

BOLETÍN INFORMATIVO Nº 3: ACCIÓN AS2018-0117 Septiembre 2019 "Productos finales"

El proyecto de PRL **AS2018-0117**: "Nuevas estrategias para la prevención de enfermedades cardiovasculares en el sector de la recuperación y reciclado de residuos de papel y cartón", financiado por la Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales, llega a su fin en este mes de diciembre.

Gracias a los resultados y conclusiones obtenidos a través de los cuestionarios y las pruebas médicas realizadas a los operarios del sector, hemos elaborado los siguientes productos a lo largo del proyecto:

JORNADA TÉCNICA "DESAYUNO DE TRABAJO", en la que la Doctora Inés Colón de Carvajal, Área de Salud de Geseme, expuso los **resultados y conclusiones** del proyecto e informó sobre los principales **factores de riesgo** que pueden causar patologías no traumáticas de origen cardiovascular, así como una serie de **recomendaciones para la aplicación de criterios responsables y saludables**.

PREVENCIÓN DEL ICTUS

SÍNTOMAS DE ALERTA

- Entumecimiento, debilidad o parálisis repentina de un hemicerpo de la cara, del brazo o de la pierna.
- Confusión.
- Dificultades para poder hablar o entender.
- Pérdida de visión brusca de un ojo o de los dos.
- Caída sin causa aparente relacionado con náuseas y vómitos, intensa y repentina.
- Dificultades para caminar, mantener el equilibrio o la coordinación.

LA ATENCIÓN SE DEBE REALIZAR LO MÁS RÁPIDO POSIBLE

HÁBITOS SALUDABLES PARA COMBATIR LOS FACTORES MODIFICABLES EN EL RIESGO DE ICTUS

Actividad física

- Caminar es uno de los ejercicios más recomendados.
- El ejercicio aumenta los niveles del colesterol HDL que proporciona protección cardiovascular.

Alimentación saludable

- Toma la dieta mediterránea como ejemplo de dieta equilibrada.
- Evita el consumo excesivo de sal y grasas saturadas.
- Consume grasas insaturadas (aceite de oliva, frutos secos, aguacate, pescado, etc.).
- Toma fibra (2 o más piezas al día).
- Favorece la cocción de los alimentos al vapor u horno en contra de los fritos.

Acompañamiento médico

- Es aconsejable realizar revisiones médicas periódicas para valorar niveles de glucosa, colesterol, tensión arterial, etc.
- Fumar es uno de los factores de riesgo más importantes. Recuerda que tu médico puede ayudarte a dejar de fumar.
- Mediante los controles de glucosa, electrocardiograma y los análisis de sangre pueden ser diagnosticado y tratado ventajosamente frente al riesgo de ictus.

Cuidado del sueño

- El ritmo circadiano juega un papel clave en nuestro organismo. Debes respetar el ritmo natural de vigilia y sueño.
- El síndrome de apnea-hipopnea del sueño provoca arritmias e hipertensión. Puedes apoyarte en tu médico para el diagnóstico y tratamiento.

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

- Hipertensión arterial
- Tabaquismo
- Diabetes
- Cardiopatías
- Hipercalcemia o del páncreas
- Obesidad y sedentarismo
- Alcohol o drogas
- Hipercalcemia o del páncreas
- Anticonceptivos orales
- Migrañas

FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES

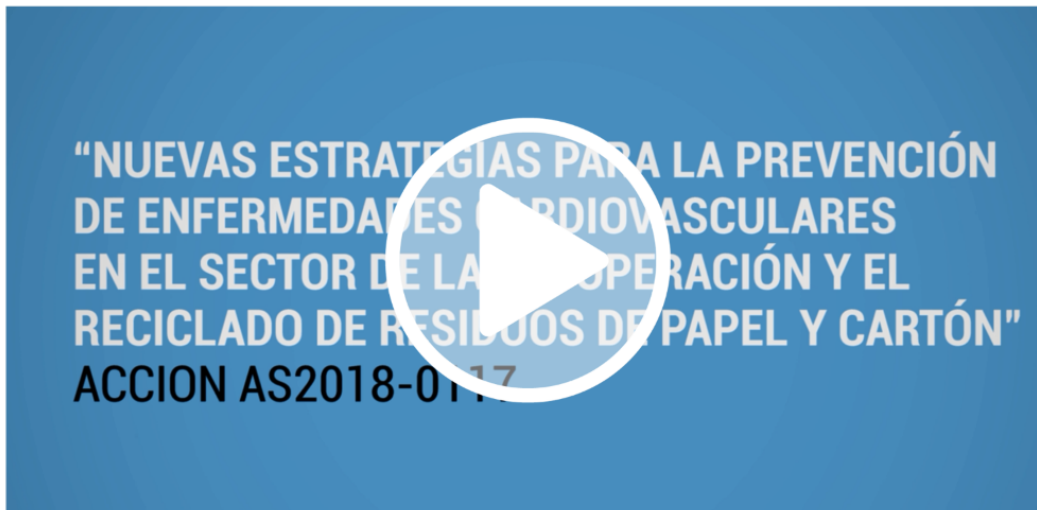
Edad: El riesgo crece exponencialmente a partir de los 55 años.
Sexo: Afecta más a la mujer es arterial, ya que tiene mayor sensibilidad biológica a los factores de riesgo.
Etnia: La incidencia y mortalidad del ictus es mayor en afroamericanos, seguido de los hispanoamericanos. En Europa no se observa diferencia entre norte y sur.
Historial familiar: O bien directamente por enfermedades con cuadros cerebrovasculares o por susceptibilidad de factores de riesgo. En ocasiones por estilos de vida compartidos.

CARTEL DE PREVENCIÓN DEL ICTUS, en el que se muestran los **factores de riesgo modificables del ictus, recomendaciones preventivas** a nivel individual para buenos hábitos de salud que reduzcan dichos factores de riesgo, así como los principales **síntomas de alerta**.

Puedes **descargar el cartel** [aquí](#).

VIDEO SCRIBBING para dar a conocer de forma visual los **factores de riesgo modificables** que pueden causar patologías no traumáticas de origen cardiovascular y de que manera modificar dichos factores y minimizar la influencia de este tipo de patologías.

Para descargar el vídeo haz clic en la siguiente imagen:



FINANCIADO POR:

COD. ACCION: ES2017-0105



Nuestro agradecimiento a todas las empresas asociadas a Repacar que han contribuido y participado en el proyecto, con el objetivo de mejorar las condiciones de seguridad y salud en el trabajo

Copyright © 2019 Repacar, Todos los derechos reservados.
Puedes [actualizar tus preferencias](#) o [darte de baja de esta lista](#).