



SUBDIRECCIÓN MÉDICA CLÍNICAS DE ATENCIÓN



MINDEFENSA





CLÍNICA DE RIESGO CARDIOVASCULAR



CLÍNICA DE RIESGO CARDIOVASCULAR

DR. PABLO GARZON - MEDICINA FAMILIAR

DR. ANTONIO HERNANDEZ – COORDINADOR CLÍNICA DE CRÓNICOS

ENF. ANYI PAOLA CASTRO



MINDEFENSA



Clínica de Riesgo Cardiovascular



MINDEFENSA



Control de la Morbimortalidad

1. Diagnóstico Adecuado
2. Tratamiento
3. Reducir los factores de riesgo:
 - Hábitos de vida saludable.
 - Ejercicio.
 - Alimentación sana y equilibrada



CLÍNICA DE RIESGO CARDIOVASCULAR

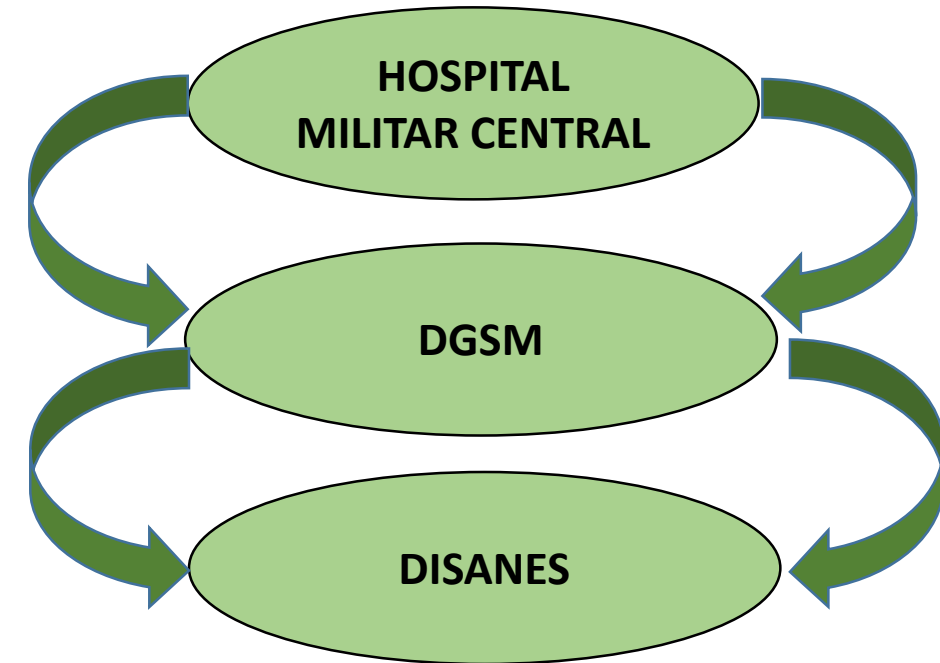
Clínica de Riesgo Cardiovascular



MINDEFENSA



- ➔ Control de los factores de riesgo
- ➔ Identificar la población de riesgo
- ➔ Clasificar
- ➔ Establecer estrategias



¿Qué es el Riesgo cardiovascular?



MINDEFENSA



Es la Probabilidad que tiene un individuo de sufrir una enfermedad cardiovascular dentro de un determinado plazo de tiempo, esto depende del número de factores de riesgo que estén presentes en el individuo.

Las enfermedades Cardiovasculares, son enfermedades que afectan las arterias del corazón y del resto del organismo. Las más importantes son el infarto, accidentes cerebrovasculares, entre otros.

Datos importantes



MINDEFENSA



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la enfermedad Cardiovascular es la causa más importante de muerte en todo el mundo, los estudios realizados muestran que de 1 a 6 pacientes con enfermedad cardíaca muere durante el primer año después de sufrir un evento como un infarto.

También indica que el 80% de las enfermedades cardiovasculares se pueden evitar eliminando los factores de riesgo como lo son: el consumo de tabaco, abuso o consumo nocivo de alcohol, las dietas mal sanas y la inactividad física, que conllevan a un riesgo cardiovascular, como son la Hipertensión arterial., la Diabetes tipo 2, la hiperlipidemia (exceso de grasas en sangre como colesterol)

Factores de riesgo



MINDEFENSA



1. Diabetes
2. Tabaquismo
3. Sobrepeso u obesidad
4. Inactividad física
5. Hipertensión arterial
6. Dislipemia

Factores de riesgo MODIFICABLES (que usted puede cambiar)

- Fumar
- Sobrepeso
- Presión arterial elevada
- Colesterol elevado
- Control de la diabetes
- Hábitos alimentarios poco saludables
- Inactividad física

Factores de riesgo NO MODIFICABLES (que usted no puede cambiar)

- Edad: A mayor edad, mayor riesgo de sufrir enfermedades coronarias
- Sexo: Los hombres tienden a contraer enfermedades coronarias a edades menores que las mujeres
- Antecedentes familiares: Las personas que tienen un familiar cercano con enfermedad cardíaca tienen un mayor riesgo

¿Cómo prevenir los factores de riesgo?



MINDEFENSA



Modificar estilos de vida para llevar una rutina Saludable

Hábitos alimenticios cardiosaludables:
Disminución o eliminación de sal en la dieta

Sedentarismo: Incorporar a la vida diaria actividad física a tolerancia.

Mantener un peso corporal adecuado: Pérdida del exceso de peso.

Hábitos tóxicos: Abandone el hábito de fumar o consumir bebidas alcohólicas

Más del 50% de la reducción de la mortalidad cardiovascular se relaciona con la modificación de los factores de riesgo.

Nutrición y factores de riesgo modificables



MINDEFENSA



Factores de Riesgo Modificables

- Dieta y Nutrición
- Sedentarismo
- Sobrepeso/Obesidad
- Cigarrillo/alcohol
- Hipertensión Arterial
- Diabetes

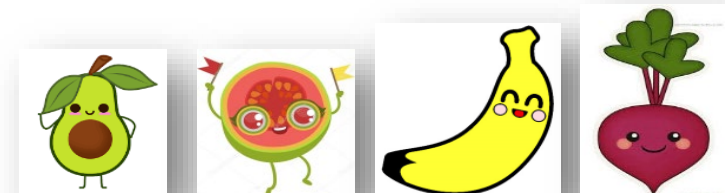
HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- **Sodio**

↓ Restricción en el consumo de sal: 5-6 g/día.

- **Potasio**

- Disminuye las cifras de Tensión, en 3.4 mmHg en la PA sistólica.
- Incrementa la pérdida de agua y sodio.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- **Sedentarismo**

- ↑ riesgo de HTA
- Personas mas activas presentaron menor riesgo de padecer HTA (CARDIA)
- La actividad física presenta beneficios sobre la PA

- **El Tabaquismo**

- Factor de riesgo cardiovascular
- Fumador pasivo - también presenta riesgo aumentado
- Con cada cigarrillo que se fuma se eleva la presión arterial durante 15 minutos
- Elevación de triglicéridos y disminución de HDL

Nutrición y factores de riesgo modificables



MINDEFENSA



- **Alcohol**

- Entre 5 y 7% de la hipertensión arterial en la población, se debe al consumo de alcohol.
- 3 onzas de alcohol incrementan la presión arterial en 3 mmHg
- El consumo de 3 o más bebidas alcohólicas por día, se asocia a un riesgo elevado de enfermedad Cardiovascular.

- **Sobrepeso/ Obesidad**

- Una tercera parte de las personas hipertensas tienen obesidad.
- La grasa abdominal aumenta el riesgo cardiovascular (H 90cm - M 80cm)
- Por cada disminución de 5 kg de peso se observa disminución de PA de 3,5 a 4,5 mmHg
- IMC >25

Nutrición y factores de riesgo modificables



MINDEFENSA



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- **Frutas, Verduras, legumbres**

- Excelente fuente de vitaminas, mineras, fibra y antioxidantes.
- Contienen un compuesto denominado flavonoide, al cual se le atribuye propiedades vasodilatadoras.

- **Azúcares**

- Incremento en las cifras de PA

Nutrición y factores de riesgo modificables



MINDEFENSA



DISLIPIDEMIA Alteración - perfil lípido

- Disminuir grasas trans, alimentos procesados

- < 5 g de sal al día

- Frutas y verduras (5 porciones al día).

- No tomar bebidas azucaradas y alcohólicas

- 30 g de nueces por día

- 30-45 g de fibra al día, (granos enteros)

Nutrición y factores de riesgo modificables



MINDEFENSA



- Disminuir a $< 10\%$ grasas saturadas, remplazar por poliinsaturadas



Grasa animal
Mantequilla
Aceite de coco

Calidad de las grasas

Grasas poliinsaturadas omega 3 y 6 (pescados aguas frías como el atún, el salmón, aceites vegetales, semillas de chía, linaza)

grasas monoinsaturadas omega 9 (aceite de oliva, canola, frutos secos como almendras, nueces, maní, aceitunas y el aguacate).



MINDEFENSA



CLÍNICA DE RIESGO CARDIOVASCULAR

HOSPITAL MILITAR CENTRAL



Objetivo General



MINDEFENSA



Implementar un programa de prevención primaria y secundaria de riesgo cardiovascular basado desde el abordaje multidisciplinario, enfoque biopsicosocial y el proceso educacional al paciente y su grupo primario de modo que permita la identificación, tratamiento, control y seguimiento de los factores de riesgo modificables conducentes que permita alcanzar estilos de vida saludables en la población.

Propósito



MINDEFENSA



Accequibilidad

- Garantizar la continuidad.
- Oportunidad en la atención.

Intervención

- Promover factores protectores
- Cambiar el curso de la enfermedad.

Tratamiento

- Proporcionar tratamiento y cuidado integral en el curso de la vida de carácter individual y colectivo.
- Estrategias educativas para que de esta forma el usuario ejecute acciones de auto cuidado

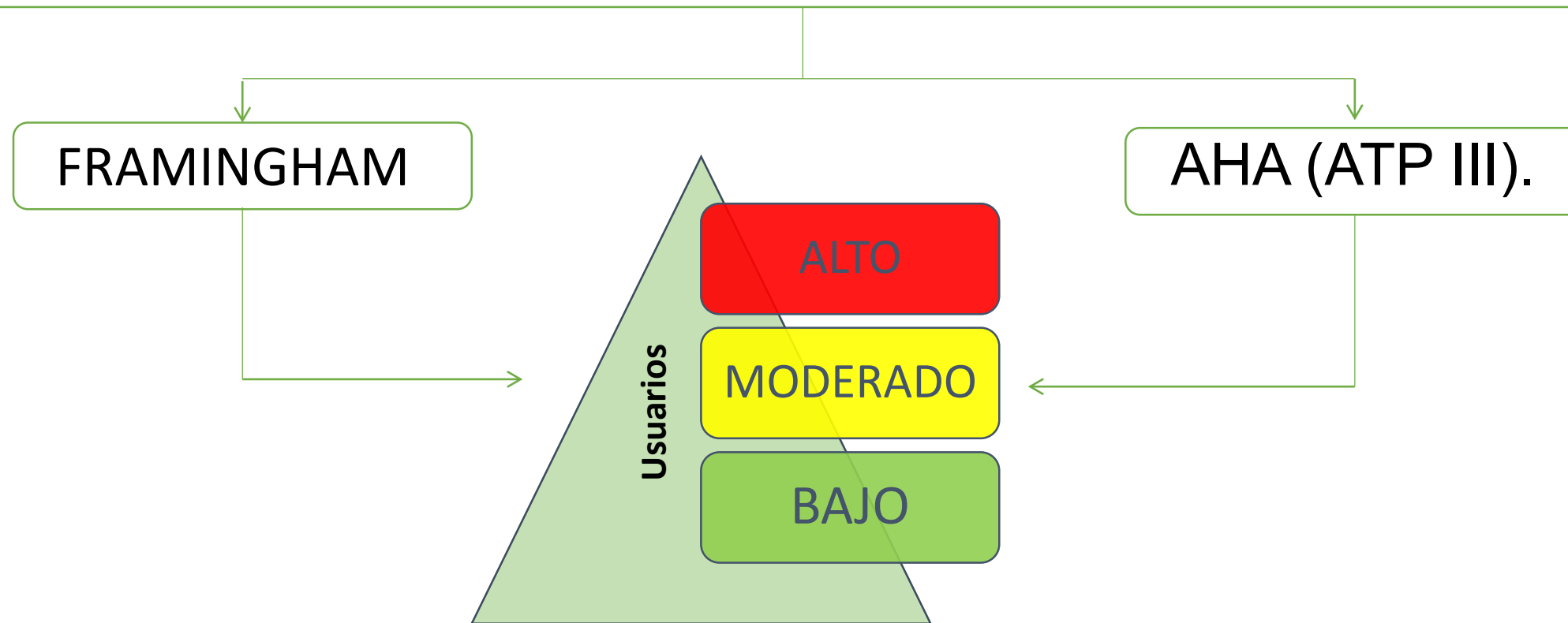
Contexto



MINDEFENSA



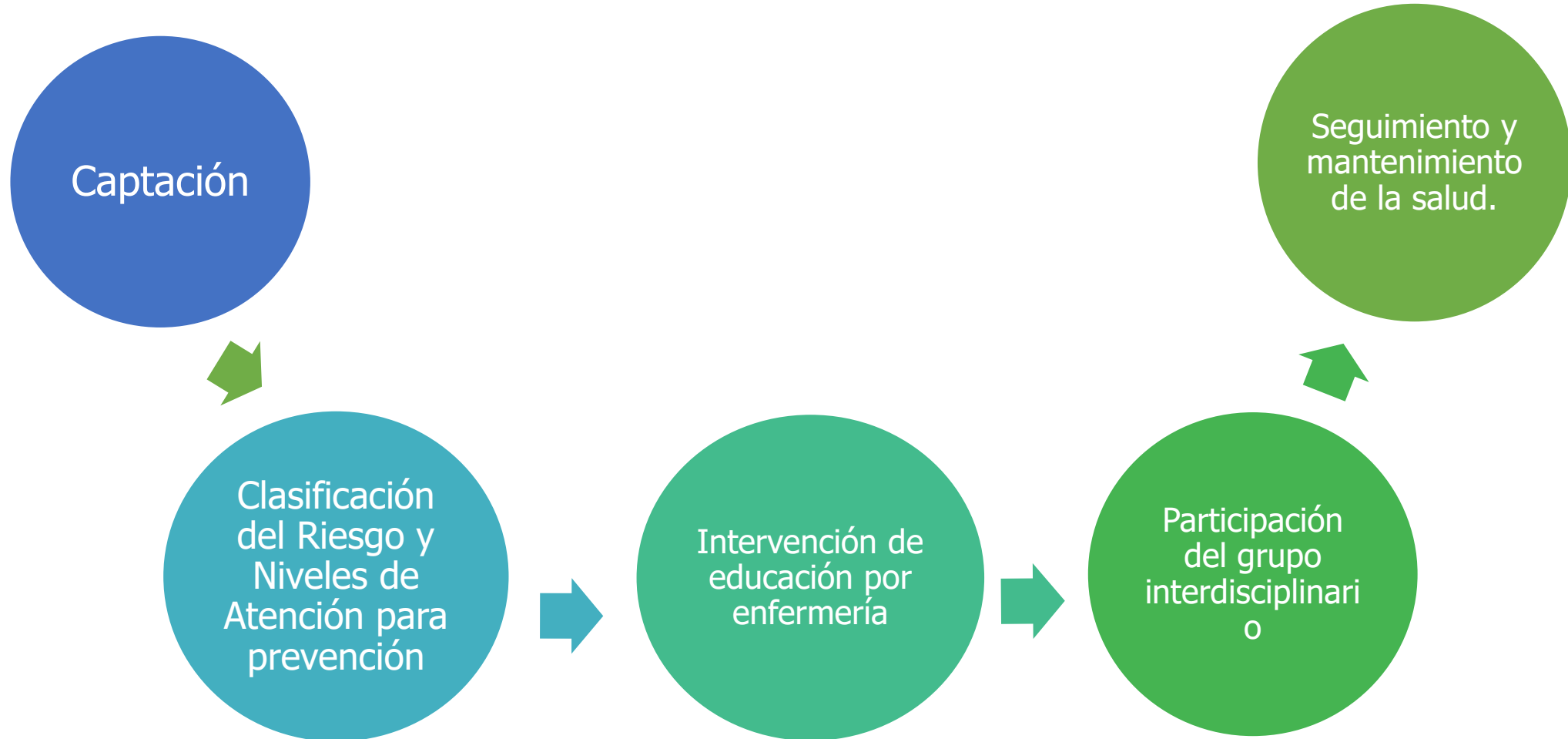
Para la clasificación y estratificación del riesgo cardiovascular de los pacientes incluidos en la clínica se propone utilizar dos escalas como estimadores del riesgo cardiovascular.



Atención del paciente



MINDEFENSA



Grupo Interdisciplinario



MINDEFENSA



Enfermería

Especialista de Cardiología

Especialista de Medicina Familiar

Nutricionista

Médico General

Situación actual



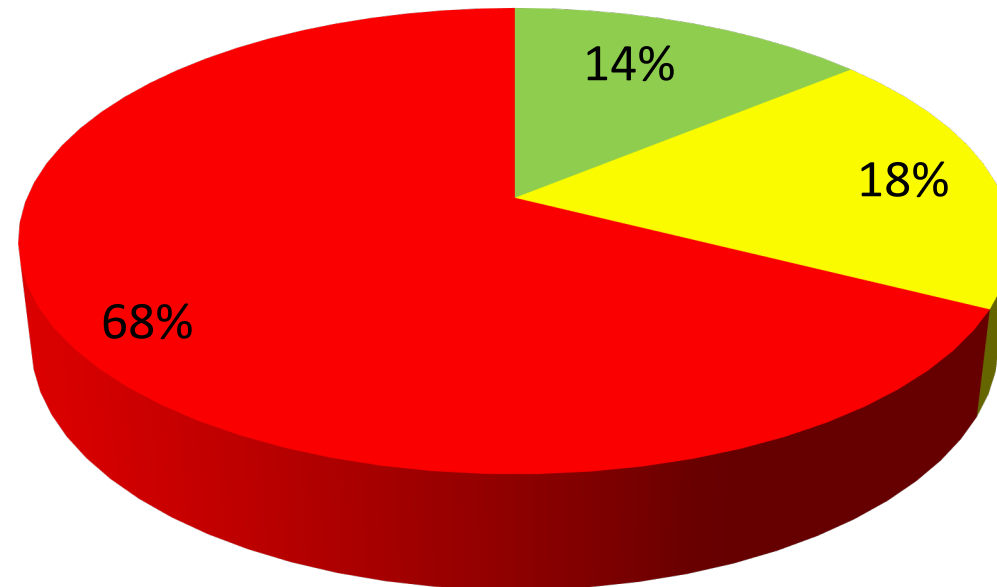
MINDEFENSA



Clasificación de riesgo	
Base de Datos	1500
Clasificados	400
Bajo	56
Moderado	74
Alto	270

Clasificación de Riesgo

■ Bajo ■ Moderado ■ Alto



Situación actual



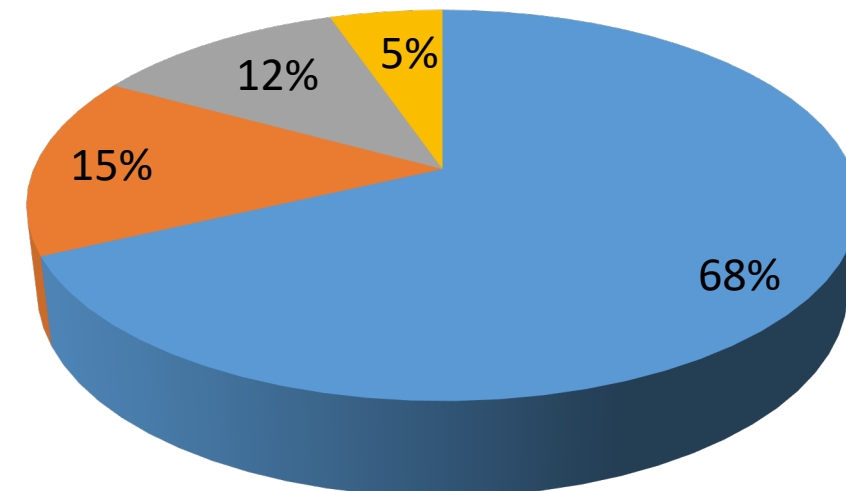
MINDEFENSA



Distribución por Fuerza	
EJERCITO	272
FAC	60
ARMADA	47
HOMIC	21
TOTAL	400

Distribución por Fuerza

■ EJERCITO ■ FAC ■ ARMADA ■ HOMIC



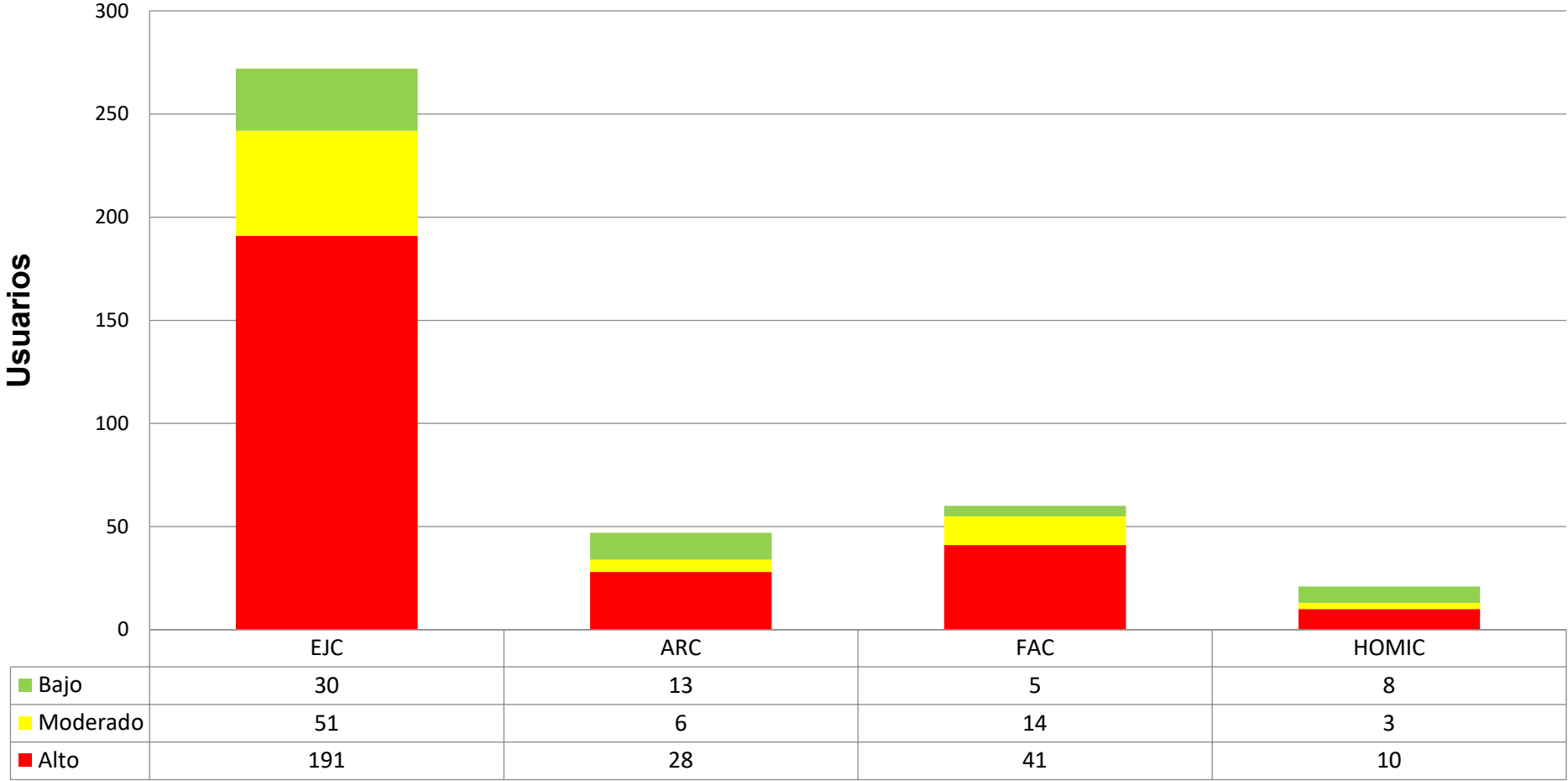
Situación actual



MINDEFENSA



Clasificación del Riesgo según fuerza



Beneficios del programa



MINDEFENSA



- Atención Integral por los especialistas que se requieran.
- Garantizar la oportunidad de la atención de acuerdo al estado de cada paciente.
- Atención humanizada centrada en el paciente y la familia.
- Estandarización de manejo y tratamiento.
- Educación continua y fortalecimiento del autocuidado.



Gracias por la atención prestada



MINDEFENSA

