



**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES

VIGILADA MINEDUCACIÓN

Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario

SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES

Número
029/A/2017

CONSEJOS PARA PREVENIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR



Independientemente de las actividades y tiempo disponible, todos debemos tomar medidas de prevención frente al riesgo cardiovascular, para evitar o retrasar el desarrollo de tres grandes grupos de patologías: Enfermedad Coronaria, Enfermedad Cerebrovascular y Enfermedad Vascular Periférica.

Existen tres niveles de estrategias de prevención del riesgo cardiovascular:

ESTRATEGIAS PARA LA POBLACIÓN GENERAL

- ✚ Evitar tabaquismo
- ✚ Actividad física adecuada (al menos 30 minutos por día).
- ✚ Comida sana (baja en grasa y baja en sal, con al menos 400g de frutas y verduras al día).
- ✚ Evitar el sobrepeso

 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<p>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario</p>	
	<p>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p>Número 029/A/2017</p>

- ✚ Mantener cifras de tensión arterial por debajo de 130/80 mm de mercurio.
- ✚ Mantener un colesterol total menor a 190 mg/dl.
- ✚ Mantener colesterol LDL inferior a 115 mg/dl.
- ✚ Mantener triglicéridos por debajo de 150 mg/dl.
- ✚ Mantener glicemia inferior a 110 mg/dl.

ESTRATEGIAS COMPLEMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN DE RIESGO

Es decir, personas que no cumplen alguna de las estrategias arriba mencionadas sin haber desarrollado, clínicamente, la enfermedad:

- ✚ Uso de medicamentos para controlar la hipertensión arterial (diuréticos y antihipertensivos)
- ✚ Uso de medicamentos para controlar las cifras de colesterol y triglicéridos (estatinas)
- ✚ Uso de medicamentos para el control de cifras de glicemia (hipoglicemiantes).

 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<p>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario</p>	
	<p>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p>Número 029/A/2017</p>

ESTRATEGIAS COMPLEMENTARIAS DE PREVENCIÓN SECUNDARIA

Para que las personas que ya han tenido eventos de enfermedad coronaria, cerebrovascular o vascular periférica, **NO** desarrollen nuevos eventos o complicaciones:

- ✚ Anticoagulación
- ✚ Antiagregación plaquetaria
- ✚ Procedimientos quirúrgicos del corazón o los vasos sanguíneos.

Todo lo anterior implica que, en general, entre los 30 y los 40 años se debe acudir al médico cada dos años, y después de los 40 años, anualmente, para ver cómo evoluciona el riesgo.

Para los ejecutivos resulta atractiva la alternativa del chequeo ejecutivo, que permite hacer una evaluación completa de los factores de riesgo y educación en prevención de enfermedades, incluidas las cardiovasculares. Estos chequeos se realizan en el curso de ocho horas, e incluyen todos los exámenes y valoraciones especializadas necesarias.



 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación</small> UDES <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<p>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario</p>	
	<p>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p>Número 029/A/2017</p>

WEB GRAFIA

CAMARGO Mila, Carlos Hernán. Fundación Cardio infantil. Consejos para prevenir el Riesgo Cardiovascular. [En línea]. [Fecha de consulta: junio 21 de 2017]. Disponible desde: <http://www.cardioinfantil.org/index.php/generales/item/691-consejos-riesgocardiovascular-12>