

MOTIUS DE LA INICIATIVA PREVENTIVA

MOTIUS

- ◆ **INDIVIDUAL**
- ◆ **SOCIALS**
- ◆ **ECONÒMICS**
- ◆ **SALUT PÚBLICA**

EFFECTES

- ◆ Allargar i millorar l'esperança de vida.
- ◆ Sentir-se físicament i moralment millor, podent participar en les activitats de la vida diària.
- ◆ Reduir les despeses **generals** (disminuint ingressos hospitalaris) i **particulars** (menor cost farmacològic).
- ◆ Millorar la salut de tots els individus. Disminuir les morts anuals per aquest motiu.

◆ *La principal estratègia és la prevenció i seguir les pautes i orientacions que els especialistes indiquen. Sense la teva predisposició cap proposta, ajuda ni orientació serà efectiva.*



**TENS PROUS MOTIUS
PER
PREVENIR-LOS?**

EN COL·LABORACIÓ AMB:



EuroPRINCIPAT

Carrer de Pau Casals, n.10, 3a planta
Andorra la Vella
Telèfon: 816915
www.europrincipat.com
E-mail: recepcio@europrincipat.com

Segueix-nos!



EuroPRINCIPAT

PREVENCIÓ DELS RISCOS CARDIOVASCULARS. Promoció de la salut III



Protegeix el teu cor!

EuroPRINCIPAT

CENTRE MÈDIC LABORAL

QUÈ SÓN LES MALALTIES CARDIOVASCULARS (MCV)

◆ Són les malalties del cor i dels vasos sanguinis. Es donen quan coincideixen un nombre suficient de factors desencadenants, que són els que anomenem Factors de Risc Cardio vascular.

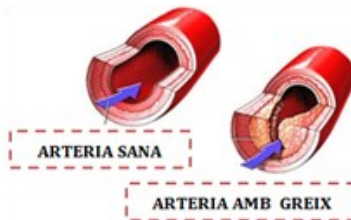
◆ Són la principal causa de mort a tot el món.

◆ Els infarts aguts de miocardi (IAM) i els accidents vasculars cerebrals (AVC) solen ser fenòmens aguts que es deuen sobretot a obstruccions que impedeixen que la sang flueixi cap al cor o el cervell. Són imprevistos. No avisen.

◆ La causa més freqüent és la formació de dipòsits de greix en les parets dels vasos sanguinis.

◆ Els AVC també es poden deure a hemorràgies dels vasos cerebrals o coàguls de sang.

◆ La majoria de les MCV es poden prevenir actuant sobre els factores de risc.



A partir dels nostres exàmens de salut laboral, es detecten els nivells de risc cardiovascular i podem actuar-hi.

PREVENCIÓ DEL RISCOS

CARDIOVASCULARS

FACTORS DE RISC

No modificables:

- El sexe
- Edat
- Herència o els antecedents familiars

Modificables:

- Nivells de colesterol
- Consum de tabac
- Hipertensió
- Diabetis
- Tipus d'alimentació
- Sedentarisme
- Obesitat
- Estrès



◆ Els efectes de les dietes malsanes i de la inactivitat física poden manifestar-se per augments de la tensió arterial, el sucre i els greixos de la sang, sobrepès o obesitat.



PER ON ES COMENÇA?

Està demostrat que:

- ◆ El cessament del consum de tabac
- ◆ La reducció de la sal de la dieta
- ◆ El consum de fruites i hortalisses
- ◆ L'activitat física regular
- ◆ La disminució del consum nociu d'alcohol

REDUEIXEN EL RISC DE MCV.

Què podem fer?

- ◆ Deixa de banda menjars prefabricats i *fast-food*.
- ◆ Augmenta el consum de fruites, verdures i hortalisses diàries.
- ◆ Oblida l'ascensor i puja escales.
- ◆ Redueix aliments calòrics i poc saludables (embotits, brioixeria...)
- ◆ Controla l'estrès, passeja més sovint.
- ◆ Desconnecta la TV i l'ordinador.
- ◆ Fes controls de la TA i nivells de colesterol.
- ◆ Realitza 30' - 45' d'exercici al dia.
- ◆ Beu mínim 1,5 litres d'aigua/ dia (aprox. 6 gots).

