

ANEP

ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

ACCIONES EN EL AMBITO LABORAL SALUD CARDIOVASCULAR

ANEP | ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

Dra. Leticia Reboa
Medico Especialista en Salud Ocupacional
Dirección sectorial Salud

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en nuestro país.

El aumento del conocimiento de las personas sobre estos temas permite mejorar su salud, su bienestar general, disminuir la presencia de factores de riesgo, y combatir la mortalidad prematura causada por enfermedades cardiovasculares

En Uruguay fallecen en promedio 24 personas por día por causa cardiovascular, afortunadamente con una tendencia descendente.

Las enfermedades del sistema circulatorio como son el Accidente Cerebrovascular (ACV) y la enfermedad isquémica del corazón son las principales causas de discapacidad y muerte prematura.

Factores de riesgo No modificables:

- Edad
- Sexo
- Antecedentes familiares de enfermedad Cardiovascular
- Antecedentes personales de Enf. Cardíaca

Factores de riesgo Modificables:

- Hta
- Diabetes
- Sedentarismo
- Mala ali
- Estrés
- Etrc..

- **HTA controlada disminuye mortalidad vascular en 21 %.enf. coronaria en 14 % y ACV 40 %.**
- **Diabetes con buen control disminuye 3-5 veces el riesgo CV.**
- **Sobrepeso y obesidad , logrando mantenernos IMC menor de 25**
- **Tabaquismo: Abandonar el hábito disminuye el riesgo: El 1er año: 50%. A los 5-15 años: se iguala el riesgo con los No Fumadores.**
- **Controlar y disminuir el estrés**

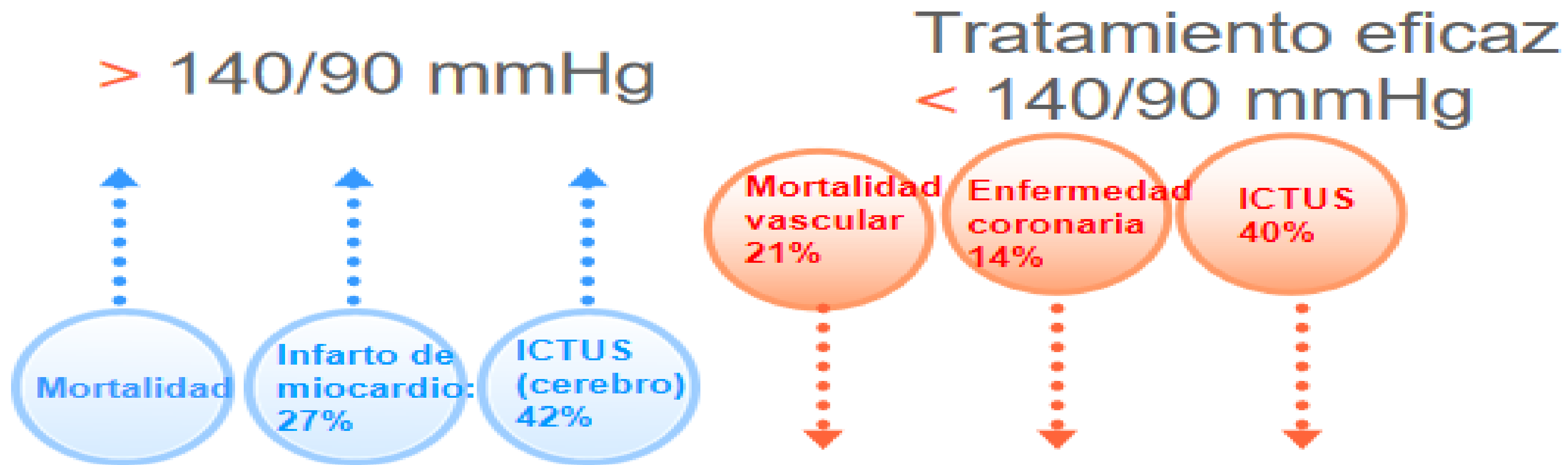
La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos.

Categorías de Presión Arterial



Categorías	Sistólica		Diastólica
NORMAL	120 o menos	y	80 o menos
Elevada	120 - 129	y	80 o menos
HTA (Estadio I)	130 - 139	o	80 - 89
HTA (Estadio II)	140 o más	o	90 o más
Emergencia hipertensiva	180 o más	y/o	120 o más

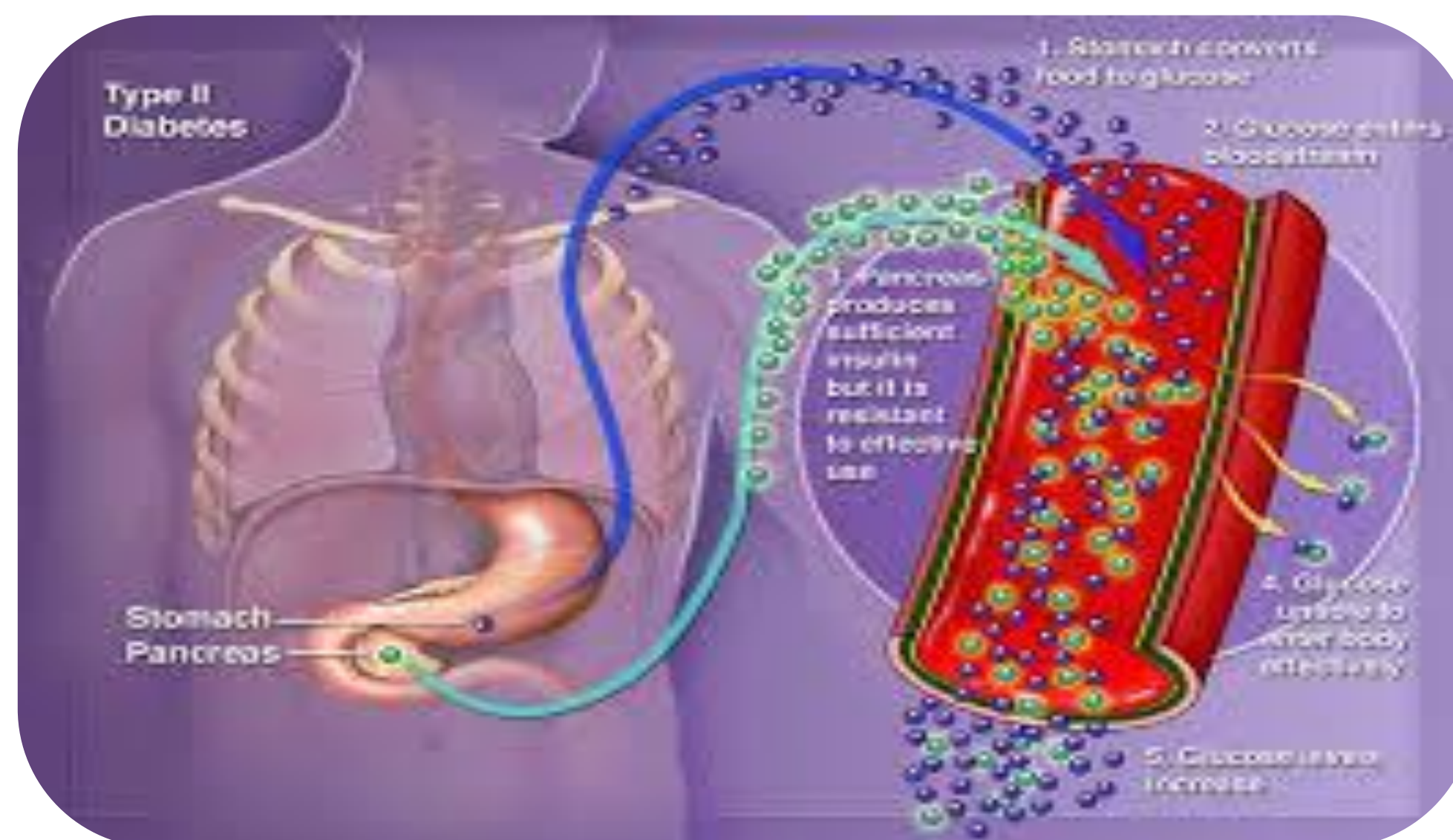
Hipertensión arterial



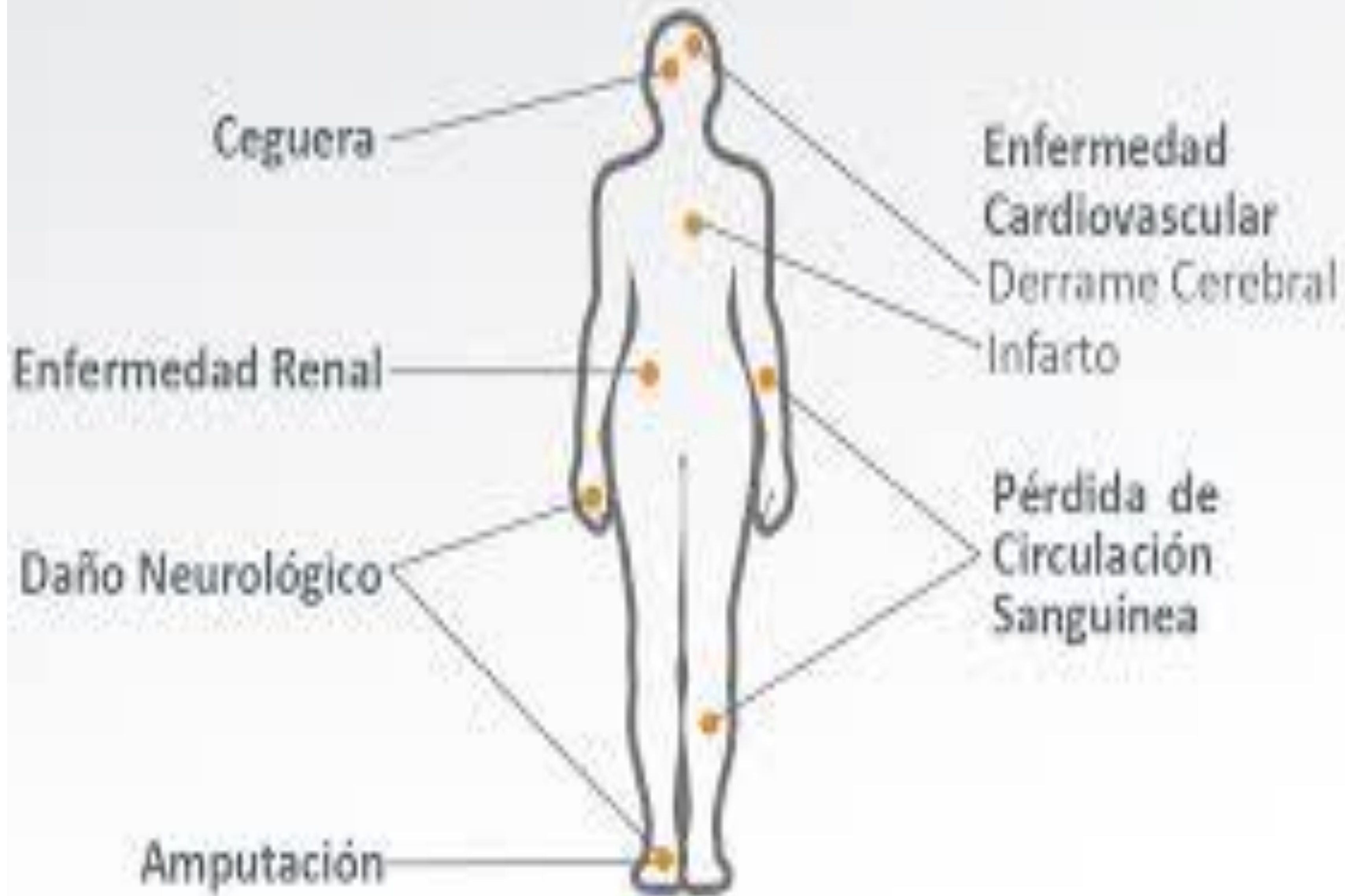
- **CONOCER LA CIFRAS DE PRESION ARTERIAL**
- **HACER EJERCICIOS**
- **DISMINUIR EL ESTRES**
- **TOMAR MEDICACION SI CORRESPONDE**
- **CONTROLES MEDICOS PERIODICOS**
- **NO AGREGAR SAL A LAS COMIDAS**



Es un grupo de afecciones metabólicas caracterizadas por aumento de azúcar en sangre o hiperglucemia, resultante de una alteración en la acción o en la secreción de la insulina o ambas.



Complicaciones Crónicas de la Diabetes



- ❖ Realice actividad física regularmente
- ❖ Logre y mantenga un peso adecuado corporal saludable
 - ❖ evite consumo de bebidas azucaradas
 - ❖ incluya frutas y vegetales en sus comidas
- ❖ frente a la presencia de síntomas como polidipsia, poliuria y adelgazamiento
 - ❖ controles con médico tratante y uso de medicamento si corresponde .
 - ❖ CIFRAS < 100 mg/dl en ayuno y Hgb Gli < 7%

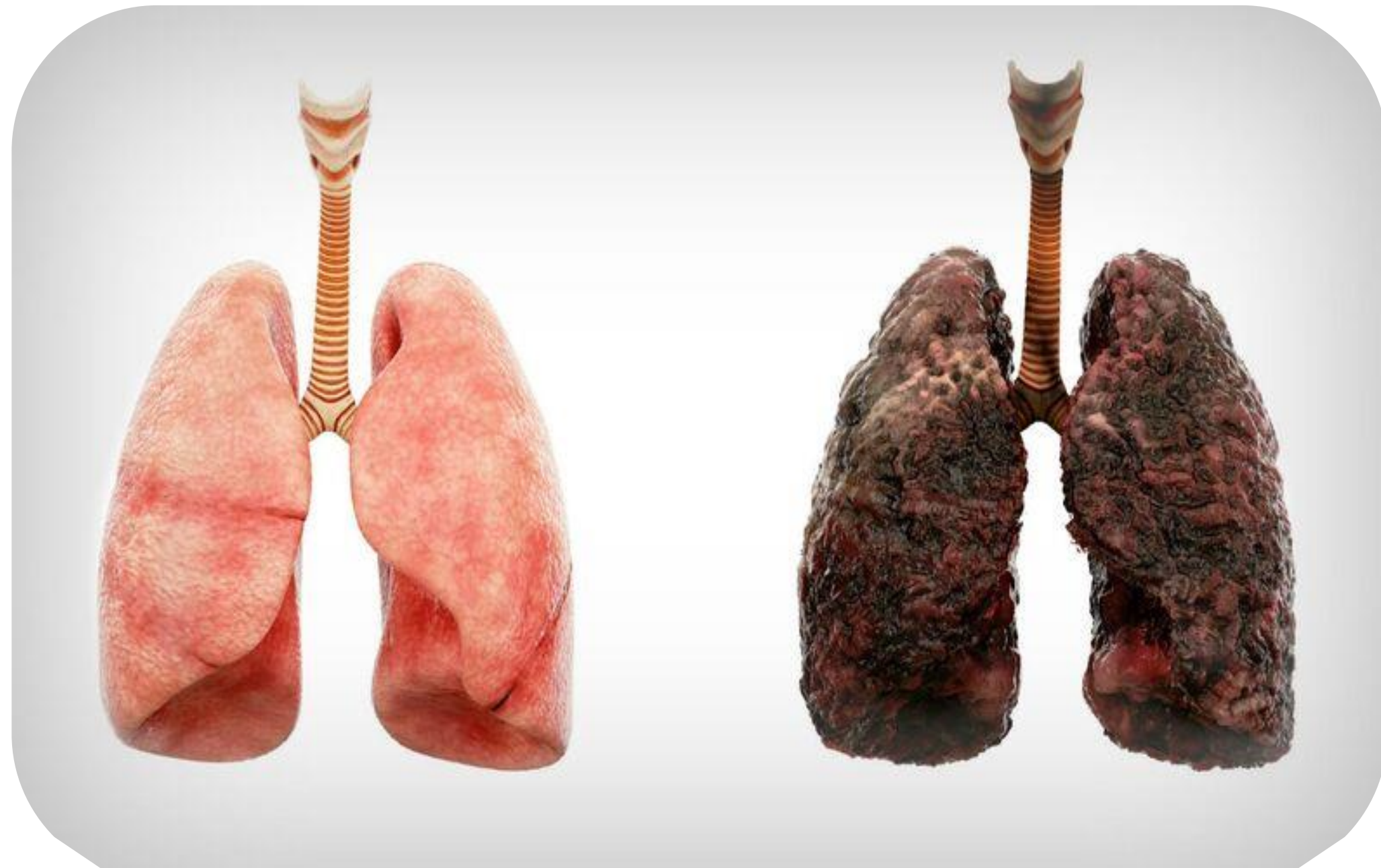


El tabaquismo es un problema multifacético que afecta al individuo en sus dimensiones física, psicológica y social, afectación que a su vez se extiende a su familia y a la sociedad en su conjunto.

La exposición involuntaria al humo de tabaco ajeno causa enfermedad y muerte entre los no fumadores; en tal sentido, en Uruguay mueren unas 5.000 personas al año por enfermedades tabaco-dependientes , entre las cuales aproximadamente 10% son no fumadores.



- 80% de las muertes por enfermedad pulmonar obstructiva crónica.**
- 40% de las muertes por enfermedad cardiovascular precoz.**
- 30% de las muertes por cáncer.**



TU SALUD MEJORA AL DEJAR DE FUMAR





Entonces, ¿cómo dejo de fumar?

Si sigue estos pasos sencillos, irá de camino hacia una vida sin tabaco.

Paso 1: Prepárese

Paso 2: Pida ayuda

Paso 3: Obtenga medicamentos

¡Siga sin fumar!



54% de la población adulta alcanza o excede (>) el índice de masa corporal de 25 kg/m² (IMC = peso corporal en kg / talla en m²) y 20% el IMC > 30 kg/m².

Uno de cada dos adultos uruguayos padece sobrepeso u obesidad y uno de cinco es obeso.



¿CÓMO SABER SI TIENE UN PESO ADECUADO?

Conociendo su Índice de Masa Corporal (IMC), que relaciona el peso y la altura de cada persona.

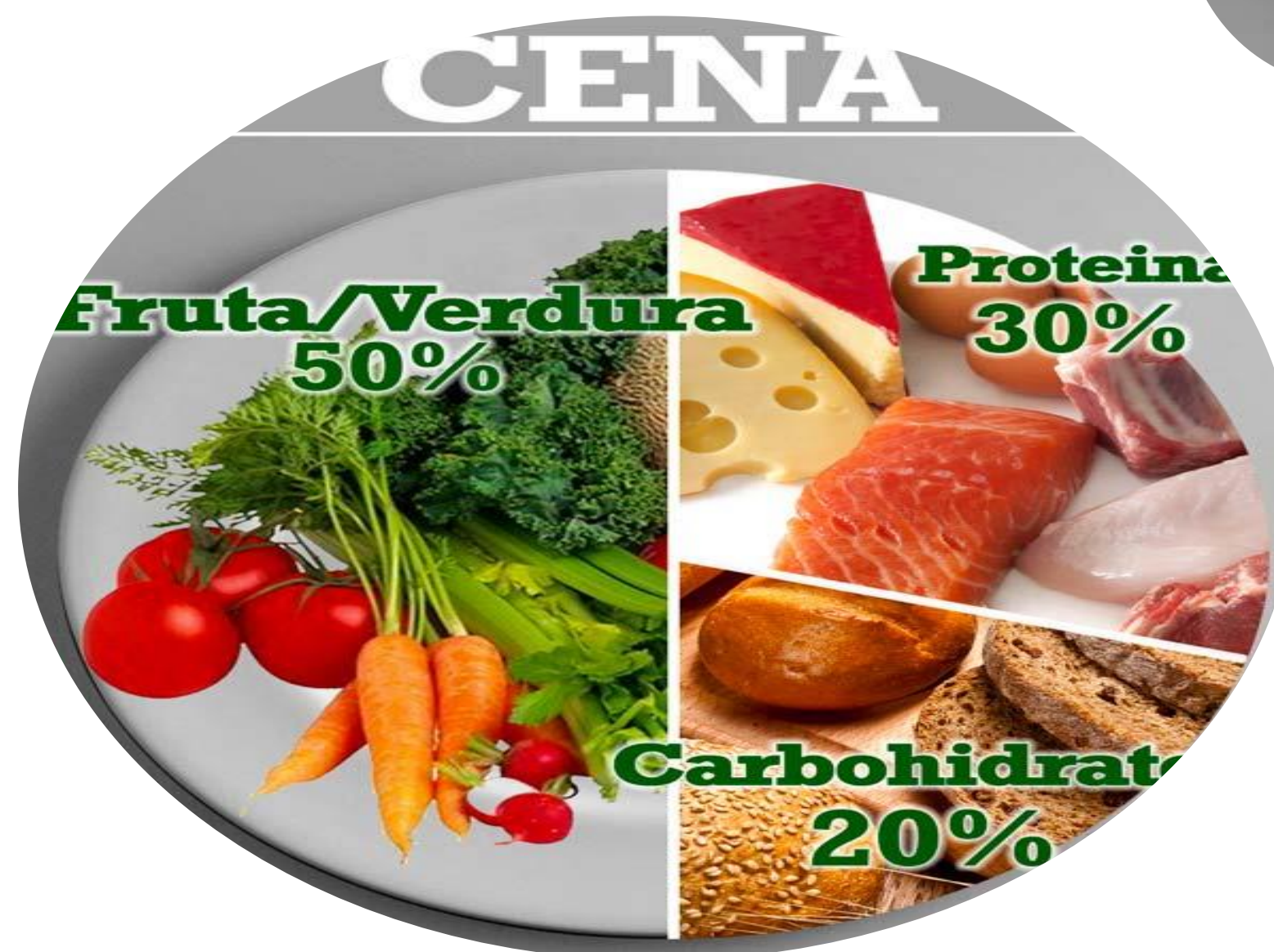
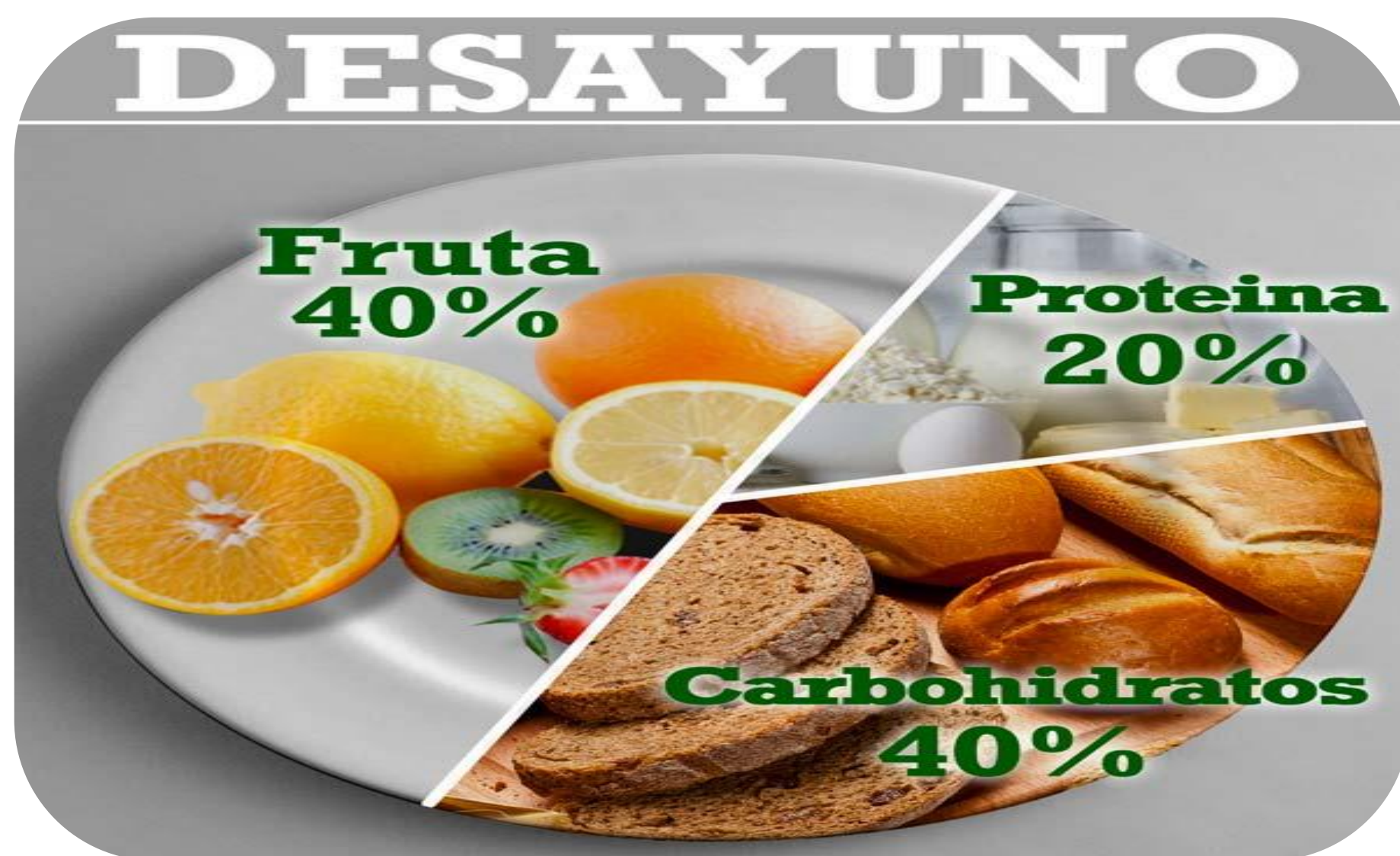
		PESO (Kilogramos)																		
		45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	82.5	85	87.5	90
ALTURA (Centímetros)	145.0	21.4	22.6	23.8	25.0	26.2	27.3	28.5	29.7	30.9	32.1	33.3	34.5	35.7	36.9	38.0	39.2	40.4	41.6	42.8
	147.5	20.7	21.8	23.0	24.1	25.3	26.4	27.6	28.7	29.9	31.0	32.2	33.3	34.5	35.6	36.8	37.9	39.1	40.2	41.4
	150.0	20.0	21.1	22.2	23.3	24.4	25.6	26.7	27.8	28.9	30.0	31.1	32.2	33.3	34.4	35.6	36.7	37.8	38.9	40.0
	152.5	19.3	20.4	21.5	22.6	23.6	24.7	25.8	26.9	27.9	29.0	30.1	31.2	32.2	33.3	34.4	35.5	36.5	37.6	38.7
	155.0	18.7	19.8	20.8	21.9	22.9	23.9	25.0	26.0	27.1	28.1	29.1	30.2	31.2	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.5
	157.5	18.1	19.1	20.2	21.2	22.2	23.2	24.2	25.2	26.2	27.2	28.2	29.2	30.2	31.2	32.2	33.3	34.3	35.3	36.3
	160.0	17.6	18.6	19.5	20.5	21.5	22.5	23.4	24.4	25.4	26.4	27.3	28.3	29.3	30.3	31.3	32.2	33.2	34.2	35.2
	162.5	17.0	18.0	18.9	19.9	20.8	21.8	22.7	23.7	24.6	25.6	26.5	27.5	28.4	29.3	30.3	31.2	32.2	33.1	34.1
	165.0	16.5	17.4	18.4	19.3	20.2	21.1	22.0	23.0	23.9	24.8	25.7	26.6	27.5	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1	33.1
	167.5	16.0	16.9	17.8	18.7	19.6	20.5	21.4	22.3	23.2	24.1	24.9	25.8	26.7	27.6	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1
	170.0	15.6	16.4	17.3	18.2	19.0	19.9	20.8	21.6	22.5	23.4	24.2	25.1	26.0	26.8	27.7	28.5	29.4	30.3	31.1
	172.5	15.1	16.0	16.8	17.6	18.5	19.3	20.2	21.0	21.8	22.7	23.5	24.4	25.2	26.0	26.9	27.7	28.6	29.4	30.2
	175.0	14.7	15.5	16.3	17.1	18.0	18.8	19.6	20.4	21.2	22.0	22.9	23.7	24.5	25.3	26.1	26.9	27.8	28.6	29.4
	177.5	14.3	15.1	15.9	16.7	17.5	18.3	19.0	19.8	20.6	21.4	22.2	23.0	23.8	24.6	25.4	26.2	27.0	27.8	28.6
	180.0	13.9	14.7	15.4	16.2	17.0	17.7	18.5	19.3	20.1	20.8	21.6	22.4	23.1	23.9	24.7	25.5	26.2	27.0	27.8
	182.5	13.5	14.3	15.0	15.8	16.5	17.3	18.0	18.8	19.5	20.3	21.0	21.8	22.5	23.3	24.0	24.8	25.5	26.3	27.0
	185.0	13.1	13.9	14.6	15.3	16.1	16.8	17.5	18.3	19.0	19.7	20.5	21.2	21.9	22.6	23.4	24.1	24.8	25.6	26.3
187.5	12.8	13.5	14.2	14.9	15.6	16.4	17.1	17.8	18.5	19.2	19.9	20.6	21.3	22.0	22.8	23.5	24.2	24.9	25.6	
190.0	12.5	13.2	13.9	14.5	15.2	15.9	16.6	17.3	18.0	18.7	19.4	20.1	20.8	21.5	22.2	22.9	23.5	24.2	24.9	

 **DELGADO**
Menos de 18,5

 **ADECUADO**
De 18,5 a 24,9

 **SOBREPESO**
De 25 a 29,9

 **OBESO**
De 30 y MÁS



Existen repercusiones sobre la morbimortalidad de la población trabajadora.

Por un lado, el sistema cardiovascular puede resultar afectado por factores de riesgo de origen laboral (agentes químicos, biológicos, físicos y psicosociales).

Por otro, la mala salud cardiovascular puede repercutir en un menor rendimiento, mayor absentismo, mayor presentismo o mayor rotación de personal con el consiguiente impacto en los resultados de la organización



Figura 2. Principales factores de riesgo de origen laboral que pueden suponer un daño para el aparato cardiovascular.

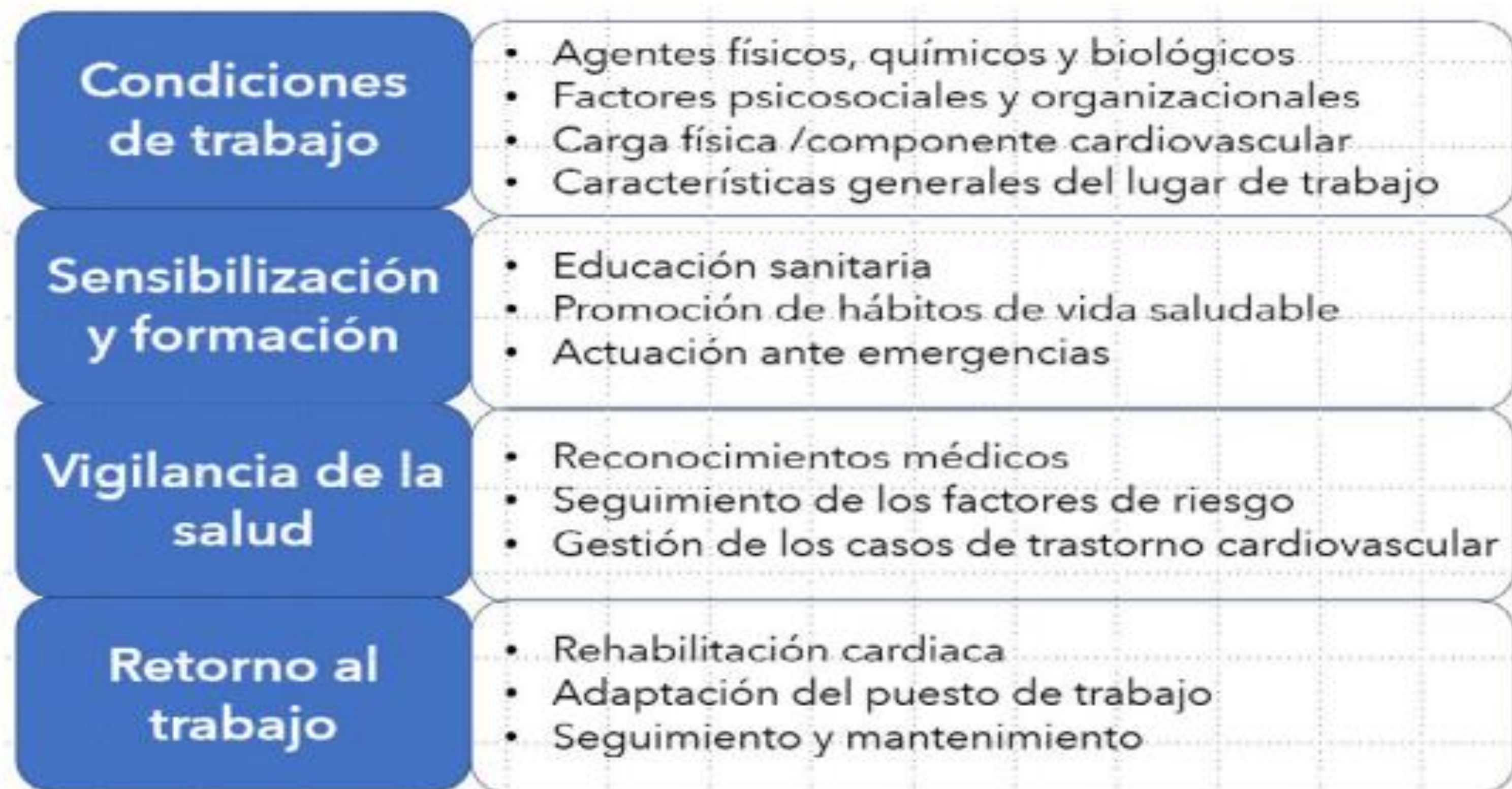


Figura 1. Dimensiones de la gestión de la salud cardiovascular en el ámbito laboral.

Recomendaciones generales



BUSCA IMPLEMENTARLAS EN TU DÍA A DÍA HASTA QUE LOGRES GENERAR UN HÁBITO



Disminuí la sal y el azúcar al cocinar. Pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor



Comienza el día con una fruta. Te recargará y nutrirá de energías para continuar tu día



Sé activo en todos los ambitos de tu vida cotidiana. Preferí ir caminando a la escuela, al trabajo o a hacer las compras.

Link de Gimnasios al aire libre de la comisión honoraria para la salud cardiovascular

https://youtu.be/Ed6ojl6E35k?si=aucm3_xm5RSTV0vf

Link de pausas activas en la oficina de la comisión honoraria para la salud cardiovascular que si les parece bien podríamos referenciar en el comunicado de la semana del corazón.

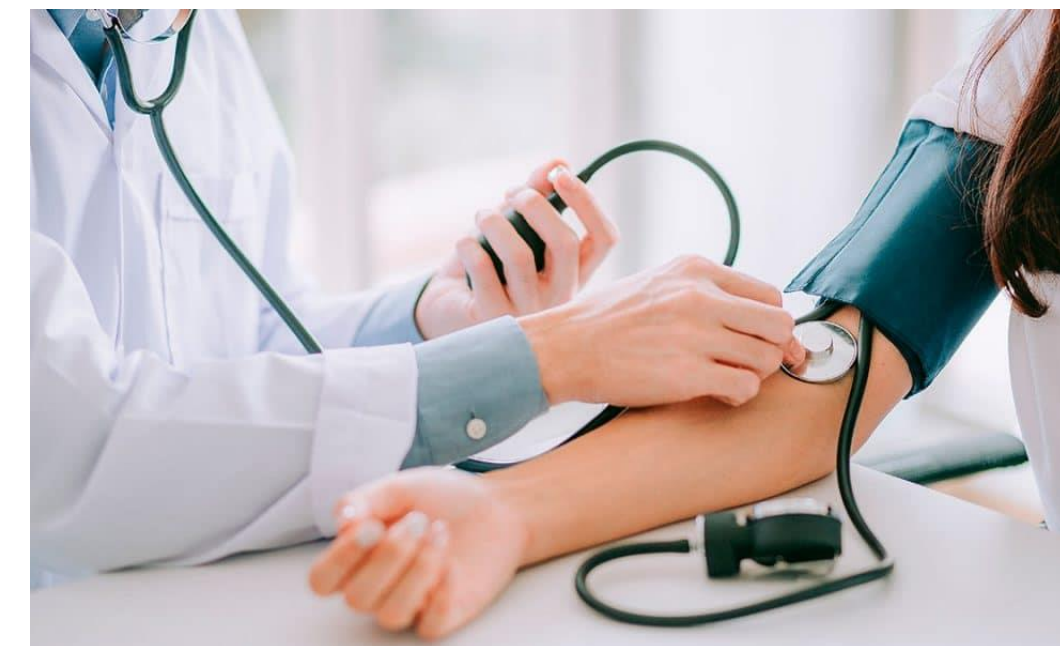
<https://youtu.be/QNv1d-e7fHs?si=FXiZCUKMtDILSmtQ>



Preferí el agua a bebidas azucaradas. Hacela divertida y sabrosa agregándole frutas frescas y hierbas.



Siempre que puedas prepara tus comidas. Descubrí el gusto por la cocina, y también como una actividad compartida.



**Conoce tus signos de presión arterial.
Es importante controlarnos continuamente.**



**Evita el humo de tabaco, en todos los ambientes.
Por ejemplo en tu casa y en tu auto.
Dejar de fumar es posible.**



**Intenta desprenderte un poco de las redes sociales.
Puedes intercambiar minutos de redes sociales
por bailar con tus hijos en tu casa**



- Mantener un buen Estado Físico
- Llevar una dieta adecuada
- Mejorar la calidad del sueño
- Organizar el tiempo
- Disfrutar de una red de apoyo social
- Disponer de un tiempo de ocio
- Tomarse los acontecimientos con buen humo

Muchas gracias!!!

ANEP | ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA