



**Nombre del alumno: Mia
alexandra arriola collazo**

**Nombre del docente:Dr.basilio
biomatematicas**

Medicina humana

Universidad del sureste

22do semestre grupo A



DETERMINACIONES DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

FACTORES IMPLICADOS EN EL RIESGO

- Edad
- Sexo
- Tabaco
- Hipertensión arterial
- Tolerancia a la glucosa y s. Metabólico
- Dieta
- Imc y obesidad

- Sedentarismo
- Colesterol
- Proteína c reactiva
- Homocisteína

generar cambios en los estilos de vida de los ciudadanos, y la importancia de las intervenciones de ámbito comunitario para condicionar cambios, a medio y largo plazo, de las conductas en salud. Por tanto, para contribuir a cambiar la tendencia de crecimiento que experimenta en los últimos años en nuestro país la prevalencia de morbilidad de las enfermedades cardiovasculares

FACTORES DE RIESGOS CLASICOS

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Tolerancia a la glucosa
- Síndrome metabólico

- Estilos de vida
- Sedentarismo
- factores psicosociales
- Terapia hormonal

RECOMENDACIONES

Consejos generales
A pesar de las limitaciones comentadas a la hora de elegir los tipos de comida, es posible hacer una dieta variada y sabrosa sólo con los alimentos permitidos. Se recomienda variar diariamente el tipo de alimento

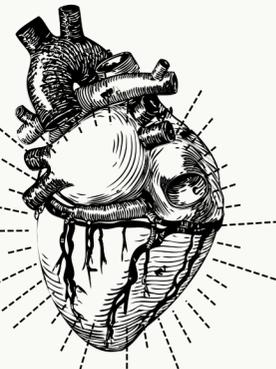
Alimentos que deben evitarse, especialmente en ingestión conjunta en la dieta diaria
Alimentos ricos en grasas

régimen terapéutico en el caso de las enfermedades cardiovasculares se basa principalmente en mantener unos comportamientos "cardiosaludables" en cuanto a alimentación, ejercicio físico, tratamiento farmacológico y realización de visitas de control y seguimiento.
Para que la persona llegue a tener un manejo eficaz del régimen terapéutico, es necesario que posea conocimientos sobre él mismo y que desarrolle habilidades y actitudes que le capaciten para llevarlo a cabo. Por ello es labor de los profesionales estimular el desarrollo de estos aspectos en las personas: valorar conocimientos, estilo de vida

Algoritmo aplicable en prevención primaria cardiovascular
RIESGO CARDIOVASCULAR 77
RECOMENDACIONES PRÁCTICAS
BÚSQUEDA DE FACTORES DE RIESGO

- Tabaquismo
- Hipertensión arterial
- Hipercolesterolemia u otra dislipemia.
- Diabetes: si criterios diagnósticos pasar a prevención secundaria.
- Antecedentes de enfermedad coronaria familiar precoz (<55 en hombres y < 65 en mujeres)
- Obesidad

NINGUNO ALGUNO FOMENTAR ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS SALUDABLES ALTO (>20% EN 10 AÑOS) Vigilancia anual MODERADO (<20% EN 10 AÑOS) Vigilancia bienal



BIBLIOGRAFIA: CHOBANIAN A, BAKRIS GL, BLACK HR, CUSHMAN WC, GREEN LA, IZZO JL et al. The seventh report of the Joint National Committee on prevention, detection, evaluation and treatment of high blood pressure. JAMA 2003; 289: 2560-2572.