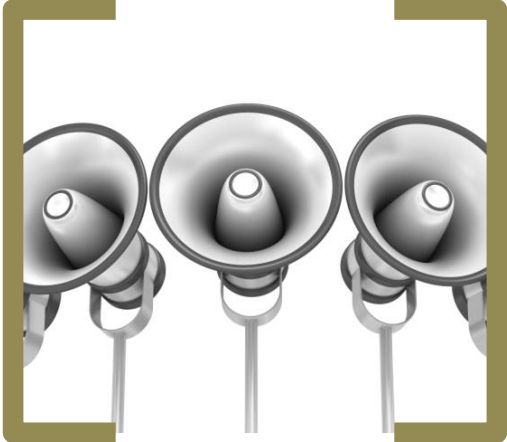


PREVENCIÓN
CARDIOVASCULAR
EN LAS EMPRESAS



[Agility]



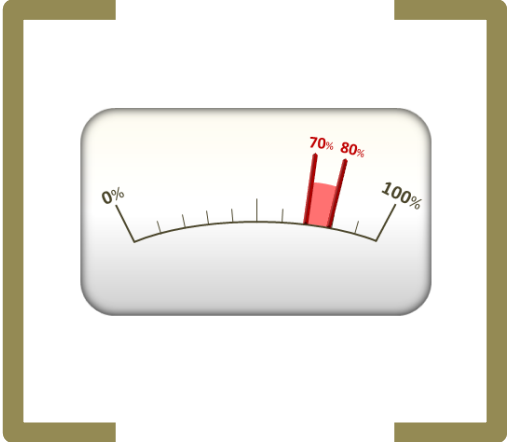






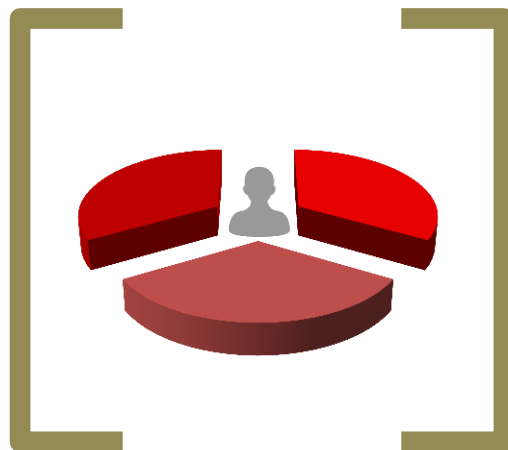












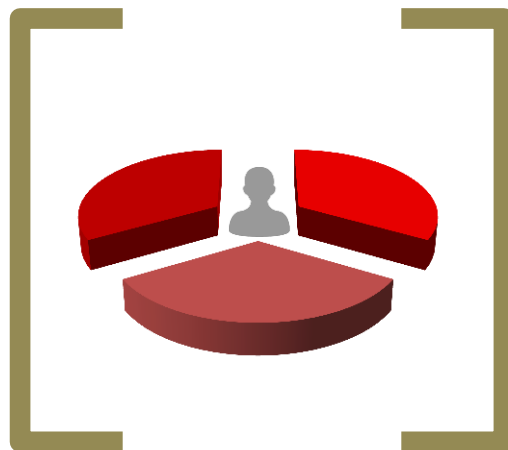
3 TERRITORIOS
PRIORITARIOS



PECS

PROGRAMA EMPRESAS
CARDIOSALUDABLES

Trabajo



Consumo



PASFEC

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN
Y SALUD DE LA FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

Ocio

PACCS

PROGRAMA DE ÁREAS
CARDIO SALUDABLES
DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN







CONSEJO DE EXPERTOS



7
ÁREAS

**Factores de
riesgo CDV**

Dra. Petra Sanz

**Actividad
física**

Dr. Carlos de Teresa

Nutrición

Prof. Marisa Calle

Estrés laboral
Gestión
de las emociones

Psicóloga. Julia Vidal

Tabaquismo

Dr. Manuel Abeytua

Mujer

Dra. Nieves Tarín



PROGRAMA DE EMPRESAS CARDIOSALUDABLES | 10

C. ACCIONES

31. Señale qué medidas se adoptan en su empresa cuando se estima que un trabajador tiene un riesgo elevado de padecer manifestaciones clínicas de enfermedades cardiovasculares:

- Promover la deshabituación tabáquica
- Controlar la hipertensión arterial
- Promover la realización de ejercicio físico
- Aplicar tratamiento hipolipemiante si las cifras de colesterol están elevadas
- Controlar el sobrepeso
- Modificar la dieta
- Controlar la hiperglucemia
- Otras (especificar)

32. ¿Han aplicado programas de formación para mejorar la calidad de vida laboral de los empleados diabéticos?

- No
- Sí (especifique cuáles)

33. ¿Efectúan controles periódicos en los diabéticos que permitan asesorarles sobre las características de los tratamientos pautados y detectar precozmente las posibles complicaciones?

- No
- Sí (especifique cuáles)

34. ¿Se utilizan los canales de comunicación interna de la empresa para la divulgación de mensajes relativos a la mejora de la salud cardiovascular en el entorno laboral?

- No
- Sí (especifique cuáles)

35. Evalúe el uso de los canales de comunicación interna de la empresa para la divulgación de estos mensajes de acuerdo al siguiente criterio de valoración:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
MUY MAL	MAL		NORMAL	BIEN	MUY BIEN				



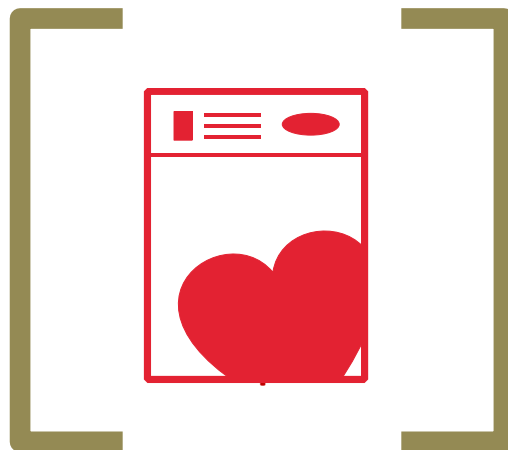
**INFORME DE
EVALUACIÓN**



**SERVICIO DE ATENCIÓN
CONTINUA**



MEDICIÓN
DEL IMPACTO REAL EN LA
SALUD DE LOS EMPLEADOS



**INFORME ANUAL
DE LEGADO**



7
MÓDULOS



PECS

PROGRAMA EMPRESAS
CARDIOSALUDABLES



MÓDULO
**ACTIVIDAD
FÍSICA**





1. Importancia de la actividad física y el deporte en el ámbito laboral.

1. Empresa y trabajador principales beneficiarios.
2. Impacto en el descenso de las bajas por enfermedad.
3. Impacto en la reducción del coste sanitario.

MÓDULO ACTIVIDAD FÍSICA
1. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL ÁMBITO LABORAL.

PECS PROGRAMA EMPRESAS CARDIOVASCULARES

Introducción

Tipos de ejercicio

Según el tipo de contracción muscular, los ejercicios físicos se pueden diferenciar en dos grandes grupos:

Isotónicos o dinámicos como por ejemplo la carrera, la natación, el ciclismo, etc. Estos ejercicios son los que propician la mejora de la resistencia, y en general nos aportan más efectos beneficiosos para la salud.

Estáticos o isométricos. Estos son los que se realizan cuando el músculo mantiene una contracción fija frente a distintas cargas, como por ejemplo, sujetar un peso o agarrar

Principales variables para planificar el ejercicio físico

Tipo de ejercicio

Intensidad

Duración

Frecuencia

MÓDULO ACTIVIDAD FÍSICA

2. LOS EFECTOS BENEFICIOSOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA SALUD CARDIOVASCULAR




3. Promoción de la actividad física en la empresa.

Recomendaciones para fomentar la práctica de ejercicio físico en el trabajo

MÓDULO ACTIVIDAD FÍSICA

PECS PROGRAMA EMPRESAS CARDIOVASCULARES



Caminar, el ejercicio más recomendable para mejorar la salud cardiovascular

Mecánica de la marcha

- Caminar con la cabeza elevada al frente, cuello y hombros alineados. Se evita inclinarse hacia atrás por encima de la cadera, con los codos y muñecas relajados; espalda erguida y cintura flexada.
- El paso debe ser cómodo, adecuado al terreno y progresivamente se va apoyando el peso de la planta del pie hasta impulsar fuertemente con los dedos de los pies.
- Para la zancada debe seguir la siguiente secuencia: delfín. Cuando una de las piernas comienza a dar pasos se levanta la otra cadera para caminar dando impulso con los dedos de los pies contra el suelo por el impulso de la pierna por cada paso.
- El gasto calórico al caminar difiere según la superficie, el peso, el ritmo, el terreno, el grado de inclinación y el grado de inclinación por el factor de contracción. Por ejemplo, caminar a la fuerza tiene un gasto de 33 kcal/min y por cada 100 metros, si caminamos por arena este valor habrá que multiplicarlo por 1,5, dando un resultado de 49,5 kcal/100m.

Cálculo del gasto calórico en función del terreno

Terreno	Factor de corrección
Carrera asfaltada	0,0
Herba cortada	0,0
Arena	1,2
Herba alta	1,4
Arena de playa / dunas	1,8
Herba blanca	3,0

• Cuanto camina bajando una cuesta, aunque el gasto calórico es menor, podrá llegar a quemar en las cuestas por sobreesfuerzo de las musculaciones anteriores del muslo (cuadriceps).

MÓDULO ACTIVIDAD FÍSICA
2. LOS EFECTOS BENEFICIOSOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA SALUD CARDIOVASCULAR

PECS PROGRAMA EMPRESAS CARDIOVASCULARES

Tipos de ejercicio

Intensidad

La intensidad del ejercicio la podemos medir a través de distintas variables como la frecuencia cardíaca, la sensación de fatiga o cansancio, o incluso a la actividad metabólica, esto es, al tipo de energía que usamos (quemamos más grasas o más glucosa, por ejemplo).

Los términos aeróbico y anaeróbico, frecuentemente utilizados, se refieren precisamente al tipo de metabolismo y de nutrientes que utilizamos durante el ejercicio según su intensidad.



Escala de Borg o de percepción del propio esfuerzo. La valoración se divide en muy suave (MS), suave (S), algo dura (AD), dura (D), y muy dura (MD).

Ejercicio aeróbico

• Ejercicio que se puede realizar como cualquier actividad física normal y prolongada en el tiempo.

• Este tipo de ejercicio es el que más beneficios aporta para la salud y es el más indicado para mejorar la resistencia.

• Desde el punto de vista fisiológico, el ejercicio aeróbico utiliza el oxígeno para producir energía y se caracteriza por ser un tipo de actividad que requiere de un mayor consumo de oxígeno que el ejercicio anaeróbico.

Ejercicio anaeróbico

• Ejercicio que se puede realizar como cualquier actividad física normal y prolongada en el tiempo.

• Este tipo de ejercicio es el que más beneficios aporta para la salud y es el más indicado para mejorar la resistencia.

• Desde el punto de vista fisiológico, el ejercicio anaeróbico utiliza el glucógeno almacenado en los músculos para producir energía y se caracteriza por ser un tipo de actividad que requiere de un mayor consumo de oxígeno que el ejercicio aeróbico.

MÓDULO ACTIVIDAD FÍSICA

2. LOS EFECTOS BENEFICIOSOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA SALUD CARDIOVASCULAR





PECS

PROGRAMA EMPRESAS
CARDIOSALUDABLES



MÓDULO
NUTRICIÓN

1. La importancia de la **nutrición** en el ámbito laboral

INTRODUCCIÓN >

1. El coste/efectividad de los programas de prevención e intervención.
2. El ámbito laboral, un espacio idóneo para la prevención.
3. Beneficios para la empresa de la implementación de programas de alimentación.

MÓDULO NUTRICIÓN

3. OBJETIVO FUNDAMENTAL: REDUCIR EL COLESTEROL

PECS RECOMIENDA EMPRESAS CARDIOVASCULARES

Los daños al corazón

Una arteria sana
La sangre fluye a través de las arterias sin obstáculos.

Comienza el problema
El colesterol que viene dentro del colesterol LDL, se acumula en las paredes de las arterias, formando placas de grasas. Con el paso del tiempo, estas placas se van acumulando y reduciendo el espacio que queda para el flujo de la sangre.

Se acentúa el problema
El espacio que queda para el flujo de la sangre se va reduciendo cada vez más.

Obstrucción total
Algunas veces, cuando las placas se van acumulando en las arterias, se estrecha demasiado el paso de la sangre.

MÓDULO NUTRICIÓN

3. OBJETIVO FUNDAMENTAL: REDUCIR EL COLESTEROL

PECS RECOMIENDA EMPRESAS CARDIOVASCULARES

Recomendaciones alimentarias

La dieta debe ser baja en grasas en general

GRASAS SATURADAS
Este tipo de grasas, de origen animal principalmente, se acumulan por su estabilidad a temperatura ambiente y, en el organismo, dificulta la eliminación del colesterol.

GRASAS HIDROGENADAS
De forma habitual, se consumen los aceites de origen vegetal, que son saludables. Este proceso se ve afectado por la presencia de grasas saturadas y trans, que dificultan la eliminación del colesterol.

Consumir grasas que ayuden a reducir el colesterol:

GRASAS DE ORIGEN VEGETAL
Consumir aceites de oliva, de soja y de girasol y aumentar el consumo de pescado, preferentemente azul (salmón, atún, sardinas, etc.).

FRUTAS SECAS **LEGUMBRES**

YOGURTS **YOGURTS**

La dieta debe caracterizarse por ser una dieta rica en fibra y antioxidantes (vitaminas, esteroides y flavonoides).

MÓDULO NUTRICIÓN

3. OBJETIVO FUNDAMENTAL: REDUCIR EL COLESTEROL

PECS RECOMIENDA EMPRESAS CARDIOVASCULARES

4. Alimentación según tipología de **trabajo**

Distribución de la dieta en las 4 tipologías de trabajo básicas:

1. Trabajos sedentarios
2. Trabajos de gran estrés físico y psíquico
3. Trabajos con horarios especiales
4. Trabajos que exigen comer fuera de casa.

MÓDULO NUTRICIÓN

Recetas cardiovasculares
Fundación Española del Corazón

Segundos: Pollo asado

Ingredientes:

- 1 pollo de 1 kg
- 1/2 limón
- 1 cebolla
- 1 litro de aceite de oliva
- 1 litro de vino blanco
- 1/2 litro de vino blanco de reserva
- 1 pimiento blanco y negro
- 1 pimiento
- Sal
- Patatas asadas de guarnición

Elaboración:

- Separar bien el pollo, limpiarlo por dentro y por fuera.
- Frótese la piel con limón y aceite de oliva, ponérselo dentro al 1/2 limón.
- Alar el pollo para que mantenga su forma y ponerlo en una bandeja de horno.
- Incorporar el vino blanco y el caldo.
- Añadir cebolla picada.
- Calentar previamente el horno a 225°C y hornear el pollo una hora a 200°C.
- Introducir en el horno y asar unos 15 minutos, requejando de vez en cuando, con el fondo de la cocción.
- Trabajar el pollo y servirlo con cebolla y unas patatas asadas.

Valor nutricional:

- Energía 444 kcal
- Proteínas 29 g (24%)
- Hidratos de carbono 24,5 g (14%)
- Grasas totales 22,4 g (39%)
- Selenio 1,3 g (14%)
- Monosaturados 21,1 g (32%)
- Poliinsaturados 4 g (14%)
- Colesterol 102,3 mg
- Fibra 1,1 g
- Sodio 173,5 mg

Apropiada para personas:

- Colesterol alto
- Diabéticos
- Hipertensión
- Triglicéridos alto

MÓDULO NUTRICIÓN

DIETA CARDIOVASCULAR

PECS RECOMIENDA EMPRESAS CARDIOVASCULARES



