

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte evitable en el mundo.



Son enfermedades silenciosas que muchas veces dan síntomas cuando ya se produjo un daño importante en el organismo.

26 de Septiembre.
"Día internacional del Corazón"



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**

ORGANISMO DE CONTROL DE LAS OBRAS SOCIALES NACIONALES
0800-222-72583 • www.sssalud.gov.ar
RENOS 1-2740-6



OBRA SOCIAL DE OBREROS Y EMPLEADOS
TINTOREROS, SOMBREREROS Y LAVADEROS
DE LA REPUBLICA ARGENTINA

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de traspasos. El mismo se encuentra habilitado de Lunes a Viernes de 10 a 16 hs, llamando al **0800-222-72583**

Culpina 25/31 • CABA • C1406ENA
Tel.: 4612-2000 Líneas Rotativas
www.osoetsylra.org

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Prevenir es curar

Lo que debemos saber
y quizás no conocemos.

2011/2012



Enfermedades Cardiovasculares

¿Qué entendemos por enfermedades cardiovasculares?

Son enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos.

Se producen porque las arterias pierden elasticidad, se vuelven más rígidas y sus paredes se van engrosando en forma progresiva por depósito de grasa (colesterol) lo que disminuye su interior.

Esto se conoce como arteriosclerosis. Esta obstrucción no permite la correcta llegada de sangre a los distintos órganos, por lo cual se van dañando.

¿Por qué son importantes las enfermedades cardiovasculares?

Porque son la principal causa de muerte en el mundo.

¿Cuáles son las principales enfermedades cardiovasculares?

El infarto de miocardio, la angina de pecho (en su forma estable o inestable).

El accidente cerebro vascular o ataque cerebral.

La insuficiencia renal (mal funcionamiento de los riñones, que puede llevar a la diálisis).

La obstrucción de las arterias de las piernas que produce lesiones de distinta gravedad, hasta algunas que requieren amputaciones.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Hay factores del riesgo reversibles y no reversibles.

FACTORES NO REVERSIBLES

- Edad y sexo: **masculino** a partir de los 45 años.
femenino a partir de las 55 años.
- Historia familiar de arteriosclerosis prematura.

FATORES REVERSIBLES

- Hipertensión arterial
- Fumar
- Obesidad
- Colesterol alto
- Diabetes
- Sedentarismo
- Estrés

¿Qué síntomas pueden dar?

Son enfermedades silenciosas que muchas veces dan síntomas cuando ya se produjo un daño importante en el organismo.

LOS SÍNTOMAS PUEDEN SER:

- Dolor de pecho
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Parálisis de la mitad del cuerpo
- Dolor de cabeza
- Dificultad para hablar

¿Cuáles son las principales medidas para prevenirlas?

Prevenir la arteriosclerosis o retrasar la aparición de complicaciones actuando sobre los factores de riesgo reversibles:

- **NO FUMAR**
- **Realizar ejercicio periódicamente, al menos 30 minutos, tres veces por semana. Caminar, correr o andar en bicicleta son aconsejables.**
- **Dieta rica en fibras, baja en grasas de origen animal para mantener el colesterol en niveles normales (menor o igual a 200 miligramos)**
- **Mantener la presión arterial en valores normales.**
- **Mantener el peso dentro de los límites normales (puede saberlo con el índice de masa corporal. Este se obtiene de dividir el peso por la talla al cuadrado, el resultado se considera normal cuando se encuentra entre 20 y 25).**
- **Realizar controles médicos periódicos.**

