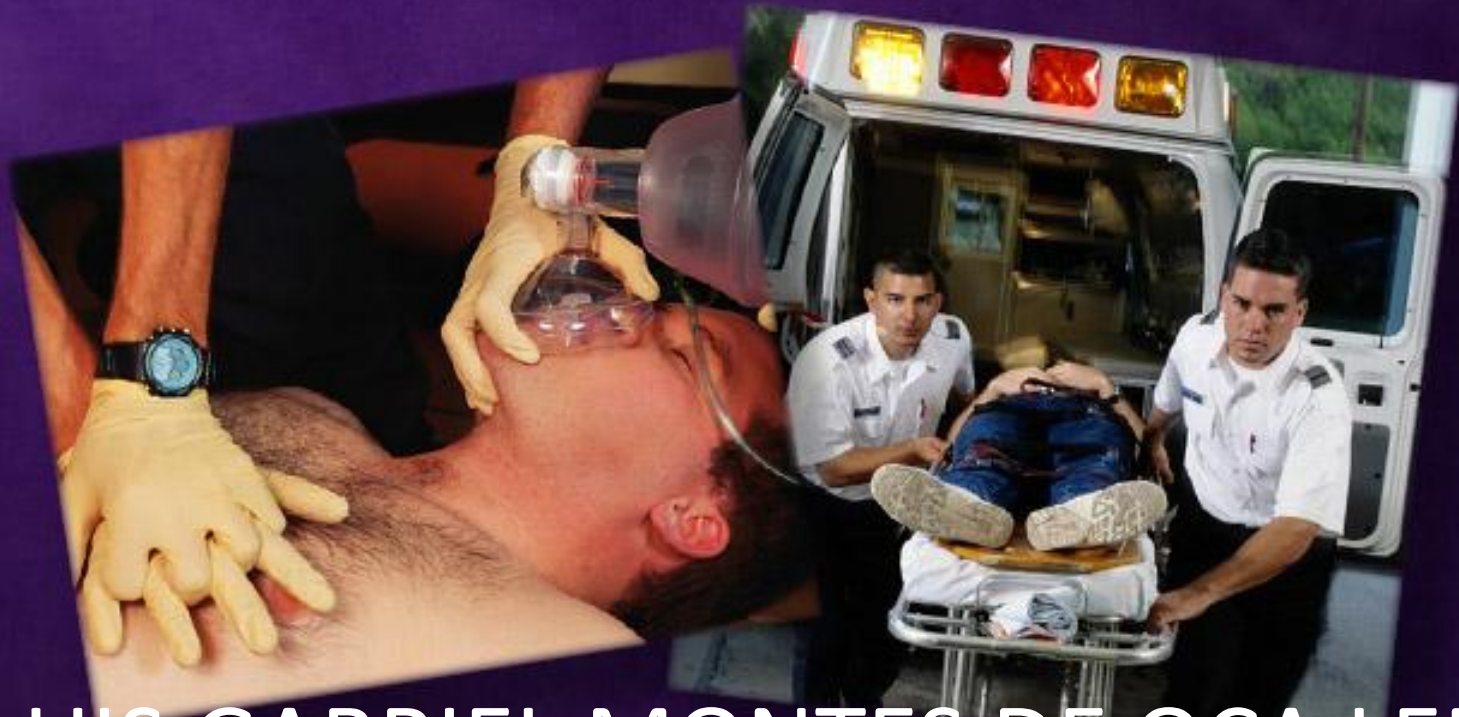
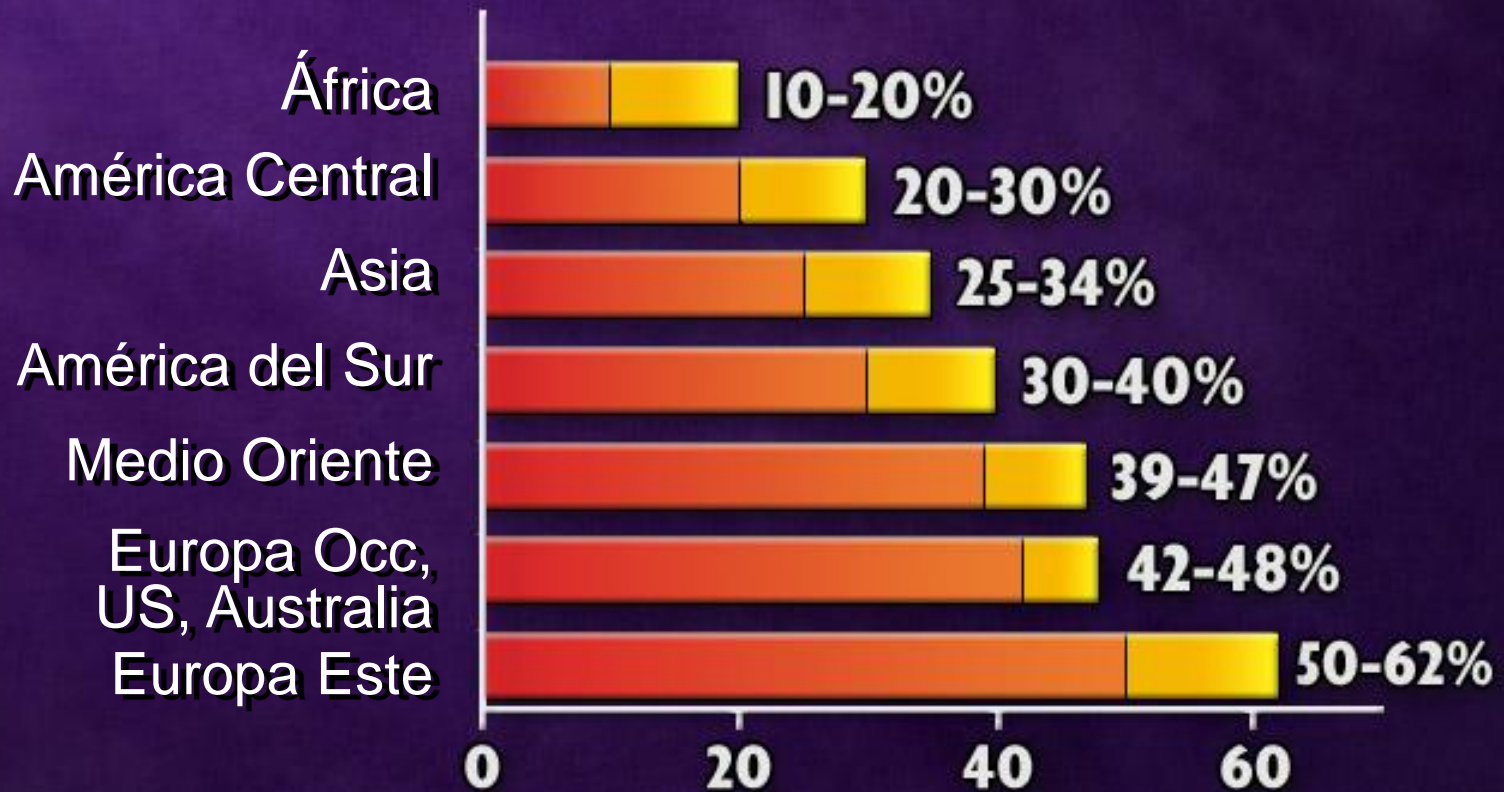


ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y FACTORES DE RIESGO II



DR. LUIS GABRIEL MONTES DE OCA LEMUS

Porcentaje de muertes por enfermedades cardiovasculares





URGENCIAS MÉDICAS



GASTOS MÉDICOS MAYORES



CONSECUENCIAS GRAVES DE INCAPACIDAD




45%

ACTIVIDAD FÍSICA



5%

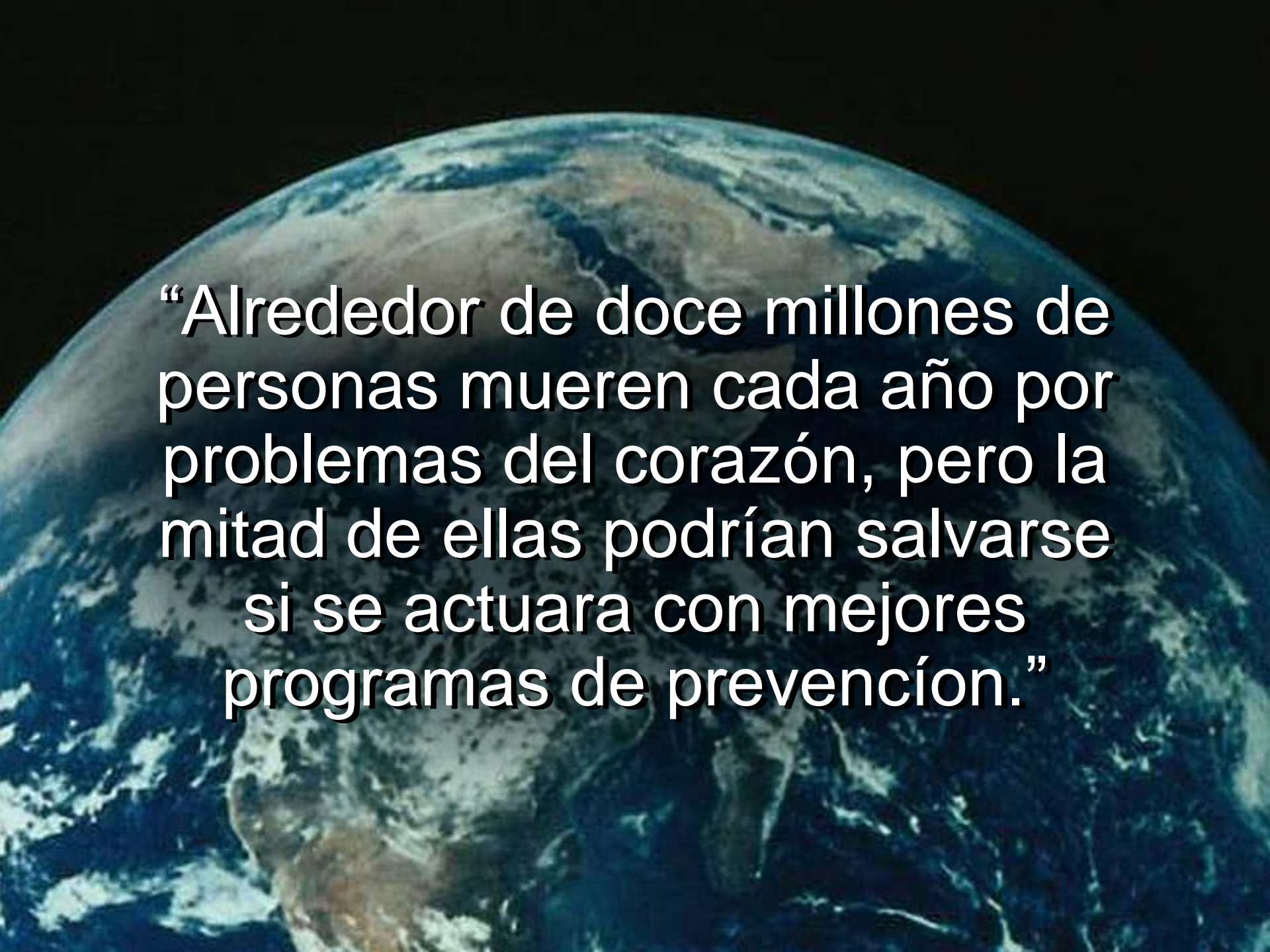
RELAJACIÓN

A man with dark hair and glasses, wearing a dark blue suit jacket over a light blue shirt, is looking down at a newspaper he is holding. He has a thoughtful expression, with his right hand resting on his chin. The newspaper is open, showing columns of text and a small graphic. The background is blurred, suggesting an outdoor setting with other people.


¿Por qué no
hay noticias?



MUERTE PREMATURA



“Alrededor de doce millones de personas mueren cada año por problemas del corazón, pero la mitad de ellas podrían salvarse si se actuara con mejores programas de prevención.”



Los ataques al
corazón son
prevenibles

9 de cada 10

¿Qué causa las enfermedades cardiacas?







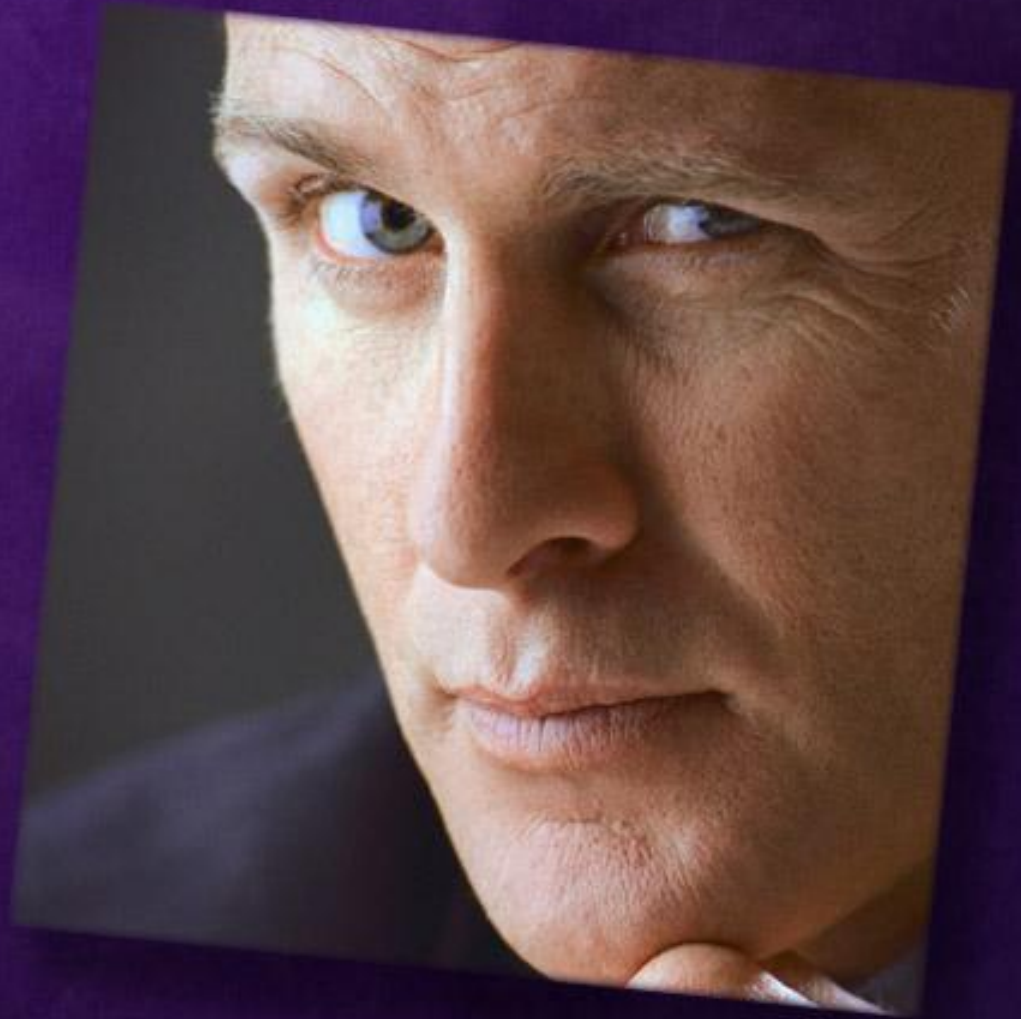


1 de cada 6



70%

a los
40 años



Ataque al corazón







¿Quién está en peligro?

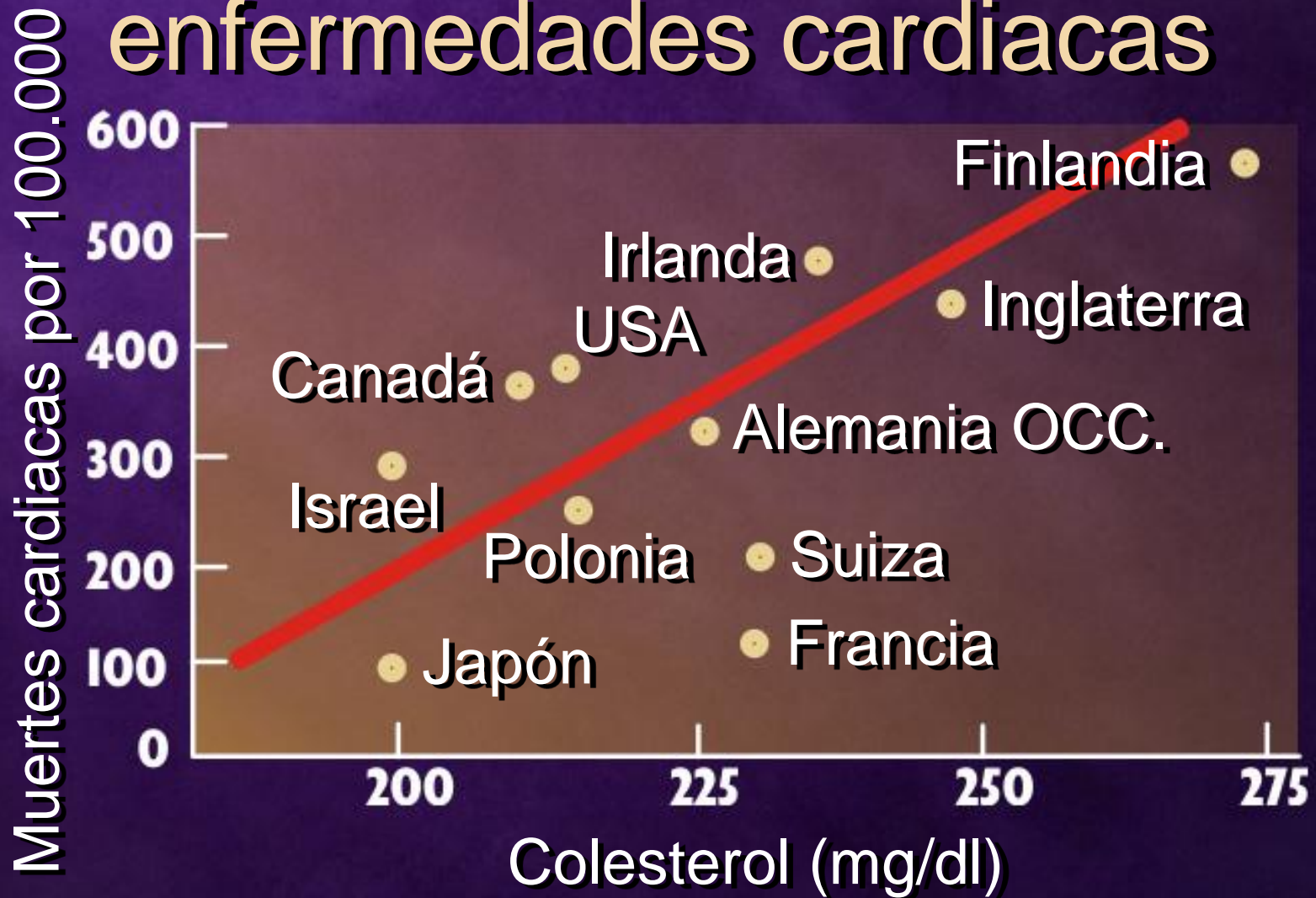


Los tres gigantes

- Fumar
- Presión sanguínea alta
- Colesterol alto



Niveles de colesterol y enfermedades cardiacas



El estudio finlandés

30.000 hombres y mujeres

- Dejaron de fumar
- Bajaron la presión sanguínea
- Disminuyeron el consumo de colesterol



Reduciendo el consumo de colesterol

A close-up photograph of a carton of eggs. One egg in the foreground is cracked open, revealing a bright yellow yolk. The other eggs in the carton are whole and slightly out of focus. The background is a dark, textured surface.

ALIMENTACIÓN ADECUADA

Altos en
colesterol



Sin
colesterol





Consiga su
peso ideal



Haga ejercicio regularmente

La mitad de riesgo que las personas inactivas





Evite el
consumo
de alcohol



Controle su estrés



¿Cómo afecta la genética?







Haga las elecciones
correctas



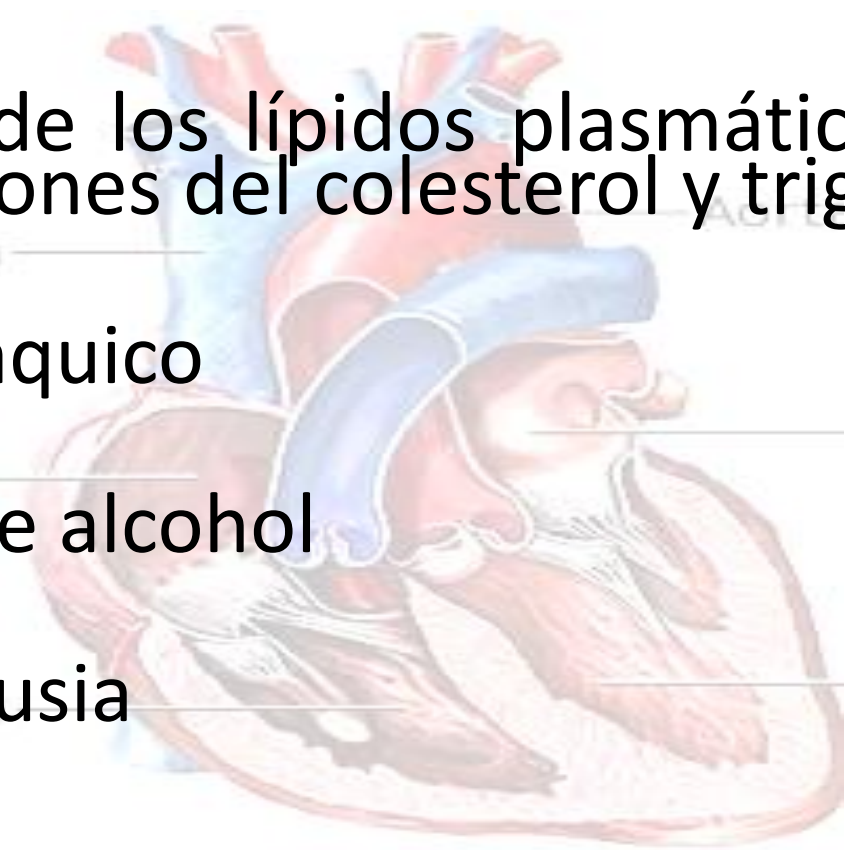
Conclusiones

La acción, de los lípidos plasmáticos (colesterol total, fracciones del colesterol y triglicéridos)

Hábito tabáquico

Consumo de alcohol

La Menopausia



Conclusiones

Presión arterial

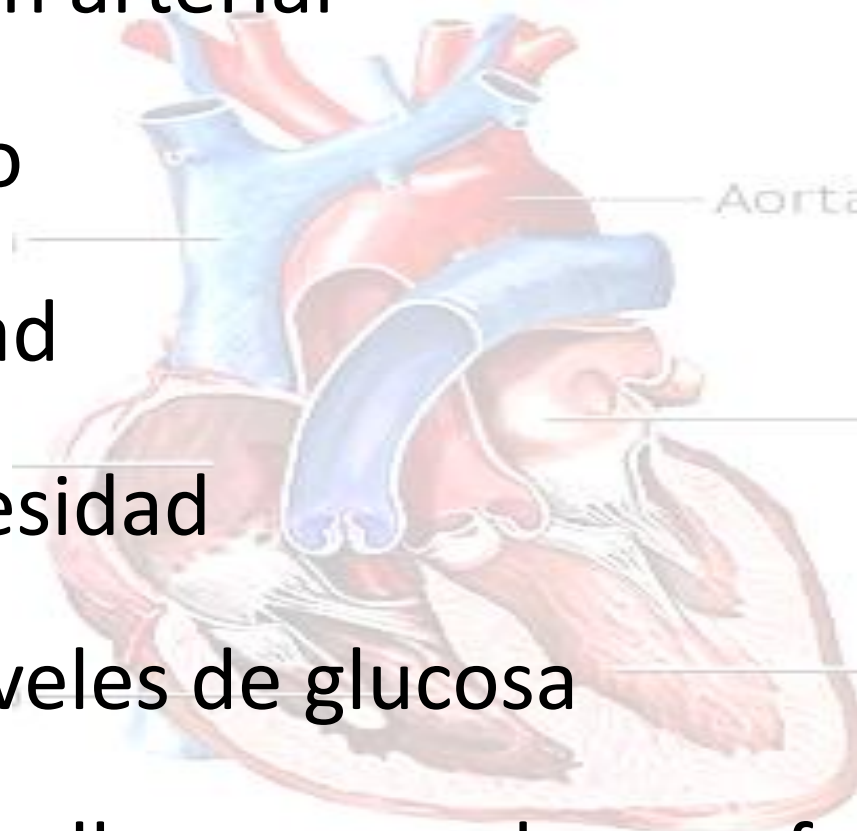
El sexo

La edad

La obesidad

Los niveles de glucosa

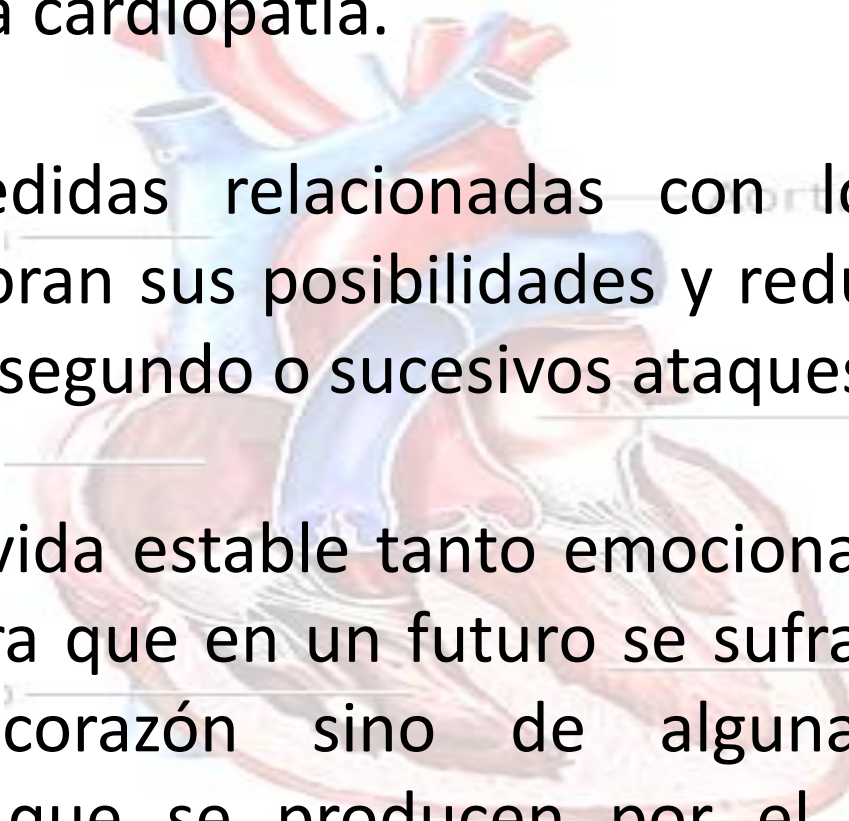
Todo lleva a la enfermedad cardiovascular.



Nunca es demasiado tarde para reducir el riesgo de padecer una cardiopatía.

Adopte medidas relacionadas con los factores de riesgo, mejoran sus posibilidades y reduce el riesgo de padecer un segundo o sucesivos ataques cardíacos.

Llevar una vida estable tanto emocional y físicamente, ayudara para que en un futuro se sufra problemas, no solo del corazón sino de algunas alteraciones congénitas que se producen por el descuido de ti mismo.



Es importante que comience inmediatamente a actuar sobre sus factores de riesgo.

Quizá necesite fármacos que le ayuden a reducir el riesgo y aliviar los síntomas.

Con medidas necesarias, se verá que la salud mejora y la vida resulta más agradable.



BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Álvarez A, R. Salud pública y medicina preventiva. Manual moderno. 3ª ed. México. 2002.
- 2.- Greene, W.H., Simons-Morton. Educación para la Salud. ed.: Interamericana McGraw-Hill México 1988
- 3.- Kroeger A y Luna R. Atención primaria de salud principios y métodos. OPS 1987.
- 4.- OPS. Promoción de la salud: una antología. Washington, D.C. 1996
- 5.- Serrano González M. I. Educación para la salud y participación comunitaria Editorial Díaz de Santos S.A. Madrid, 1998.