

# ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR, UNA MIRADA DESDE LA CONSULTA DE ENFERMERÍA

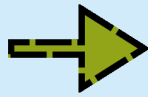
GRUPO DE TRABAJO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LA AGEFEC

1ª causa de morbilidad evitable. Supone un 11% del gasto total de la Unión Europea.

En Galicia supone 7700 millones/anuales con una mortalidad de 352 hab/año.

## VALORACIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

SCORE 2 40-69 años  
SCORE 2-OP 70-89 años

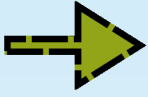


Estima el riesgo cardiovascular en 10 años



Escalas

Excepción: ECV Dx, DM, ERC, embarazo e Hipercolesterolemia Familiar



Reevaluar cada 5 años

## OBJETIVOS INDIVIDUALES/COMUNITARIOS

### HTA

- 1º objetivo:  $\leq 140/90$  mmHg
- 2º objetivo: PAD  $\leq 80$  mmHg
  - 18-69 años:  $\leq 120-130$  mmHg
  - >70 años:  $\leq 130$  mmHg si tolera

### COLESTEROL TOTAL

- $\leq 200$  mg/dl

### COLESTEROL LDL

- $\leq 70$  mg/dl

### TRIGLICÉRIDOS

- $\leq 150$  mg/dl.



### DIABETES

HBIC:  $\leq 7\%$



### OBESIDAD

IMC  $\leq 30$

### P.ABDOMINAL

HOMBRES  $\leq 102$  cm  
MUJERES  $\leq 89$  cm



### ALCOHOL

Objetivo: cuanto menos mejor.  
Cuestionario AUDIT-C



Cuestionario AUDIT  
Cálculo de UBEs

### SEDENTARISMO

150 min/semana de ejercicio aeróbico moderado o  
75 mins/sem de ejercicio aeróbico vigoroso  
+  
2-3 días/sem de ejercicio muscular (anaeróbico)



### TABAQUISMO

Consejo Breve  
Cuestionario FAGERSTROM  
Test RICHMOND



AF.Multicomponente en >70 años/frágiles  
(2-3v/semana: flexibilidad, equilibrio y fuerza)

### SALUD MENTAL



Frecuencia Cardíaca  
Máxima

Ejercicio Moderado: 64-76 % FCM  
E. Borg: 12-13

Ejercicio Vigoroso: 77-95 % FCM  
E. Borg: 14-17



### DIETA

Evitar precocinados, alimentos ricos en grasas saturadas, grasas trans y azúcares simples.

Priorizar frutas, verduras, legumbres, pescados, huevos... productos de cercanía y sostenibles.

- Dieta ATLÁNTICA
- Dieta MEDITERRÁNEA

### VACUNACIÓN

Neumococo  
Gripe



"CUIDAR DE TU ESTILO DE VIDA ES INVERTIR EN TU SALUD"

Escalas y Bibliografía

