

WELLNESS

MARZO 2024

Estrategias para la Prevención de Enfermedades Cardiovasculares

¿Qué actividad física elegir de acuerdo con la edad?

Beneficios emocionales de ayudar a los demás

Estrategias para la Prevención de Enfermedades Cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) constituyen una preocupación de salud global, siendo una de las principales causas de morbilidad y mortalidad. La prevención desempeña un papel crucial en reducir los factores de riesgo y mejorar la salud cardiovascular. Aquí se presentan algunas estrategias fundamentales para la prevención de enfermedades cardiovasculares.

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Dieta Equilibrada: Se enfatiza la importancia de una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras. Reducir la ingesta de grasas saturadas y trans, así como limitar el sodio y los azúcares añadidos.

Actividad Física Regular: Se alienta a incorporar actividad física regularmente. El ejercicio no solo fortalece el corazón, sino que también contribuye al control del peso y la reducción de la presión arterial.

CONTROL DE FACTORES DE RIESGO:

Monitoreo de la Presión Arterial: El control regular de la presión arterial es esencial, ya que la hipertensión es un factor de riesgo significativo para ECV.

- Manejo del Colesterol:** Estrategias para mantener niveles saludables de colesterol incluyen una dieta adecuada y, en algunos casos, medicamentos recetados.
- Gestión de la Diabetes:** Controlar los niveles de glucosa en sangre es crucial, ya que la diabetes es un factor de riesgo adicional.



EDUCACIÓN Y CONCIENTIZACIÓN

Campañas de salud pública para aumentar la conciencia sobre los riesgos de las enfermedades cardiovasculares.

- Promoción del Cese del Tabaco:**

La cesación del tabaco es una prioridad. Se destacan programas de apoyo, terapias de reemplazo de nicotina y campañas de concientización sobre los riesgos cardiovasculares del tabaquismo.

- Manejo del Estrés:**

Técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el yoga y la práctica regular de actividades relajantes, se recomiendan para reducir la presión arterial y mejorar la salud cardiovascular.

ACCESO A ATENCIÓN MÉDICA PREVENTIVA

Facilitar el acceso a chequeos médicos regulares y evaluaciones de salud cardiovascular. Implementar programas de detección temprana y tratamiento de condiciones como la hipertensión y la diabetes.

POLÍTICAS DE SALUD CARDIOVASCULAR

Desarrollar políticas que fomenten entornos propicios para la salud, como espacios para la actividad física y acceso a alimentos saludables. Implementar programas de salud en el lugar de trabajo que promuevan estilos de vida saludables.

INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

Apoyar la investigación continua para comprender mejor los factores de riesgo y las intervenciones preventivas. Desarrollar tecnologías y enfoques innovadores para la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares.



ENFOQUE EN GRUPOS DE ALTO RIESGO

- Identificación y atención específica a grupos de población con mayor riesgo, como aquellos con antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares.
- Programas de intervención dirigidos a comunidades con altas tasas de factores de riesgo cardiovascular.



Conclusión: La prevención de enfermedades cardiovasculares es esencial para mejorar la salud cardiovascular a nivel individual y comunitario. Adoptar un enfoque integral que incluya cambios en el estilo de vida, control de factores de riesgo, educación y políticas de salud pública puede contribuir significativamente a reducir la carga de las enfermedades cardiovasculares y mejorar la calidad de vida. Fomentar la colaboración entre profesionales de la salud, incluidos médicos, nutricionistas, psicólogos y educadores físicos, para abordar integralmente la prevención cardiovascular.

Bibliografía:

1. Lloyd-Jones, D. M., Hong, Y., Labarthe, D., Mozaffarian, D., Appel, L. J., Van Horn, L. & Go, A. S. (2010). Defining and setting national goals for cardiovascular health promotion and disease reduction: the American Heart Association's strategic Impact Goal through 2020 and beyond. *Circulation*, 121(4).
2. Perk, J., De Backer, G., Gohlke, H., Graham, I., Reiner, Z., Verschuren, M. & Wood, D. (2012). European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012). The Fifth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. *European Heart Journal*, 33(13).
3. Eckel, R. H., Jakicic, J. M., Ard, J. D., de Jesus, J. M., Houston Miller, N., Hubbard, V. S. & Nonas, C. A. (2014). 2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. *Journal of the American College of Cardiology*, 63(25 Part B).

¿Qué actividad física elegir de acuerdo con la edad?

La actividad física es un componente esencial de un estilo de vida saludable en todas las etapas de la vida.

A medida que envejecemos, nuestras necesidades y capacidades cambian, lo que hace crucial adaptar la elección de la actividad física a cada etapa específica.

En estas recomendaciones exploraremos las actividades físicas más apropiadas para diferentes edades, destacando cómo cada elección contribuye a la salud integral y al bienestar.



1

INFANCIA Y PRIMERA INFANCIA (0-5 AÑOS):

- En las etapas tempranas de la vida, el énfasis está en el desarrollo motor y cognitivo. Actividades como gatear, caminar, correr y juegos que fomenten el equilibrio son fundamentales. La participación en juegos grupales también promueve habilidades sociales y coordinación.



2

INFANCIA INTERMEDIA (6-12 AÑOS):

- Durante esta etapa, se deben fomentar actividades más estructuradas y deportes. Los niños pueden participar en juegos recreativos, deportes en equipo y actividades que mejoren la resistencia y la coordinación, como el ciclismo, la natación y los deportes colectivos

**3**

ADOLESCENCIA (13-18 AÑOS):

- La adolescencia es el momento ideal para explorar una variedad de actividades físicas y deportes. La incorporación de ejercicios aeróbicos, como correr o bailar, junto con el entrenamiento de fuerza, contribuye al desarrollo muscular y al mantenimiento de un peso saludable.

**4**

ADULTEZ JOVEN (19-40 AÑOS):

- En esta etapa, la elección de la actividad física debe equilibrar el mantenimiento de la salud cardiovascular con la prevención de lesiones. Las opciones incluyen correr, levantamiento de pesas, yoga y deportes que promuevan la coordinación y la flexibilidad.

**5**

ADULTEZ MEDIA (41-60 AÑOS):

- Actividades que mejoren la salud ósea, como caminar y el entrenamiento de fuerza, son esenciales. También es crucial incorporar ejercicios que reduzcan el estrés, como la meditación o el tai chi, y que mantengan la salud cardiovascular.

6

ADULTEZ TARDÍA (61 AÑOS EN ADELANTE):

- En esta etapa, las actividades de bajo impacto, como la natación, el ciclismo suave y el yoga, son ideales. El equilibrio y la flexibilidad son áreas clave para prevenir caídas, y actividades recreativas suaves, como caminar, son beneficiosas.

La elección de la actividad física a lo largo de la vida es un factor determinante para la salud y el bienestar general. Adaptar las actividades a las necesidades y capacidades específicas de cada etapa es esencial. Recuerda que antes de comenzar cualquier nuevo régimen de ejercicio, especialmente en la edad adulta o en presencia de condiciones médicas, es aconsejable consultar a un profesional de la salud o a un entrenador personal para obtener orientación personalizada. Adoptar un enfoque consciente de la actividad física en cada etapa de la vida contribuye no solo a la salud física, sino también a la mental y emocional, creando una base sólida para un envejecimiento activo y saludable.

Bibliografía: _____

-Actividad física (who.int)

-9789240032194-spa.pdf (who.int)



Beneficios emocionales de ayudar a los demás

Desde que somos pequeños, los adultos de nuestro entorno trataron de inculcarnos valores como la generosidad, el respeto, la solidaridad y la empatía. En diversos escenarios nos mostraron la importancia de ayudar a los demás, desde una perspectiva altruista.

La realidad es que se ha demostrado que difícilmente existen actos completamente desinteresados, ya que favorecer al otro siempre nos reporta beneficios de algún tipo. Esto nos confirma que las conductas prosociales resultan provechosas tanto para el que las recibe como para quien las brinda

¿CÓMO NOS BENEFICIA AYUDAR A LOS DEMÁS?

Mejora la autoestima

Cuando realizamos una acción beneficiosa para otros, nos sentimos mejor con nosotros mismos y la imagen que cada uno mantiene de sí mismo se vuelve más positiva, al poder considerarse una persona buena y generosa.

Pero, además, cuando esto ocurre nos sentimos más útiles. Saber que somos necesarios, que podemos contribuir al bienestar y la felicidad del otro nos hace sentir importantes y valiosos.

Despierta la gratitud

Ayudar a los demás nos ayuda a presenciar diferentes realidades y a tomar conciencia de todo lo bueno que nos rodea. Nos motiva a agradecer por encontrarnos en la posición de quien puede ayudar en lugar de en la de aquel que necesita ser ayudado. Esto favorece el desarrollo del pensamiento positivo y aleja la queja, evita que nuestra atención quede atrapada en aquello que nos falta.



Aumenta el sentimiento de pertenencia

El sentimiento de pertenencia es una de las necesidades principales de todo ser humano en el camino a la realización personal. Cuando damos, trascendemos. Nos sentimos parte de algo más grande: de una relación, de una sociedad, de la humanidad.

Reduce el estrés y la ansiedad

Generalmente, cuando ayudamos a otras personas, ampliamos nuestra perspectiva sobre la realidad, lo que nos permite ver de manera diferente todo lo que nos sucede, y entender que nuestras preocupaciones y problemas no son imposibles de superar.

Muchas personas sufren de ansiedad al pensar que son las únicas que se enfrentan a un determinado tipo

de problemas, y darse cuenta de la complejidad de la vida, y de lo común que pueden ser cierto tipo de situaciones, ayuda a aliviar la carga y reducir la ansiedad.

En pocas palabras, ayudar a los demás nos puede servir para tener una visión más positiva sobre nuestras propias circunstancias y, por lo tanto, reducir la ansiedad y el estrés en nuestra vida.

Contribuye al crecimiento personal

Estar abiertos a nuevas perspectivas y entender el contexto de las demás personas nos enriquece como individuos, y nos permite vivir de una forma mucho más consciente. Quienes ayudan a los demás son más empáticos y comprensivos, y en muchos casos, se trata de personas con menos prejuicios.

¿CÓMO EMPEZAR A AYUDAR A LOS DEMÁS?

Aunque los beneficios emocionales de ayudar a los demás son muy amplios, y un gran número de personas tienen el deseo de hacerlo, la mayoría de ellas no sabe por dónde empezar. Ofrecer nuestro apoyo a quienes lo necesitan puede resultar abrumador, y parece que cuesta mucho dar el primer paso.

Sin embargo, la verdad es que se puede empezar de forma gradual, con pequeños actos que marquen la diferencia en la vida de los demás. Una buena forma de hacerlo es ver quién necesita ayuda en nuestro entorno cercano, tal vez algún vecino necesita apoyo con sus tareas cotidianas o un amigo necesita alguien para hablar y sentirse apoyado a nivel emocional.

También, puedes buscar en las redes sociales alguna institución u organización que necesiten apoyo en voluntariado, por ejemplo en la reconstrucción de alguna área verde, en brindar Hogar Temporal algún perro/gato o en algún evento a la comunidad.

Lo ideal es que busques algo con lo que te sientas identificado y que puedas disfrutar.

Bibliografía:

- Muñoz, M. D. P. V., & de la Fuente, F. V. (2010). *La Pirámide de Necesidades de Abraham Maslow*. Obtenido de HYPERLINK" <http://coebioetica.salud-oaxaca.gob.mx/wp-content/uploads/2018/libros/ceboax-0530.pdf>" <http://coebioetica.salud-oaxaca.gob.mx/wp-content/uploads/2018/libros/ceboax-0530.pdf>.
- Almagiá, E. B. (2004). *Apoyo social, estrés y salud*. *Psicología y salud*, 14(2), 237-243.





UNCOMMONLY INDEPENDENT