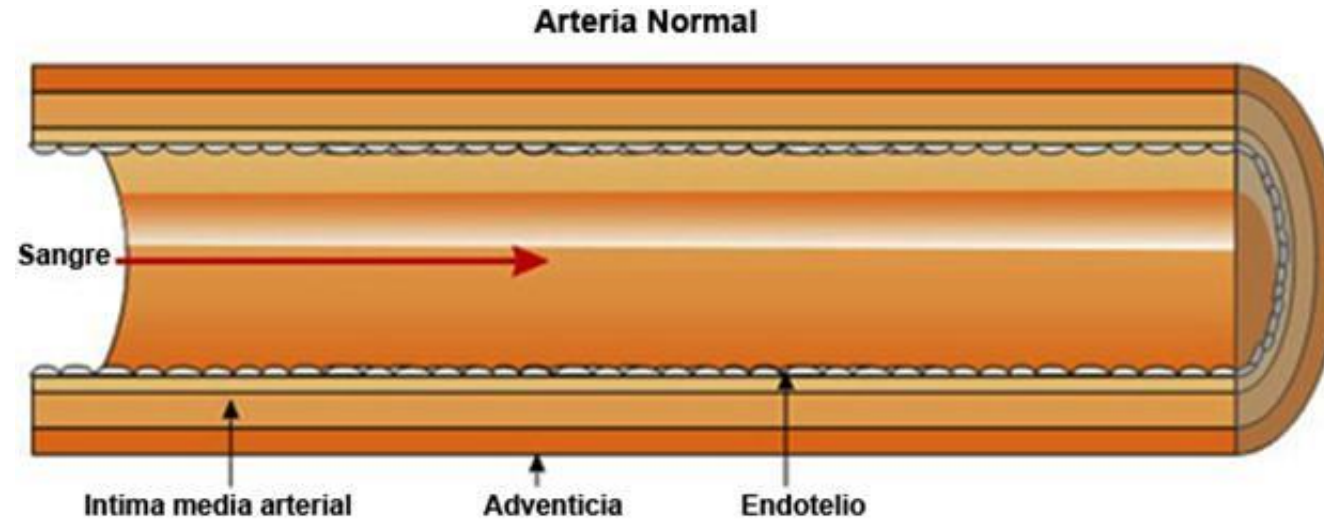
ente: Instituto Nacional de Estadística (Datos publicados el 19 de diciembre de 2019 referentes al año 2018).

ARTERIOSCLEROSIS

PROCESO FISIOLÓGICO GENERALIZADO DE DETERIORO DE LAS ARTERIAS RELACIONADO CON LA EDAD.

ATEROSCLEROSIS

ACUMULACIÓN DE GRASAS, COLESTEROL Y OTRAS SUSTANCIAS DENTRO Y SOBRE LAS PAREDES DE LAS ARTERIAS. CUANDO ESTE PROCESO TIENE LUGAR, COMO CONSECUENCIA SE FORMA UNA PLACA (**PLACA DE ATEROMA**) LO CUAL PUEDE RESTRINGIR EL FLUJO SANGUÍNEO.



El **ENDOTELIO**, TEJIDO CONSTITUIDO POR UNA SOLA CAPA CELULAR Y **EN CONTACTO DIRECTO CON LA SANGRE**, ES EL **REGULADOR MAS IMPORTANTE EN LA FORMACIÓN DE LA PLACA DE ATEROMA**.

FUNCIONES DEL ENDOTELIO

**PRODUCE SUSTANCIAS QUE REGULAN EL EQUILIBRIO DEL TONO DE LA PARED ARTERIAL:
VASODILATACIÓN Y VASOCONSTRICCIÓN SEGÚN NECESIDADES ARTERIALES.**

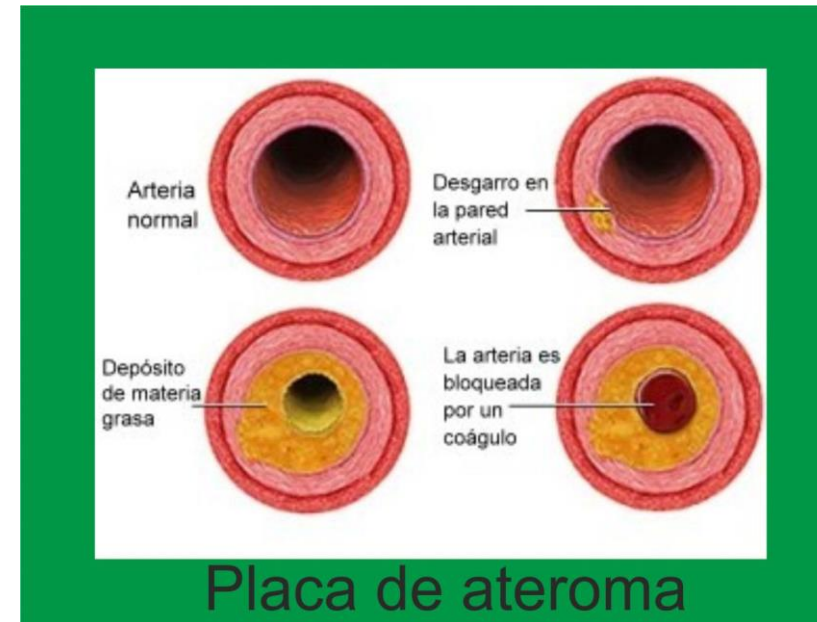
PRODUCE SUSTANCIAS QUE IMPIDEN SE PRODUZCA EL COÁGULO EN LA ARTERIA

PARTICIPA EN LA DESTRUCCIÓN DE LA CÉLULAS RICAS EN GRASAS.

COMPOSICIÓN

SUS COMPONENTES BÁSICOS SON:

1. DEPÓSITO DE **COLESTEROL (LDL)**
2. CÉLULAS INFLAMATORIAS.
3. MATERIAL TROMBÓTICO



LA FORMACIÓN DE UNA PLACA DE ATEROMA ES EL RESULTADO DE UN PROCESO INFLAMATORIO CRÓNICO EN LA PARED ARTERIAL. INFLAMACIÓN SIN DOLOR PRODUCIDA POR LOS FRCV.

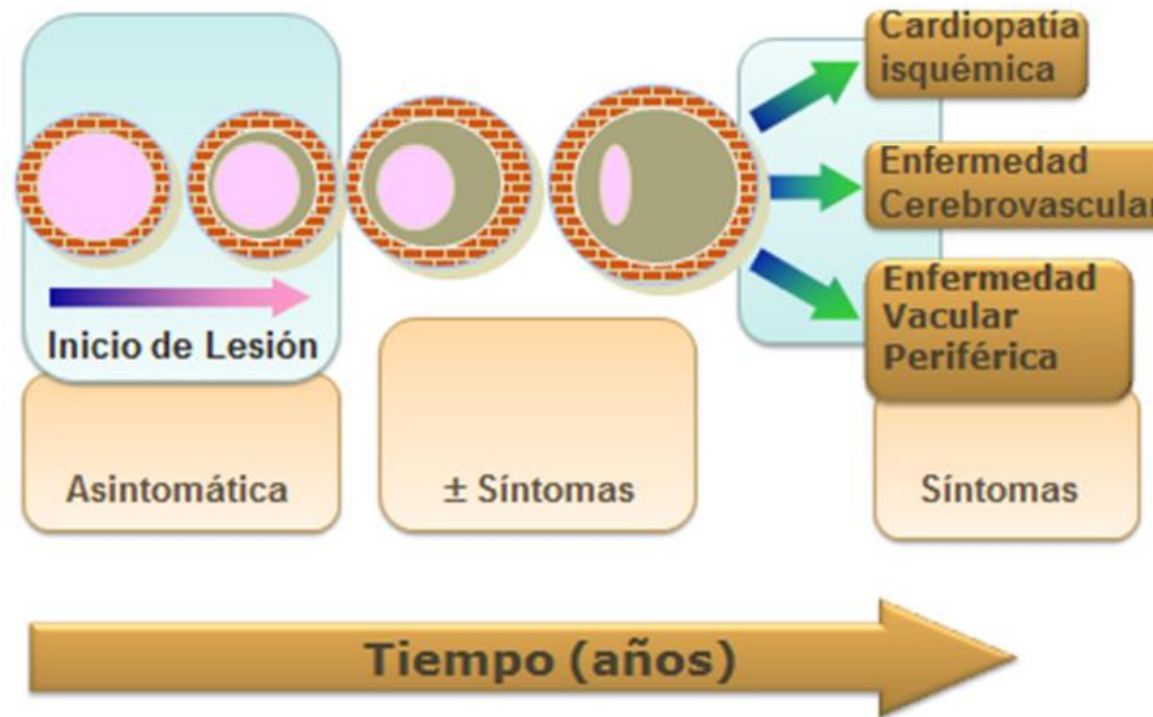
EVOLUCIÓN

El daño de la arteria, puede empezar desde edades muy tempranas.

La primera fase de la lesión, que se conoce como **ESTRÍA LIPÍDICA** o adiposa, puede estar **presente desde la primera infancia**.

La **PLACA DE ATEROMA** puede aparecer al final de la **pubertad**

Ilustración 1: Esquema de evolución en el tiempo de la Lesión Aterosclerótica*



* Traducido de Peter Libby. "Inflammation and the Pathogenesis of Atherothrombotic".
Publicado en <http://www.lipidsonline.org>



<https://youtu.be/OoRbTDR9AbY?si=HISJwem9J9V65clH>

NUTRICIÓN SALUDABLE. HAY MUCHAS MANERAS DE ALIMENTARSE AUNQUE UNA SOLA FORMA DE NUTRIRSE ADECUADAMENTE.

EJERCICIO: EVITAR EL SEDENTARISMO. EL NIVEL SALUDABLE RECOMENDADO DE ACTIVIDAD FÍSICA ES DE 30 MINUTOS DE EJERCICIO MODERADO DURANTE AL MENOS CINCO DÍAS A LA SEMANA.

CONTROL DEL ESTRÉS Y MANEJO DE LAS EMOCIONES. EL ESTRÉS CRÓNICO TIENE UNA INFLUENCIA NEGATIVA DIRECTA EN LOS PROCESOS INFLAMATORIOS DEL ORGANISMO.

HAY QUE DORMIR BIEN DIARIAMENTE ENTRE 7 A 8 HORAS.



¿Cómo serán los últimos 10 años de tu vida?



<https://youtu.be/w5DJ4Ne0vuk?si=60N2eNmwlInSsctXF>





Gracias por su atención