



Desarrollo de
Programas Preventivos
OSMITA

02

Detección de

Factores de Riesgo Cardio- vascular



Desarrollo de
Programas Preventivos
OSMITA

02

Detección de
**Factores
de Riesgo
Cardio-
vascular**

Obra Social:
**OSMITA Obra Social
Mutualidad Industrial
Textil Argentina**
RNOS: **40220-2**
Auditor Médico:
Dr. Luis Iribarne Dávalos
Responsable del programa:
Dr. Luis Iribarne Dávalos

Objetivos

Nuestro objetivo primordial es el cuidado de tu salud y la de tu familia. Es por esto que año a año y de acuerdo a los lineamientos brindados por la Superintendencia de Servicios de Salud, desarrollamos Programas de Promoción de la Salud y Prevención de la enfermedad para contribuir a una mejor calidad de vida.

Desarrollamos un modelo prestacional que contempla el fortalecimiento de la detección y contención temprana de las enfermedades, así como los medios necesarios para mejorar la salud y concientizar acerca del cuidado de la misma.

Te invitamos a conocer los Programas vigentes actualmente y a contactarnos por cualquier consulta. En OSMITA queremos que seas protagonista en el cuidado de tu salud.

La salud la cuidamos entre todos.

Enfermedades **cardiovasculares**

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que afectan el corazón y el sistema vascular pudiendo comprometer otros órganos como el cerebro y los riñones.

Algunos ejemplos de estas enfermedades son **aterosclerosis, infarto, accidente cerebro-vascular, hemiplejia, insuficiencia cardíaca e insuficiencia renal**, entre otras.

Existen una serie de **factores de riesgo** que predisponen a sufrir enfermedades cardiovasculares:



Hipertensión Arterial



Tabaquismo



Sedentarismo



Obesidad



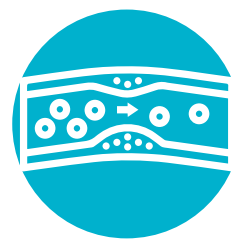
Diabetes



Dislipemias



Alcoholismo



Dieta Aterogénica

Recomendaciones para prevenir las enfermedades cardiovasculares



Control frecuente de los valores de tensión arterial.



Evitar el sobrepeso y la obesidad consultando con un médico y/o nutricionista.



Promover la realización de exámenes periódicos de salud de acuerdo a edad y riesgo.



Realizar actividad física de al menos 30 minutos al día (previo apto médico).



Si es fumador activo, abandonar el hábito del tabaco y si es fumador pasivo evitar la exposición al humo.



Promover hábitos de vida saludable.



Realizar al menos una vez al año un chequeo médico de rutina.



Evitar el consumo excesivo de alcohol.



El stress es otro de los factores asociados, por lo que es recomendable atender al cuidado de los vínculos afectivos, generar espacios y tiempos para actividades recreativas, y consultar con un profesional de la salud mental en caso de considerar necesario contar con apoyo y contención emocional así como poder construir herramientas subjetivas para el afrontamiento de situaciones de vida.



Aumentar el consumo de frutas y verduras, cereales integrales, semillas frutos secos y legumbres activados, aceites vegetales crudos con omega 3, 6 y 9.



Disminuir el consumo de carbohidratos simples (azúcares), sal de mesa, grasas saturadas y trans, alimentos ultraprocesados, embutidos, snacks, frituras, gaseosas y golosinas.