



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

RECERTIFICACIÓN DE INSTRUCTORES PROGRAMA CERCA.

Mirando la prevención Enfermedades Cardiovasculares.

Dra. Laura Garré Castro



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón

RECERTIFICACIÓN DE INSTRUCTORES PROGRAMA CERCA

30 de setiembre - 08:30 a 11:00 h.

DIRIGIDO A:
Instructores Programa CERCA
Instructores de todos los Centros.

Para la recertificación de
instructores del Programa
CERCA la asistencia es
obligatoria.

Modalidad ZOOM
CUPOS LIMITADOS - Inscripciones en inscripciones@fpg.com.uy

- Prevención de las enfermedades cardiovasculares.
- Prevención de la muerte súbita en el deporte.
- Nueva ppt del Programa CERCA.
- Resucitación cardíaca básica en contexto COVID.
- Casos clínicos.





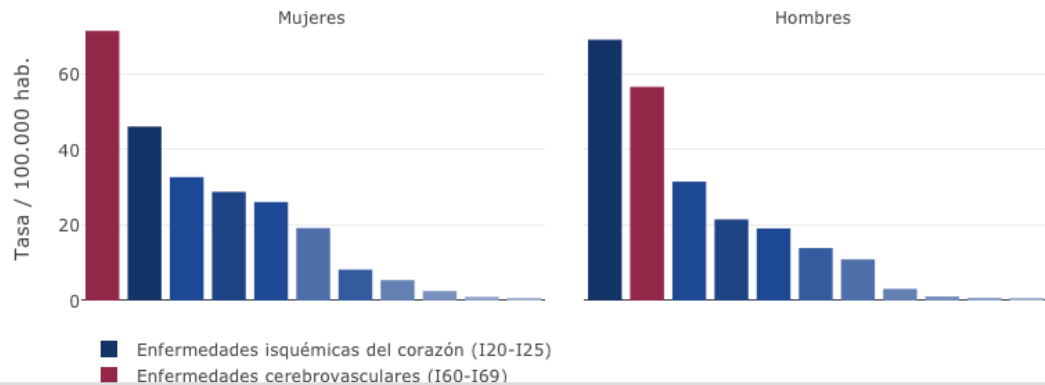
Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



La principal causa de la muerte súbita es el infarto agudo de miocardio, que provoca arritmias (fibrilación) ventricular.



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Enfermedades No Transmisibles

Las enfermedades no transmisibles representan una de las mayores amenazas para la salud y el desarrollo en todo el mundo. Las ENT son la causa principal de enfermedad y muerte prematura y evitable en la Región de las Américas

Las cuatro principales enfermedades no transmisibles:

Enfermedades cardiovasculares,

Cáncer,

Enfermedades respiratorias crónicas y

Diabetes.



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Enfermedades Cardiovasculares (ECV)

En Uruguay, fuera de la situación de pandemia por Covid-19, las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la **primera causa de muerte**.

Dentro de estas, en primer lugar está el Accidente Cerebro Vascular, seguido por el grupo de Enfermedades Isquémicas del Corazón.

Aproximadamente un 20% de las muertes por ECV son muertes prematuras (personas que fallecen entre 30 y 69 años de edad).

Importante carga que repercute en la calidad de vida.

La adopción de comportamientos saludables, junto a la eliminación de conductas de riesgo para la salud, harían posible evitarlas en un **80%**.



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Factores de riesgo para las ECV

- Alimentación no saludable
- Inactividad física / sedentarismo
- Consumo de tabaco
- Consumo de alcohol

- Obesidad
- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Colesterol aumentado



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Alimentación no saludable

- Bajo consumo de frutas y verduras.
- Alto consumo de sal.
- Alto consumo de azúcar y grasas





Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Inactividad física/ sedentarismo

¿Qué es ser una persona activa?

Una persona activa es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que establecen las recomendaciones para cada edad; es decir 60 minutos diarios para los niños y adolescentes y 150 minutos a la semana para los mayores de 18 años.



¿Qué es ser una persona inactiva?

Existe inactividad física cuando una persona no alcanza las recomendaciones mínimas actuales de actividad física para la salud de la OMS: es decir, cuando un individuo adulto practica menos de 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada, o cuando una persona de 5 a 17 años no alcanza a completar una hora de actividad física moderada a intensa por día.

¿Qué es ser una persona sedentaria?

El sedentarismo es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, etcétera). Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento.





Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Consumo de tabaco

- Riesgo de eventos fatales CV a 10 años se duplica en fumadores
- Tienen 70% más de probabilidad de enfermedad coronaria
- Enfermedad coronaria anticipada de 10 a 20 años antes dependiendo del consumo.
- Aumentada incidencia de inestabilidad de angina estable y de angina vasoespástica.
- Más probabilidad de reestenosis luego de trombolisis
- Mayor incidencia de HTA, dislipemia, insulino resistencia y diabetes
- Más probabilidad de remodelación miocárdica, insuficiencia cardíaca, arritmia y muerte súbita



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

En relación a las enfermedades cardiovasculares el consumo de alcohol impacta negativamente porque:

- influye en el nivel de actividad física de la persona.

aporta calorías «vacías» que pueden repercutir negativamente en el aumento de peso.

aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular.

es un tóxico para el músculo cardíaco.

aumenta el riesgo de arritmias cardíacas (como la fibrilación auricular).

eleva la presión arterial e incrementa el riesgo de presentar hipertensión arterial.

El consumo de alcohol no está recomendado en personas con factores de riesgo cardiovasculares.



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Hipertensión arterial, obesidad, diabetes y dislipemia; principales causas para desarrollar las ECV.

- Diagnostico oportuno
- Control medico periodico
- Adherencia a los tratamientos ...
- Promoción de la salud trascender la enfermedad.
 - ESPERANZA
- Calidad de vida...



Conectate con tu corazón

24 de setiembre al 1 de octubre 2021

Semana del Corazón



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Estrategias

Estimular la adopción de estilos de vida saludables, DERECHO A LA SALUD

- * Educación para la Salud
- * Respeto a cada cultura e identidad de la personas, familia y comunidad
- * Determinantes de la salud

Promover el diagnóstico precoz, el adecuado tratamiento, control y rehabilitación de estas enfermedades.