



Nombre de los integrantes: Ana Jocabet García Velazquez

Actividad: MAPAS

Nombre de la Materia: SALUD PÚBLICA

Nombre del profesor: Dr. Guillermo Del Solar Villar

TAPACHULA CHIAPAS, A 24 DE NOVIEMBRE DEL 2022.

INTRODUCCIÓN

En este trabajo vamos hablar sobre fundamentos de la prevención secundaria y epidemiología y prevención cardiovascular empezaremos con que es prevención acción y efecto de prevenir se refiere a la preparación con la que se busca evitar, de manera anticipada, un riesgo, un evento desfavorable o un acontecimiento dañoso ahora hablaremos sobre como tal de lo que trata el tema sobre epidemiologia que es se define como el estudio de la distribución, frecuencia y determinantes del proceso salud y enfermedad en poblaciones humanas y las enfermedades cardiovasculares son esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). esta acumulación se llama placa con el tiempo, la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

DESARROLLO

Hablaremos más sobre el tema de prevención secundaria que es el tipo de prevención más eficaz contra esta epidemia se trata de modificar los hábitos de vida eliminando los factores de riesgo sabemos que la combinación de una serie de factores de riesgo ambientales y genéticos va actuando lenta y progresivamente hasta que acaba desarrollando el cáncer en un proceso que se conoce como carcinogénesis pero también sabemos que la causa del cáncer es ambiental en más del 90% de los casos se ha descrito que mediante la modificación de estos factores se previene el cáncer en más del 50% de los casos existen diversos estudios que han demostrado importantes reducciones de los casos cuando se modifican tan solo 4 factores que son el no fumar, evitar el sobrepeso, realizar actividad física y llevar una dieta equilibrada si las Autoridades sanitarias y la sociedad en su conjunto impulsaran la Prevención Primaria del cáncer podría suponer el final de la epidemia y en un plazo de 15-20 años podría llegar a ser una enfermedad poco frecuente esta es pues la mejor y única solución para frenar el avance de la epidemia el concepto de Vida saludable es muy amplio; se refiere a una forma de vida en la cual la persona mantiene un equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, descanso, higiene y ausencia de hábitos tóxicos este bienestar físico y mental nos aporta felicidad y prevención de enfermedades crónicas algunos consejos para llevar una vida saludable podemos encontrarlos en las recomendaciones ahora se hablara sobre prevención cardiovascular on la principal causa de muerte en los Estados Unidos. También es una causa importante de discapacidad. Existen muchas cosas que pueden aumentar su riesgo de sufrir una enfermedad del corazón. Se les llama factores de riesgo. Algunos de ellos no se pueden controlar, pero hay muchos que sí. Aprender sobre ellos puede bajar su riesgo de tener una enfermedad cardíaca.

¿Cuáles son los factores de riesgo de la enfermedad cardíaca que no puedo cambiar?

Su edad: Su riesgo de enfermedades del corazón sube a medida que envejece. Los hombres de 45 años o más y las mujeres de 55 años o más tienen un mayor riesgo

Sexo: Algunos factores de riesgo pueden afectar de manera diferente a las mujeres comparados con los hombres. Por ejemplo, el estrógeno brinda a las mujeres cierta protección contra las enfermedades del corazón, pero la diabetes aumenta más el riesgo de enfermedades del corazón en las mujeres que en los hombres.

Raza o etnia: Ciertos grupos tienen mayores riesgos que otros. Los afroamericanos son más propensos que los blancos a tener enfermedades del corazón, mientras que los hispanos son menos propensos a sufrirlas. Algunos grupos asiáticos, como los asiáticos del este, tienen tasas más bajas, pero los asiáticos del sur tienen tasas más altas.

Historia familiar: Usted tiene un mayor riesgo si tiene un familiar cercano que tuvo una enfermedad cardíaca a una edad temprana.

¿Qué puedo hacer para reducir mi riesgo de enfermedad cardíaca?

Afortunadamente, hay muchas cosas que usted puede hacer para reducir sus posibilidades de tener enfermedades del corazón:

Controle su presión arterial: La presión arterial alta (hipertensión) es un importante factor de riesgo para las enfermedades del corazón. Es importante que su presión arterial sea revisada regularmente, al menos una vez al año para la mayoría de los adultos, y más a menudo si tiene presión arterial alta. Tome medidas para prevenir o controlar la hipertensión, incluyendo cambios en su estilo de vida.

Mantenga sus niveles de colesterol y triglicéridos bajo control: Los altos niveles de colesterol pueden obstruir sus arterias y aumentar su riesgo de enfermedad coronaria y ataque al corazón. Cambios en el estilo de vida y los medicamentos (si son necesarios) pueden bajar su colesterol. Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Los altos niveles de triglicéridos en la sangre también pueden aumentar el riesgo de enfermedad coronaria, especialmente en mujeres.

Mantenga un peso saludable: Tener sobrepeso u obesidad puede aumentar su riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Esto es porque están vinculados a otros factores de riesgo de enfermedad del corazón, incluyendo elevados niveles de colesterol y triglicéridos, presión arterial alta y diabetes. Controlar su peso puede reducir estos riesgos

Aliméntese con una dieta saludable: Trate de limitar las grasas saturadas, los alimentos ricos en sodio y azúcares agregados. Coma mucha fruta fresca, verduras y granos enteros. La dieta DASH es un ejemplo de un plan de alimentación que puede ayudarle a bajar la presión arterial y el colesterol, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón

Haga ejercicio regularmente: El ejercicio tiene muchos beneficios, fortalece su corazón y mejora su circulación. También puede ayudarle a mantener un peso saludable y bajar el colesterol y la presión arterial. Todo esto puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón

Limite el alcohol: Beber demasiado alcohol puede aumentar su presión arterial y añadir calorías adicionales, lo que puede causar aumento de peso. Ambos aumentan el riesgo de enfermedades del corazón. Los hombres no deben consumir más de dos bebidas alcohólicas al día, y las mujeres no deben tomar más de una

No fume: Fumar cigarrillos eleva su presión arterial y lo pone en mayor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Si no fuma, no comience ahora. Si usted fuma, dejar de fumar disminuirá su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Usted puede hablar con su médico para que le ayude a encontrar la mejor manera de dejar de fumar

Controle el estrés: El estrés está vinculado a las enfermedades del corazón de varias maneras. Puede aumentar la presión arterial. El estrés extremo puede ser un "desencadenante" de un ataque al corazón. Además, algunas maneras comunes de hacer frente al estrés, como comer en exceso, beber mucho y fumar, son dañinas para el corazón. Algunas formas de ayudar a controlar su estrés incluyen hacer ejercicio, escuchar música, enfocarse en algo tranquilo o sereno y meditar



FUNDAMENTOS DE LA PREVENCIÓN SECUNDARIA



El objetivo del diagnóstico precoz (cribado) es la identificación presuntiva, con la ayuda de pruebas diagnósticas baratas, poco invasivas, sencillas y de aplicación rápida, de los sujetos afectados por una enfermedad o anomalía asintomática.

Criterios para realizar un cribado

Enfermedad

debe realizarse para la detección precoz de enfermedades graves y curables, con una historia natural conocida y una fase preclínica larga asintomática, que disponga de tratamiento que, si se aplica precozmente, mejore de forma sustancial el pronóstico.

Prueba

empleada debe ser reproducible y válida, sencilla y rápida, poco invasiva, indolora, fácil de aplicar, exenta de efectos adversos y eficiente.

SESOS EN LAS PRUEBAS DE CRIBADO

- Sesgo del voluntario sano
- Sesgo del adelanto diagnóstico
- Sesgo de duración de la enfermedad

Sesgo del voluntario sano

los sujetos que van voluntarios al cribado son más responsables y conscientes de su salud, más próximos y colaboradores a las instancias sanitarias, suelen tener mejor nivel educativo y estatus socioeconómico.

Sesgo del adelanto diagnóstico

La supervivencia puede parecer que aumenta como consecuencia de un diagnóstico y un tratamiento precoces porque en los diagnosticados precozmente

Número necesario para cribar

Calcular el número necesario para cribar (NNC) supone dar un paso más y preguntarse: ¿a cuántas personas hay que hacerle un test de cribado para que encontremos a 5 que tienen ese cáncer? Esto depende de la prevalencia del cáncer.

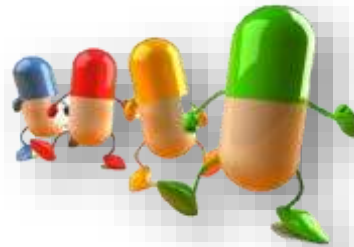


PREVENCIÓN BASADA EN LA ROBUSTEZ

Población

La complejidad de la información actualmente disponible hace necesario aplicar métodos sistemáticos para sintetizar las mejores pruebas existentes.

En este contexto, la perspectiva de las decisiones basadas en estudios sólidos ha ganado la partida.





EPIDEMIOLOGÍA Y PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR



Las enfermedades cardiovasculares (ECV) suponen un importante coste social y humano en mortalidad y discapacidad, junto al coste económico para los pacientes, sus familias, las comunidades y países.

Epidemiología descriptiva

Las ECV son la causa más frecuente de muerte en el mundo, tras el aborto, debido fundamentalmente a la cardiopatía isquémica (CI) y a los accidentes cerebrovasculares

La enfermedad cardiovascular en España

En el año 2009 se registraron en España 384.933 muertes; de ellas, 120.053 (31%) se debieron a ECV.

Epidemiología analítica



- Tabaco.
- Hipertensión arterial (HTA).
- Hipercolesterolemia (colesterol unido lipoproteínas de baja densidad [c-LDL] elevado).
- Diabetes.

PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

Estrategia de alto riesgo y estrategia poblacional

En primer lugar, la estrategia de alto riesgo, que requiere un cribado (screening) para identificar únicamente a aquellas personas con un perfil de riesgo elevado de ECV (serán personas con un mayor riesgo relativo).

Estrategia poblacional sobre lípidos

La estrategia poblacional de prevención primaria es, por tanto, más poderosa que la estrategia de alto riesgo.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La estrategia poblacional conlleva el fomento de estilos de vida que incidan favorablemente para reducir el riesgo de hipertensión

TABAQUISMO Y PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

La prohibición de fumar en lugares públicos disminuye el riesgo de infarto de miocardio en un 17%, con particulares beneficios en jóvenes y no fumadores.

- Anamnesis sobre el tabaco.
- Aconsejar con mensajes claros y personalizados.
- Averiguar el grado de voluntad para dejarlo.
- Ayudar a dejar el tabaco.
- Acordar el seguimiento y el apoyo.

CONCLUSIÓN

Se puede concluir que al ver estos temas el primero nos dice que es la prevención secundaria y se empleara cambiaran demasiadas cosas debemos saber usar estrategias para que la población nos haga caso como es el segundo tema de enfermedades cardiovasculares como el infarto de miocardio la hipertensión arterial que son enfermedades frecuentes en nuestro estado ya que las personas no siguen medidas preventivas si se usaran de una manera correcta evitaríamos un poco las enfermedades.