



Agosto mes mundial del corazón

AGOSTO ES EL MES DEL CORAZON

Agosto es el mes del corazón y junto a todo el equipo de atención primaria Iquique, te diremos como cuidarte y estar mejor.

Es importante recordar que en el mes del corazón existen diferentes estrategias para cuidar de él, como lo es el ejercicio físico, la alimentación y responsabilidad con los tratamientos que llevas, entre

otras cosas.

A nivel mundial durante el mes de agosto, se conmemora el Mes del Corazón, instancia nacida para reforzar la alerta ante enfermedades cardiovasculares y sus cuidados. Las enfermedades cardio y cerebrovasculares (como el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular) son

las más mortíferas del mundo, no en vano se cobran 17,1 millones de vidas al año. **En Chile mueren 45 personas al día** a causa de una enfermedad cardio o cerebrovascular, según el ministerio estas enfermedades representan el 30% de las muertes, siendo la 1ra causa de muerte en personas de 35 a 50 años de edad.

¿Cómo prevenir estas enfermedades?

Escrito por: Klgo. Mauricio Pinto Correa

Para prevenir las enfermedades relacionadas con el corazón, debemos concluir que existen hábitos que son dañinos y perjudican la salud del corazón, como lo son el

sedentarismo, mala dieta y el tabaquismo; Si una persona sana evita estos malos hábitos es muy probable que no sufra el impacto de las enfermedades cardiovasculares o

enfermedades no transmisibles.

Cuando realizas actividad física entre 150 a 300 minutos por semana a una intensidad moderada o intensa se estudió que el riesgo de morir por alguna enfermedad disminuye en un 40% de muerte en todas las enfermedades y un 50% el riesgo de

muerte en las enfermedades relacionadas al corazón, así es como el tabaquismo deteriora tus venas, arterias y tu pulmón, la mala dieta tapa tus venas y arterias, es por eso que debes cambiar cuanto antes estas malas prácticas rápido, moverte y comer saludable.

MES DEL CORAZON



Ojo Piojo:

Saltar la cuerda quema aproximadamente 10 calorías por minuto.



Ojo Piojo: Recuerda que si padeces alguna patología crónica y deseas realizar actividad física, consulta con tu médico y equipo de salud para realizar esta actividad de forma segura y con un buen control de tus fármacos, así podrás sentirte y rendir mejor en tu rutina.

¿Qué es el examen preventivo EMPA?

Escrito por: EU Fiorella Carpinelli

Es el Examen Médico Preventivo del Adulto, se aplica a hombres y mujeres de 20 a 64 años **QUE NO TENGAN DIABETES, PRESION Y COLESTEROL ALTO** todas las otras patologías se pueden tomar este examen.

****Es un examen general y completo****

Evalúa los siguientes parámetros:

- Presión Arterial.
- Colesterol total.
- Glicemia.
- peso y talla.
- contorno de cintura.
- Conductas de riesgo.
- Exámenes preventivos atrasados (PAP y Mamografía).



Consulta en la Oficina de Informaciones donde están realizando el EMPA en tu Cefsam.

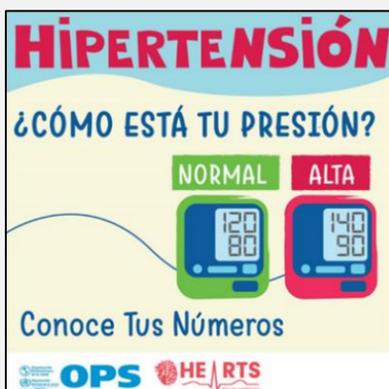
Recuerda Realiza exámenes preventivos de manera regular.

Realiza actividad física al menos de 150 a 300 min 3 a 5 veces por semana.

Mantén una alimentación variada y saludable.



¿Qué es la hipertensión arterial?



Es el aumento de la fuerza que debe realizar la sangre que es bombeada por nuestro corazón para llegar a todo nuestro cuerpo. Esta condición se debe a los malos hábitos alimenticios, como un exceso en el consumo de alimentos ricos en sal y grasas saturadas (grasas no saludables).

Según la Organización Mundial de la Salud la presión arterial más el consumo de tabaco, obesidad, diabetes o colesterol alto, aumentarían aún más el riesgo de padecer a futuro alguna enfermedad cardiovascular.



SABIAS TÚ...

Que la mayoría de los infartos ocurren los lunes

No se sabe exactamente el porqué, pero se cree que su causa radica en el aumento del consumo de alcohol los fines de semana.

Reír es beneficioso para tu corazón.

Reír estimula la liberación de endorfinas que contribuyen a que aumente la circulación de la sangre y mejorar el funcionamiento del corazón.

Nuevas guías alimentarias de la población.

Escrito por: nutricionista Nanci Soto

Las nuevas Guías Alimentarias para Chile proponen 10 mensajes de orientación para la cultura alimentaria en Chile.

Consume alimentos frescos de ferias y ponle color y sabor a tu día eligiendo frutas y verduras en tu alimentación mercados establecidos

Consume legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas

Bebe agua varias veces al día y no la

reemplaces por jugos o bebidas.

Consume lácteos en todas las etapas de la vida.

Aumenta el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados. Evita los productos ultra procesados y con sellos «ALTOS EN».

Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales.

En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas

¿Qué relación existe entre el corazón y tus pies?

Cuando el corazón se debilita por una insuficiencia cardíaca, el fluido puede regresarse a los pulmones y acumularse en los pies, los tobillos y las piernas. Las personas con insuficiencia cardíaca a menudo se sienten cansadas y con falta de aliento

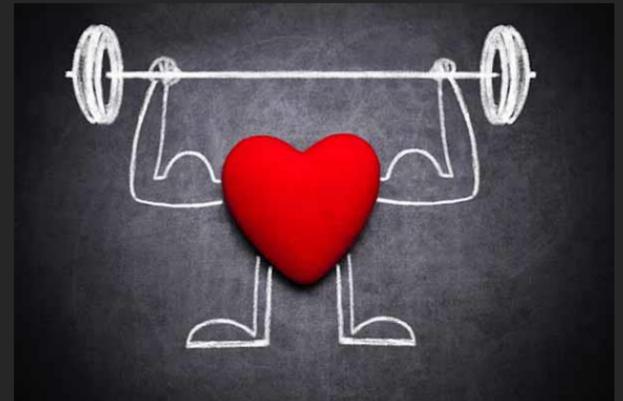


Ojo Piojo: Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla.

El corazón ¿el musculo más fuerte de nuestro cuerpo?

Escrito por: Mt Claudia Iturra

Pese a que existe debate en cuanto a esta afirmación, es quizás el musculo más fuerte del cuerpo humano. Soporta presión de manera constante y no deja de trabajar en ningún instante, cosa que no sucede con los otros músculos del cuerpo. Pese a su pequeño tamaño, tiene la fuerza suficiente para bombear sangre a unos 2 kilómetros por hora y que esta llegue a todas partes del organismo.



¿Sabías tú que el corazón de las mujeres late más deprisa?

En promedio late 10 veces más por minuto que el de los hombres,

esto debido a que su tamaño es inferior y con cada latido bombea menos sangre, de modo que debe compensar aumentando el número de pulsaciones.

Programas de actividad física en atención primaria de salud

Escrito por : TS Stefanie Nogales

Actualmente las patologías cardiovasculares han aumentado en todos los rangos etarios, por lo que realizar actividad física es una de las tareas importantes, además de los

controles de salud y tratamientos indicados por su médico. Debido a esto, se crean programas dirigidos para la población adulta y adulta mayor según sus necesidades, tales como los que se muestran en la imagen.

Se observa que la población se ve favorecida no solo en lo físico, sino en lo cognitivo y mental, ya que los grupos comparten experiencias, dudas y motivaciones.

Cabe destacar que estos programas son dirigidos por profesionales capacitados para el manejo de cada necesidad.

<p>Elige VidaSana</p>	<p>Programa de Salud Cardiovascular</p>	<p>Más Adultos Mayores autovalentes</p>
<p>Busca reforzar y potenciar el cambio de hábito hacia una alimentación saludable y una vida activa. Programa a cargo de Kinesiólogos.</p> <p>Requisitos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desde los 18 hasta los 64 años. ✓ Estar inscrito en un Cefam de la comuna ✓ Diagnóstico de sobrepeso u obesidad ✓ No presentar diabetes, hipertensión y/o dislipidemia ✓ Embarazadas y post parto también pueden participar. 	<p>Módulo de actividad física a cargo de Kinesióloga Jenniffer Moreno.</p> <p>Requisitos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Usuario con enfermedades cardiovasculares en tratamiento. 	<p>Potencia la fuerza de tus músculos, mejora tu independencia y autonomía. Estimula tu capacidad mental. Programa a cargo de Kinesiólogos.</p> <p>Requisitos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tener 60 años o más ✓ Estar inscrito en un Cefam de la comuna ✓ Tener EMPA –EMPAM al día



LLAMA AL FONO
CALL CENTER
800 360 075



SOPA DE LETRAS



S	F	D	E	J	E	R	C	I	C	I	O	O	V
A	S	G	M	U	J	E	O	O	S	C	L	Y	E
L	G	W	N	D	X	F	L	B	R	Y	X	J	T
U	N	R	D	E	L	E	E	H	O	A	H	H	G
D	G	J	F	Ó	A	H	S	E	W	B	Z	N	E
A	G	P	U	S	T	Q	T	R	Q	B	H	Ó	J
B	I	C	R	O	I	A	E	H	I	S	M	O	N
L	S	V	E	R	D	U	R	A	J	P	S	G	R
E	I	B	T	O	O	D	O	M	V	B	S	J	A
M	A	N	I	F	S	S	L	A	C	I	Ó	A	P
A	G	U	A	L	D	A	D	T	B	G	Q	T	C
P	S	Ó	R	O	R	I	D	A	D	V	J	U	I
M	M	N	O	R	U	L	K	Z	M	I	O	R	O
E	M	P	R	E	V	E	N	C	I	Ó	N	F	V

- | | |
|---------------|--------------|
| 1- COLESTEROL | 6- FRUTA |
| 2- CORAZÓN | 7- VERDURA |
| 3- PREVENCIÓN | 8- AGUA |
| 4- EMPA | 9- SALUDABLE |
| 5- EJERCICIO | 10- LATIDOS |

