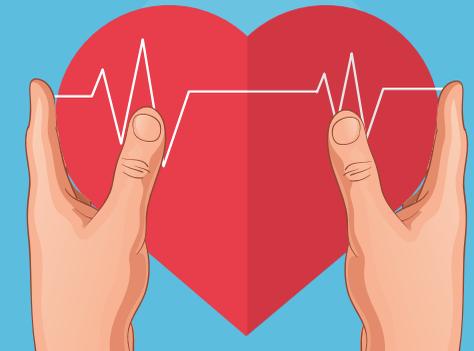


# PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



## ¿SABÍAS QUE...?

Es posible evitar enfermedades cardiovasculares modificando hábitos y conductas en la vida cotidiana. Está demostrado que los cambios en el estilo de vida no dependen sólo de la voluntad individual. El mayor impacto en favor de la salud lo consiguen las políticas públicas que actúan en la población general, promoviendo entornos saludables y reduciendo la exposición a factores de riesgo.

### CONDUCTA INDIVIDUAL + POLÍTICAS PÚBLICAS

La Salud es una construcción colectiva

SUTEBA informa y acompaña el cuidado de la salud de las/los afiliadas/os, sus familias y la comunidad educativa. El abordaje del tema en la Escuela contribuye a la Educación en salud de la comunidad.

Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), el asma, el cáncer, los accidentes y lesiones se conocen como enfermedades no transmisibles (ENT).

## ES IMPORTANTE REALIZAR LOS EXÁMENES MÉDICOS PREVENTIVOS

Uno de los logros paritarios de SUTEBA en el 2009 fue el de incorporar la causal de exámenes o prácticas para la salud al Régimen de Licencias para el personal docente, de acuerdo a las recomendaciones vigentes del Ministerio de Salud de la Nación.

De esta manera, el personal titular, provisional y suplente cuenta con dos días hábiles por año con goce íntegro de haberes para la realización de exámenes médicos preventivos. Para esto es necesario cumplir con los requisitos y pasos administrativos correspondientes.



Si sos Docente en actividad, por el Acuerdo Paritario logrado el personal docente cuenta con dos días de licencia al año para la realización de los controles de Salud.

Cada Acuerdo Paritario mejora las condiciones laborales, salariales y de salud de las Trabajadoras y los Trabajadores de la Educación de la provincia de Buenos Aires.

Acercate a los Centros de Salud del SUTEBA o a tu profesional de cabecera y realizá una consulta.

Para más información visitá nuestro sitio web [www.suteba.org.ar](http://www.suteba.org.ar) o acercate a tu seccional.

El Derecho a la Salud:  
una construcción colectiva de las Trabajadoras y los Trabajadores

Secretaría de Salud

CTERA

CTA de los trabajadores

**Suteba** 

[www.suteba.org.ar](http://www.suteba.org.ar)

 SUTEBAPrestaciones

**Suteba** 

# ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son una de las principales causas de discapacidad y muerte en nuestro país y en el mundo. El problema que subyace a la enfermedad coronaria y los accidentes cerebrovasculares es la arteriosclerosis que da síntomas cuando la enfermedad ya se ha establecido.

**POR ESO ES IMPORTANTE LA PREVENCIÓN.**

En nuestro país, la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo confirmó en sus tres ediciones la importancia de seguir trabajando en la reducción de los mismos y el rol fundamental del Estado en la implementación de políticas públicas para una vida saludable.

Más de tres cuartas partes de las defunciones por ECV se producen en los países de ingresos bajos y medios.

El 80% de las muertes prematuras por cardiopatías y accidentes cerebrovasculares y el 90% de las enfermedades cardiovasculares podrían evitarse mediante el control de los principales factores de riesgo para desarrollar esas enfermedades.

## Las recomendaciones son:



- Abandonar el tabaco o evitar el tabaquismo pasivo



- Mantener un plan alimentario saludable

- Realizar actividad física



- Tener un peso adecuado y/o reducir el índice de masa corporal y el perímetro de cintura

- Reducir la tensión arterial si es elevada

- Mantener valores recomendados de colesterol total y colesterol LDL en sangre

- Controlar la glucemia

## SER PERSONAS ACTIVAS



Practicar actividad física moderada en la vida diaria puede mejorar de manera significativa la salud en todos sus aspectos.

## MANTENER UNA DIETA SALUDABLE



Es importante reducir el consumo de alimentos procesados, con alto contenido en azúcar, sal y grasas trans o saturadas, e incorporar a la dieta más porciones de frutas y verduras frescas.

## DECIR NO AL TABACO



Respetar y hacer respetar ambientes libres de humo es un gesto de cuidado con uno mismo y con las demás personas.

## El logro de las trabajadoras y los trabajadores y los logros de SUTEBA

**LAS TRABAJADORAS Y LOS TRABAJADORES ORGANIZADOS TENEMOS MUCHO QUE APORTAR EN LA VISIBILIZACIÓN DE LAS CONDICIONES DE VIDA Y DE TRABAJO, QUE ATENTAN CONTRA UNA VIDA SALUDABLE Y PLENA.**

Logros colectivos como los días de licencia para exámenes preventivos anuales, el acceso a los controles de salud en nuestros centros de atención primaria y la recorrida de las Unidades Móviles Preventivas por las escuelas de toda la Provincia, intentan contribuir a controlar el avance de estas enfermedades.

Los ambientes 100% libres de humo constituyen, desde la promulgación de la Ley N° 26.687, un derecho ganado recientemente en nuestro país, a favor de la vida y la salud de las personas.

# LA IMPORTANCIA DE LOS CONTROLES

Los exámenes médicos preventivos son el momento adecuado para intercambiar dudas y recibir la orientación del equipo de salud. Sirven para detectar enfermedades en forma temprana, fomentan el autocuidado y la toma de conciencia sobre la propia salud. El control se realiza en la consulta con el profesional, e incluye la entrevista, el examen físico y los estudios complementarios correspondientes a cada paciente.

**Para la detección temprana y prevención de enfermedades cardiovasculares la consulta debe incluir:**



▶ **Entrevista**



▶ **Examen físico completo (con registro de peso, talla e índice de masa corporal, control de tensión arterial y medición de perímetro abdominal)**



▶ **Los métodos complementarios que sean considerados necesarios por el personal médico para cada paciente**

**En pacientes tabaquistas la consejería en cesación tabáquica es un componente fundamental de la consulta que podrá ser realizado por cualquier integrante del Equipo de Salud que esté capacitado. La frecuencia de los controles dependerá de las características de cada paciente.**