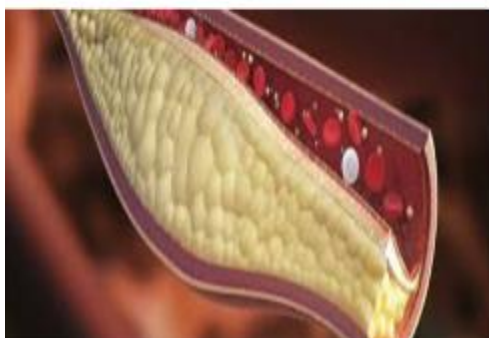


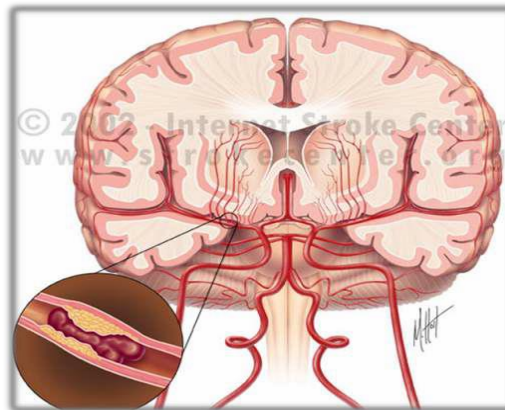
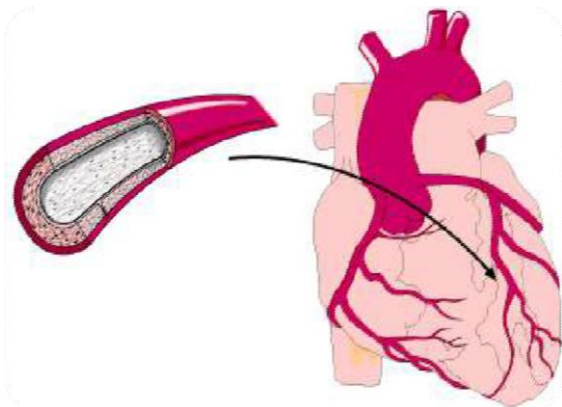
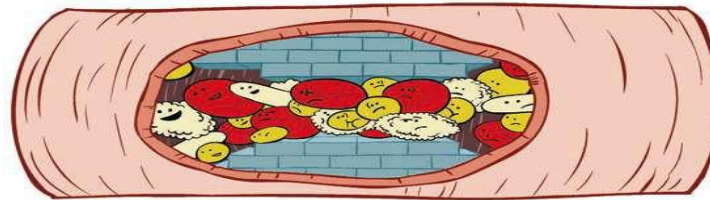
Prevención cardiovascular



Enfermedad cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares se deben a trastornos del corazón y los vasos sanguíneos.

El problema subyacente es la aterosclerosis, que progresa a lo largo de los años, de modo que cuando aparecen los síntomas, generalmente a mediana edad, suele estar en una fase avanzada



Enfermedad cardiovascular



La ECV constituye la primera causa de muerte en la población española, originando más de **120.000 muertes al año**, lo que supone el 30% de todas las defunciones.

La ocurrencia epidémica de las ECV está estrechamente asociada con hábitos de vida y factores de riesgo modificables.

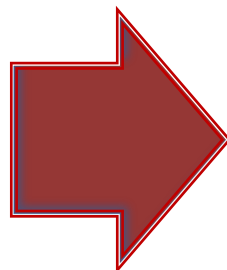
Más de la mitad de la reducción de la mortalidad cardiovascular se ha atribuido a cambios en el nivel de factores de riesgo en la población, especialmente la reducción de la **colesterolemia**, la **presión arterial (PA)** y el **tabaquismo**.

La prevención eficaz podría evitar hasta 80% de ECV y 40% de los cánceres.

Salud cardiovascular

Objetivo General

Reducir de la incidencia y mortalidad por enfermedades cardiovasculares, prevenir la discapacidad y mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas sanas, enfermas y cuidadores.



Objetivos específicos

No fumar

Índice de masa corporal < 25
kg/m²

Dieta cardiosaludable

Actividad física

Cifras de TA <120/80 mm Hg

Cifras de glucemia <100 mg/dL

Cifras de colesterolemia <200
g/dL

Salud bucal

Implicar al paciente en su proceso de salud

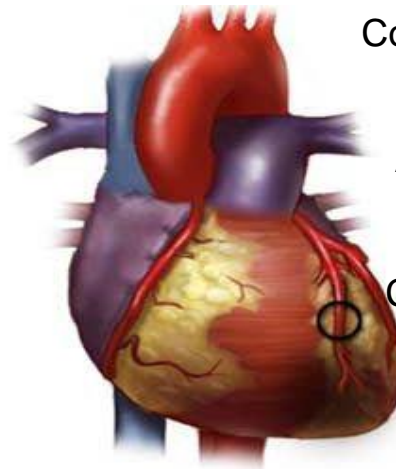
Factores de riesgo cardiovascular (FRCV)

Factores genéticos (Herencia)

- Edad
- Sexo
- Antecedentes familiares
- Menopausia

Factores ambientales (Modificables)

- Hipertensión
- Colesterinemia
- DMII
- Tabaquismo
- Nutrición inadecuada
- Sedentarismo
- Alcohol
- Factores psicosociales
- Obesidad
- Enfermedad periodontal



Coronaria normal



Arteriosclerosis

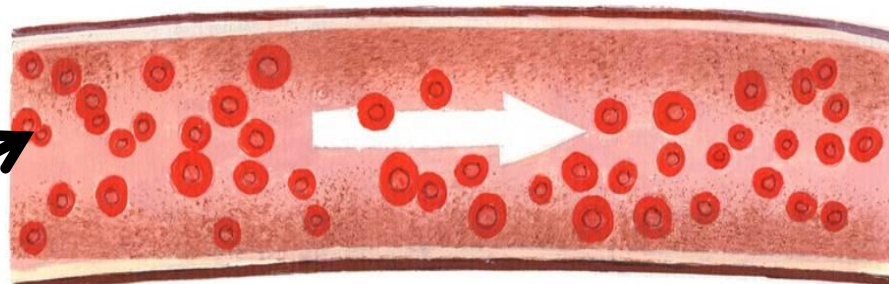


Coronaria obstruida

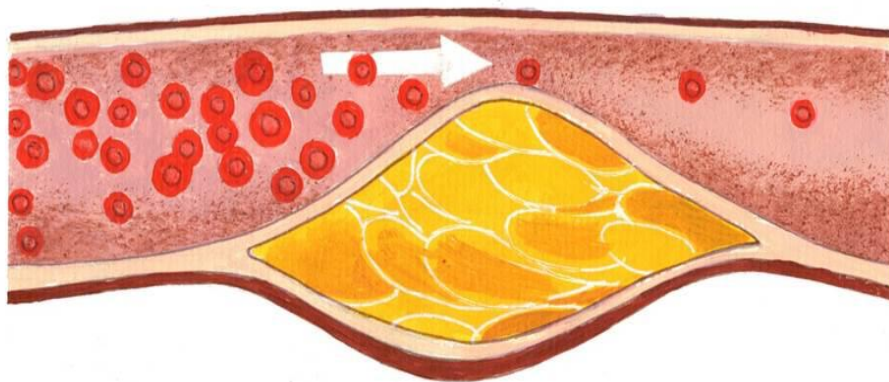


ATEROSCLEROSIS

Formación
de la placa



Arteria sana donde la
sangre fluye
libremente



Angina de pecho
(obstrucción parcial)
que se presenta de
forma crónica.

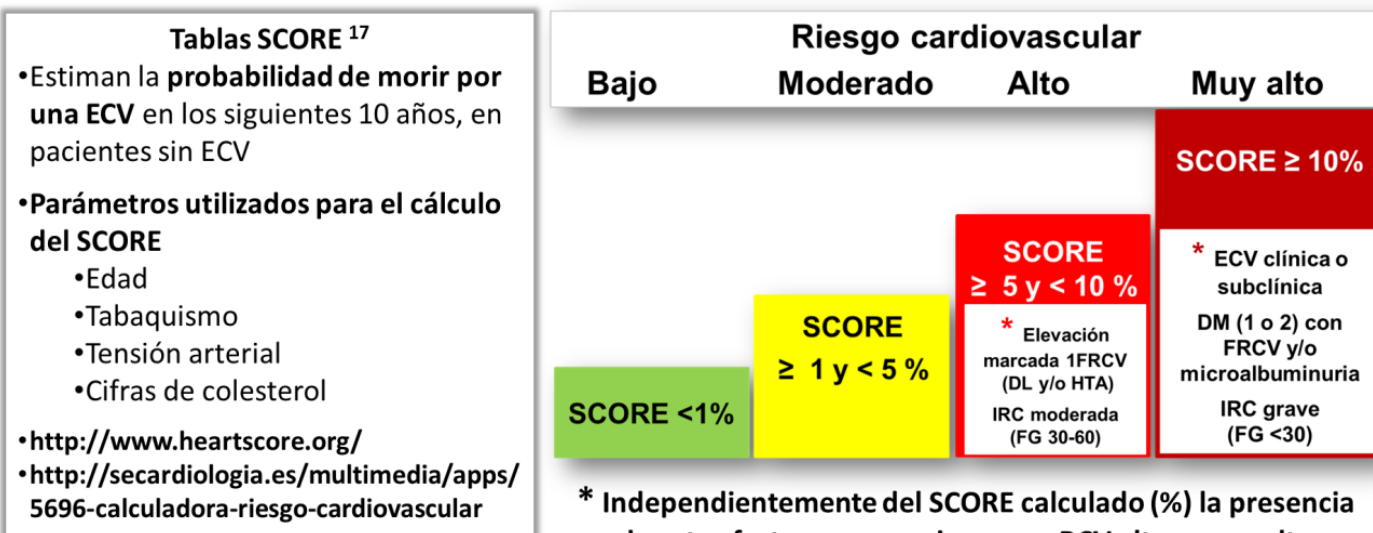


Infarto agudo de
miocardio
(obstrucción
completa brusca)

Riesgo Cardiovascular

- ✓ **ECV** documentada (coronariografía, imagen nuclear, ecocardiografía de estrés, eco Doppler carotídeo), IAM previo, SCA, revascularización coronaria (angioplastia o cirugía), ictus o enfermedad vascular periférica.
- ✓ **Diabetes M**(tipos 1 ó 2) con uno o más de los FRCV y/o daño de órgano diana (microalbuminuria).
- ✓ **Insuficiencia renal crónica** (aclaramiento de creatinina <30 ml/min/1.73m²).
- ✓ Riesgo calculado **SCORE** $\geq 10\%$.

Estratificación de riesgo cardiovascular



Tablas SCORE ¹⁷

- Estiman la **probabilidad de morir por una ECV** en los siguientes 10 años, en pacientes sin ECV
- **Parámetros utilizados para el cálculo del SCORE**
 - Edad
 - Tabaquismo
 - Tensión arterial
 - Cifras de colesterol
- <http://www.heartscore.org/>
- <http://secardiologia.es/multimedia/apps/5696-calculadora-riesgo-cardiovascular>

http://www.escardio.org/static_file/Escardio/Subspecialty/EACPR/Documents/risk-assessment-score-card.pdf;

FRCV: factor de riesgo cardiovascular; DL: dislipemia; HTA: hipertensión arterial; IRC: insuficiencia renal moderada; FG: filtrado glomerular; ECV: enfermedad cardiovascular; DM Diabetes mellitus.

SÍNTOMAS



ANGINA DE ESFUERZO:

- Dolor en el centro del pecho (**sensación de peso**)
- Desencadenado con el **esfuerzo**
- **10-15 minutos** de duración
- Desaparece con el **reposo**
- Se reproduce nuevamente con la **actividad física**



INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO:

- Dolor en el centro del pecho (**sensación de peso**)
- **Irradiación a brazo izquierdo, mandíbula o espalda**
- Iniciado en **reposo** o con **esfuerzo**
- Prolongado en el tiempo (**más de 20 – 30 minutos**)
- Náuseas, vómitos, sudor frío
- **Síntomas atípicos:** malestar general, falta de aire, pérdida conocimiento...

Prevención

Conjunto de acciones coordinadas dirigidas a la población o a una persona con el fin de eliminar o minimizar el impacto de las ECV y las discapacidades asociadas

Prevención primaria:
intervenciones para reducir la incidencia de enfermedad cardiovascular y aplicación de medidas encaminadas a controlar los factores de riesgo cardiovascular ya presentes.

Prevención secundaria:
intervenciones para disminuir la prevalencia, mejorar el pronóstico, disminuir la progresión de la enfermedad, y reducir el riesgo de recurrencias y la mortalidad por enfermedad cardiovascular.

Prevención terciaria:
intervenciones para la recuperación de la enfermedad, la rehabilitación física, psicológica y social, mejorar la calidad de vida de las personas y acelerar la reinserción familiar, social y laboral de las mismas.

Estrategias de prevención

Modificación del estilo de vida

Dieta cardiosaludable

Ejercicio físico

Mantenimiento del **peso**

Suspensión del consumo
de **tabaco**

Moderación del
consumo de **alcohol**

Apoyo
psicológico/manejo
del estrés

Control FRCV y comorbilidades

Control de la **TA**

Control de la
disglucemia

Control de la **dislipemia**

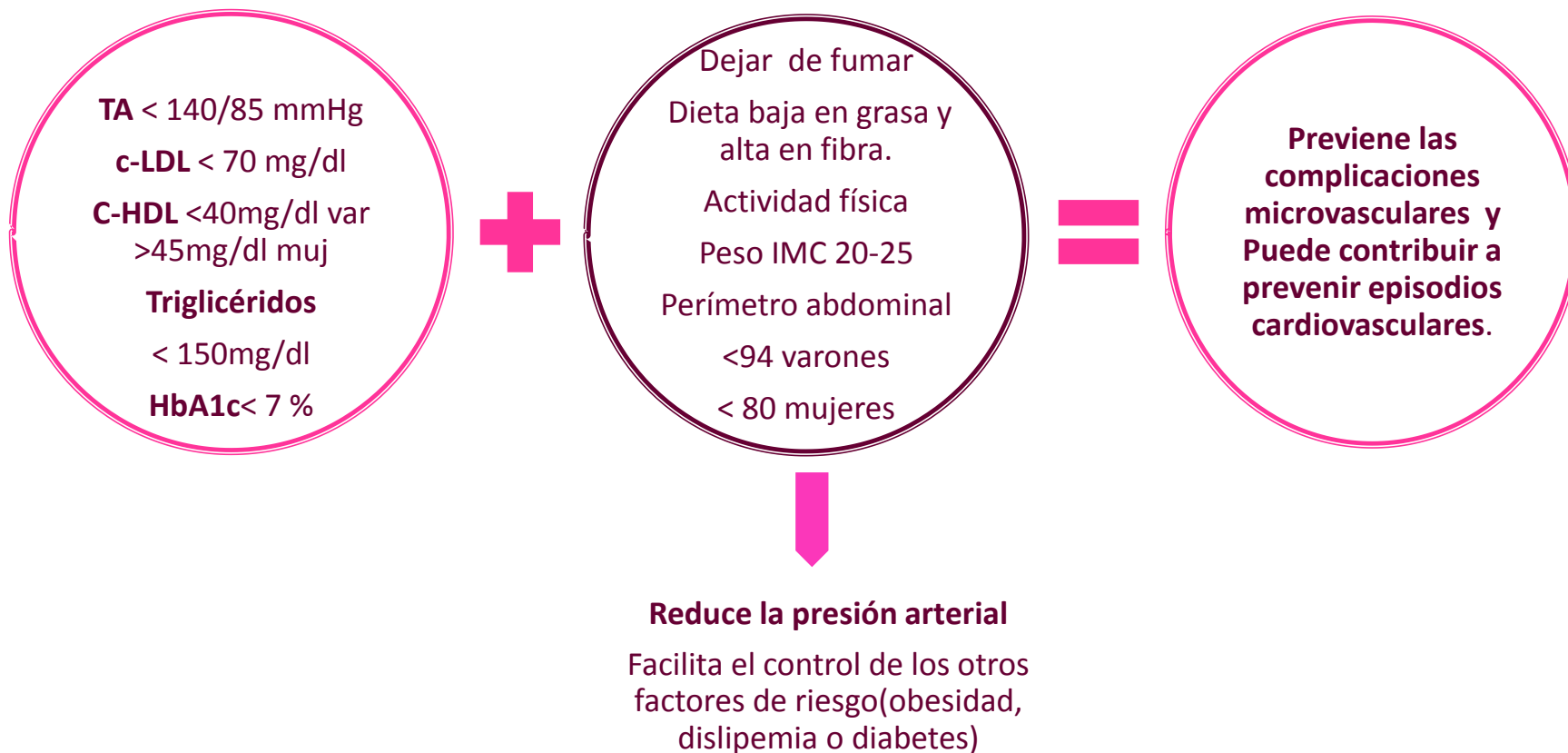
Control de otros **factores**
metabólicos

Control de la **anemia**

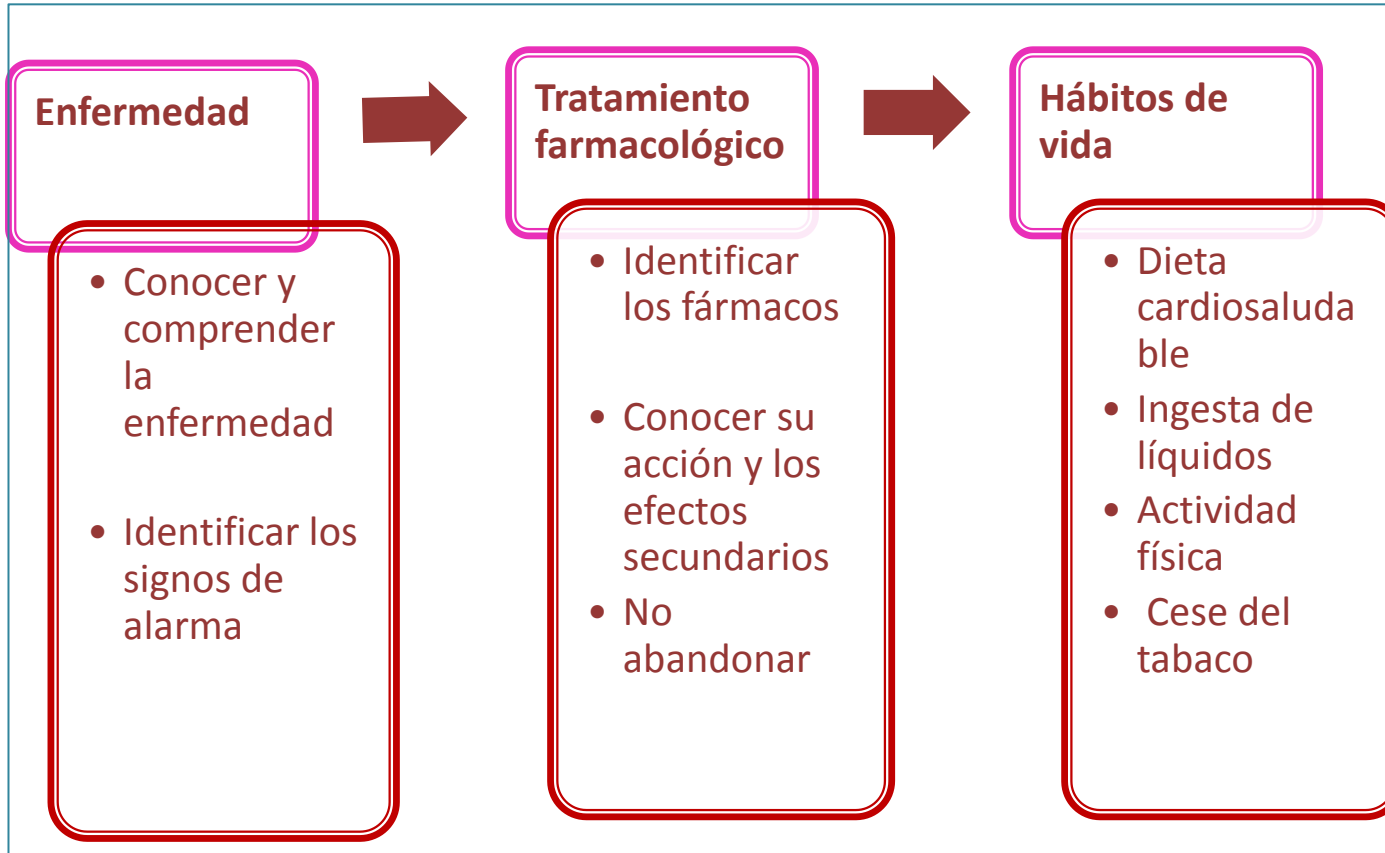
Control de la **función**
renal



Objetivos FRCV



Paciente



Recursos

<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion.html>

<https://fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/enfermedades-cardiovasculares/cardiopatia-isquemica.html>

<https://mimocardio.org/cardiopatia-isquemica>

<https://www.enfermeriaencardiologia.com/salud-cardiovascular/>



The screenshot shows the Mimocardio website interface. At the top, there is a navigation menu with items like 'Inicio', 'Infarto Miocárdio', 'Fibrilación Auricular', 'Insuficiencia Cardíaca', 'Cardiopatías Familiares', 'Más', and 'Contacto'. Below the menu, the main heading reads 'Programa Mimocardio' followed by 'Sociedad Española de Cardiología y Fundación Española del Corazón'. A sub-heading states: 'Mimocardio es un proyecto dirigido a mejorar y potenciar la comunicación entre los profesionales médicos y los pacientes, con el objetivo de conseguir que los pacientes conozcan, participen y sean protagonistas en la prevención y seguimiento de su enfermedad.' Below this, there are three statistics: '126 Hospitales', '109 Infografías', and '58 Proyectos'. At the bottom, there is a red navigation bar with categories: 'PREVENCIÓN', 'PACIENTES', 'ALIMENTACIÓN', 'EJERCICIO', 'MULTIMEDIA', and 'BLOG'. The main content area features the title 'PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES' and a sub-link 'Inicio > Prevención'.

¿Quieres prevenir enfermedades?

En este bloque te explicamos todo lo que necesitas saber sobre los factores y marcadores de riesgo cardiovascular (colesterol, diabetes, hipertensión, tabaquismo, estrés, obesidad, etc.), te ofrecemos una calculadora interactiva para que descubras si te encuentras en peligro y te enseñamos cómo salvar vidas realizando las maniobras de reanimación cardiopulmonar. Y además, rostros populares del deporte, la cultura, el periodismo, la gastronomía o la política te descubren sus trucos para llevar una vida sana.



The screenshot shows the AECC website header. It features the AECC logo (Asociación Española de Enfermería en Cardiología) on the left. On the right, there is a blue call-to-action box that says '¡Asóciate! Asociémonos para trabajar y trabajaremos para mejorar hazte miembro aquí' with a small AECC logo and social media icons. Below this is a blue navigation bar with categories: 'AECC', 'CIENTÍFICO', 'GRUPOS DE TRABAJO', 'FORMACIÓN', 'PUBLICACIONES', 'SALUD CARDIOVASCULAR', and a search icon.


SALUD CARDIOVASCULAR

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) suponen 17,5 millones de defunciones a nivel global y más de 120.000 en España. Hay un incremento alarmante de determinados factores de riesgo como los malos hábitos alimentarios, el sedentarismo, el tabaquismo y la obesidad, que hacen que las ECV continúen siendo la principal causa de mortalidad y morbilidad en España.

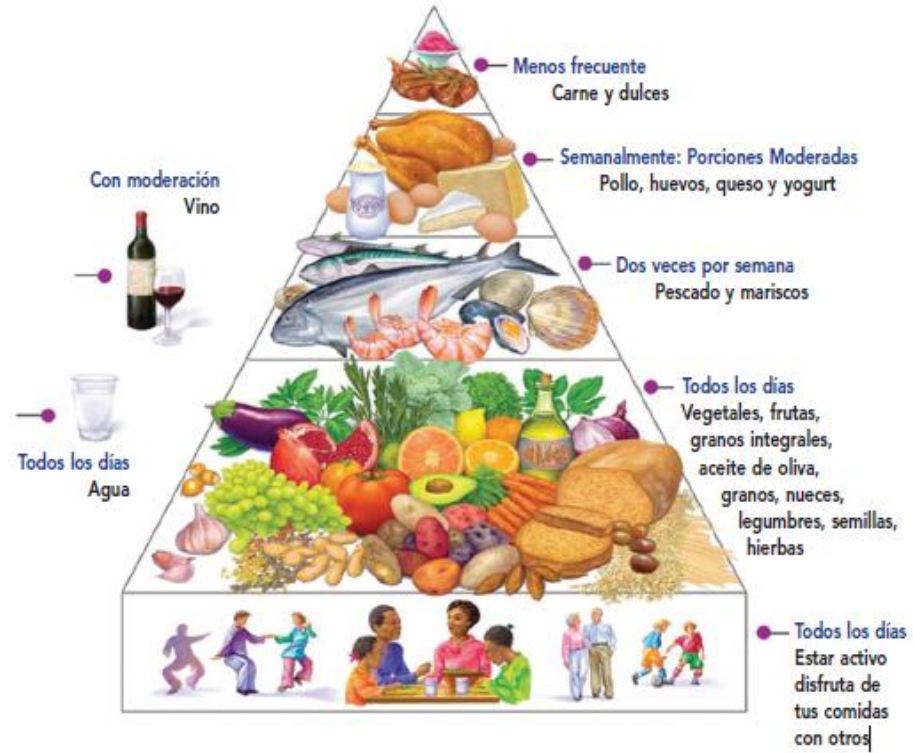
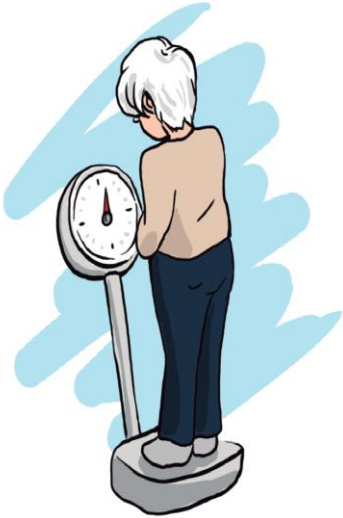
Se conoce por salud cardiovascular la presencia de valores óptimos en los principales factores de riesgo cardiovascular:

- no fumar
- mantener un índice de masa corporal por debajo de 25 kg/m²
- seguir una dieta cardiosaludable
- realizar ejercicio físico regularmente
- cifras de presión arterial no tratada <120/80 mm Hg
- cifras de glucemia no tratada <100 mg/dl
- cifras de colesterol olemia no tratada <200 g/dl
- mantenimiento de una óptima salud bucal

La detección y control de los factores de riesgo vascular sigue siendo la estrategia fundamental para



The screenshot shows the 'CAMPUS aeec' website. At the top, it says 'CAMPUS aeec' and 'Revista de la Asociación Española de Enfermería en Cardiología'. Below this is the title 'Enfermería en Cardiología' and a sub-heading 'Habilidades clave en la Atención Primaria de Enfermería en Cardiología'. The main content area features a grid of images, including a chest X-ray and a photograph of a person's face. At the bottom, there is a small AECC logo.



Cuida tu corazón



Arteria coronaria normal



Arteriosclerosis coronaria

