

Factores Psicológicos y Sociales

A los factores anteriormente mencionados como predisponentes de Enfermedad Cardiovascular, se agregan:

Factores predisponentes

- Stress.
- Depresión.
- Aislamiento social.
- Sentimiento de soledad.
- Problemáticas familiares, laborales y/o sociales.

Estos factores psico-sociales se pueden manifestar como **dificultades para dormir, compulsión a fumar, comer o beber, cambios de carácter, falta de concentración mental, contracturas musculares, etc.**

Muchos de estos factores no se pueden modificar pero pueden prevenirse o neutralizarse:

Como neutralizarlos

- **Armado de redes de sostén:** vínculos afectivos familiares, sociales, psicoterapéuticos.
- **Momentos de esparcimiento:** incluyendo todo tipo de recursos creativos, lúdicos, caminatas y/o deportivos.
- **Proyectos de vida.**

No olvidar:

- **Control médico para el diagnóstico precoz.**
- **Cuidados adecuados para evitar las complicaciones.**



Experiencia y Solidaridad

OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

PREVENCIÓN

Información para la Salud

Cartilla Prevención de Enfermedades Cardiovasculares



Introducción

Desde hace algunas décadas estamos asistiendo como sociedad a profundos cambios de orden cultural, social, económico, tecnológico que nos han llevado a modificar nuestros hábitos y estilos de vida, nuestra organización cotidiana y laboral impactando desde ya en la salud.

Aparecen así con mayor frecuencia enfermedades que podríamos denominar **no transmisibles** (por oposición a las enfermedades infecto-contagiosas).

De allí que, la **concientización** implicaría el primer paso insoslayable para la modificación de comportamientos desde un encuadre de prevención y promoción de la salud, sin dejar de lado la reflexión y problematización sobre el contexto en que estamos viviendo que ayudaría a desencadenar esas enfermedades.

La Enfermedad Cardiovascular es la enfermedad del corazón y los vasos sanguíneos.

Es la principal causa de muerte en el mundo y, si bien es más frecuente en el hombre (la frecuencia es similar en ambos sexos en la edad avanzada), es poco reconocida en la mujer tanto por la población, los profesionales y ella misma. Evitando ciertos factores de riesgo y controlando los que no se pueden evitar, podríamos prevenir su aparición o sus más graves consecuencias.

Factores de riesgo

- Hipertensión arterial.
- Colesterol.
- Diabetes.
- Tabaquismo.
- Sedentarismo.
- Mala alimentación.
- Factores psico – sociales.

Policlínico
DEL docente



Experiencia y Solidaridad

OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

PREVENCIÓN

www.osplad.org.ar/prevencion

Atención al beneficiario desde todo el país

0810-666-7752

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar

www.osplad.org.ar

ICDCO INSTITUTO DE CAPACITACIÓN Y DOCENCIA DE OSPLAD



SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD

0800 222 1002
www.sssalud.gov.ar

¿Qué es la Hipertensión Arterial?

Es una enfermedad que requiere de la suficiente información para que quien la sufre tome conciencia y aprenda a convivir con ella sin miedo pero con los cuidados necesarios.

Cuando la HTA está asociada a otros de los factores de riesgo, predispone al desarrollo de la Enfermedad Cardiovascular. En la mayoría de los casos es de causa desconocida (tiene un componente genético o hereditario). También es importante saber que el consumo de algunos medicamentos aumentan la presión arterial.

Valores de presión arterial en una persona adulta

Normal	120/80 mmHg. (12/8)
Hipertensión Arterial	140/90 mmHg. (14/9) en controles reiterados.

¿Qué es el Colesterol?

Es una sustancia producida por el hígado.

El **LDL**, llamado **colesterol malo**, va hacia las arterias donde puede depositarse formando grasa (ateromas).

El **HDL**, llamado **colesterol bueno**, remueve el colesterol desde las arterias hacia el hígado.



Cuando el exceso de LDL se deposita en las paredes de las arterias, disminuye su diámetro, dificultando la llegada de sangre a los tejidos **puediendo desencadenar infarto de miocardio, accidente cerebrovascular**, etc).

¿Cuándo chequear el colesterol?

Con antecedentes familiares:	a cualquier edad
Sin antecedentes familiares:	a partir de los 35 años.

¿Cómo controlo el colesterol?

- Con alimentación sana:
 - Frutas y verduras
 - Carnes magras.
 - Lácteos descremados.
 - Cereales y legumbres.
 - No fritos ni embutidos.
 - Disminuyendo el consumo de grasas.
- Controlando el peso.
- Con adecuada actividad física.
- No fumando.

¿Qué es la Diabetes?

Es una enfermedad crónica del metabolismo cuya frecuencia se encuentra en aumento en todo el mundo. Se caracteriza por aumento de la **glucosa en sangre** (hiperglucemia).

Tipos de diabetes

- Tipo 1:** el páncreas no produce Insulina.
Tipo 2: el páncreas produce Insulina pero no actúa correctamente. Es la más frecuente, tiene gran predisposición genética.

Factores desencadenantes de la Diabetes

- Obesidad.
 - Sedentarismo.
 - Stress.
 - Edad.
 - Embarazo.
 - Drogas.
- La glucosa elevada en sangre favorece el engrosamiento y endurecimiento de las arterias.**

¿Cómo prevenir las complicaciones de la diabetes?

Es fundamental el **diagnóstico precoz** y el **tratamiento adecuado**, esto disminuye el riesgo de complicaciones cardiovasculares.

Tabaquismo

El consumo de tabaco no sólo es un factor de riesgo para el cáncer de pulmón sino también para la **enfermedad vascular** que limita las actividades de la vida cotidiana.

Para tener una dimensión exacta de lo que significa el tabaquismo, cabe tener presente que el dejar de fumar disminuye el riesgo de cáncer de pulmón luego de 5 años pero para la **enfermedad vascular se necesitarían 10 años sin consumo de tabaco.**

Sedentarismo

Es la falta de la adecuada actividad física en todas las edades.

Beneficios de la actividad física en el niño/a y adolescente

- **Relacionados con la salud:** Previene el sobrepeso, la elevación del colesterol y triglicéridos, el aumento de la glucemia y la hipertensión arterial.
- **Relacionados a lo físico:** Coordinación, agilidad, fuerza muscular.
- **Relacionado con lo emocional:** Influye positivamente en lo emocional y social.

Para lograr la actividad en el niño/a se debe recurrir al juego, en el/la adolescente se puede centrar en lo **deportivo, baile, recreación.**

La actividad física en el adulto previene la aparición de las enfermedades cardiovasculares y cuando éstas ya están logra **disminuir el uso de medicamentos.**

Importancia de la Alimentación

La alimentación saludable también actúa como prevención de los factores predisponentes de la Enfermedad Cardiovascular.

La Alimentación saludable

- Almidones.
- Verduras y Frutas.
- Proteínas: carnes, quesos, huevos.
- Lácteos: leche y yogurt.
- Grasas insaturadas. Se debe limitar las grasas saturadas, grasas trans, colesterol, azúcares agregados, sal, alcohol.
- Agua: Beber de 8 a 10 vasos por día.

