

## SÍNTOMAS

### La importancia de reconocer ciertas “alarmas”

Frecuentemente, las personas que sufren un ataque cardíaco tardan en pedir la ayuda que podría salvarles la vida, debido a que no reconocen los síntomas. A veces comienzan con el dolor en la calle o en el trabajo y van a sus casas para estar más tranquilos, **cuando lo necesario en esos momentos es concurrir en forma rápida a un centro asistencial.**

Por eso, la clave está en reconocer ciertas “alarmas”. Uno de los “síntomas fundamentales es el **dolor en el pecho, opresivo, con frecuente irradiación al brazo izquierdo, mandíbula, espalda o boca del estómago.** Puede acompañarse de **sudoración fría y palidez** y puede aparecer **en reposo o durante un esfuerzo.**

Otros síntomas a tener en cuenta son: la **falta de aire y las palpitaciones, una bajada de la tensión**



**arterial -hipotensión arterial.**



## ¿QUÉ HACEMOS DESDE SUTEBA?

Conscientes de las problemáticas de los docentes de la provincia de Buenos Aires, SUTEBA como sindicato preocupado por la salud de sus afiliados, **instrumenta desde hace varios años diferentes campañas y programas de prevención y promoción de la salud.** A través de las Unidades Móviles Preventivas y el Programa SUTEBA va a la escuela, se llega a docentes de toda la provincia en su lugar de trabajo con la Campaña de Concientización de Riesgo Cardiovascular. En los Centros de Salud y seccionales se desarrollan actividades de Atención del Adulto Sano, talleres de prevención e información sobre riesgo y enfermedad cardiovascular y acciones enmarcadas dentro del Programa de Actividad Física para afiliados, y se está trabajando para llevar adelante actividades en Alimentación Saludable con los Equipos de Salud.

Estas acciones son el resultado del trabajo que desde hace varios años se viene desarrollado en los **Centros de Salud de SUTEBA, en las escuelas y seccionales del sindicato** tanto en el área asistencial, de salud laboral, como en actividades de promoción y prevención de la salud, que nos llevó a priorizar la necesidad de diseñar una política de abordaje transversal para dar respuesta a las necesidades de nuestra población en materia de salud y condiciones laborales.

**Acercate a nuestras Seccionales y Centros de Salud para asesorarte y contactarte con especialistas. Si querés más información también podés ingresar a [www.suteba.org.ar](http://www.suteba.org.ar).**

**Materiales de Promoción de la Salud para los Docentes y la Comunidad**

**SEPTIEMBRE**

**MES DEL CORAZÓN**  
ESTAR INFORMADOS AYUDA A PREVENIR



**LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE EN ARGENTINA, TANTO PARA LOS HOMBRES COMO PARA LAS MUJERES.**

**El 80 % de los casos prematuros puede prevenirse. Adoptar estilos de vida activos y saludables reduce la prevalencia de Factores de Riesgo Cardiovasculares y mejora la calidad de vida.**

**LAS MALAS CONDICIONES LABORALES TAMBIÉN SON RESPONSABLES DE LA APARICIÓN DE ESTAS AFECCIONES.**

**LOS DOCENTES NO SOMOS LA EXCEPCIÓN. Y CONSECUENTEMENTE, MEJORES CONDICIONES DE TRABAJO SIGNIFICAN DOCENTES CON MÁS SALUD...**

**Secretaría de Salud – [www.suteba.org.ar](http://www.suteba.org.ar)**



ESTE MATERIAL PUEDE INCLUIR INFORMACIÓN ESPECÍFICA PARA LOS DOCENTES, COMO ASÍ TAMBIÉN INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA TODA LA COMUNIDAD

Es la principal causa de muerte...

## PERO PUEDE PREVENIRSE!!!

Los estudios realizados por la OMS aseguran que más de 17,2 millones de personas mueren cada año por enfermedades cardiovasculares, convirtiéndose en la principal causa de muerte en el mundo.

Nuestro país no es la excepción y, sin embargo, el 80% de las muertes prematuras por cardiopatías y AVC podrían evitarse mediante el control de los principales factores de riesgo: el tabaco, las dietas malsanas y la inactividad física.



**MUJER,  
MUJER,  
TEN  
CUIDADO**

En el imaginario social está instalada la idea de que las enfermedades cardiovasculares se asocian sola o fundamentalmente al hombre. Pocos saben (incluso los profesionales de la salud) que las mujeres las sufren de igual manera. La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en ellas, las estadísticas no dejan espacio para la duda: una de cada tres mujeres muere por estas afecciones, mientras que una de cada cinco lo hace por los temidos "cánceres femeninos".

## ¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA REDUCIR LOS RIESGOS?

El riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular se puede reducir mediante la **eliminación de factores de riesgo evitables y el cuidado o control de los factores de riesgo que no se pueden evitar.**

Los factores de riesgo para todas las enfermedades crónicas están encabezados por los siguientes: **el hábito de fumar, una alimentación inadecuada y el estilo de vida sedentario.**

Un estilo de vida más saludable puede ayudar a prevenir las cardiopatías (enfermedades del corazón). Esto incluye lo siguiente:

- *Eliminar el consumo de los productos derivados del tabaco.*
- *Seguir una dieta saludable para el corazón.*
- *Seguir un programa de ejercicios adecuado.*

### ELIMINAR EL CONSUMO DE LOS PRODUCTOS

#### DERIVADOS DEL TABACO:

Los beneficios de dejar de fumar comienzan a los 20 minutos de haber fumado el último cigarrillo (reducción de la tensión arterial).

A las 24 hs. disminuye la probabilidad de un ataque cardíaco. Al año se reduce a la mitad la probabilidad de tener un ataque cardíaco.

A los 15 años el riesgo cardiovascular equivale al de un no fumador.

## ADOPTAR UNA DIETA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN:



Una alimentación saludable implica incorporar la cantidad de calorías adecuadas al gasto energético en forma de nutrientes de todos los grupos de alimentos todos los días.



Las condiciones en las que se come también hacen a una alimentación saludable.

## SEGUIR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS ADECUADO:

Se recomienda realizar 30 min. de actividad física diaria

Es importante la continuidad y para ello unir ésta actividad al placer y la recreación es fundamental.

Las actividades pueden ser individuales o grupales: caminatas, baile, deportes, gimnasia de todo tipo.