

CAMPAÑA NOS CUIDAMOS (I)

RIESGO CARDIOVASCULAR

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos. En muchas ocasiones estas enfermedades se presentan sin dolor y sin síntomas previos evidentes y, por ello, no son tratadas a tiempo por los especialistas. Por ello es fundamental para su prevención conocer los factores de riesgo para actuar sobre ellos.

El riesgo cardiovascular es la probabilidad que tiene una persona de sufrir una enfermedad cardiovascular y dependerá fundamentalmente del número de factores de riesgo que tenga.

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

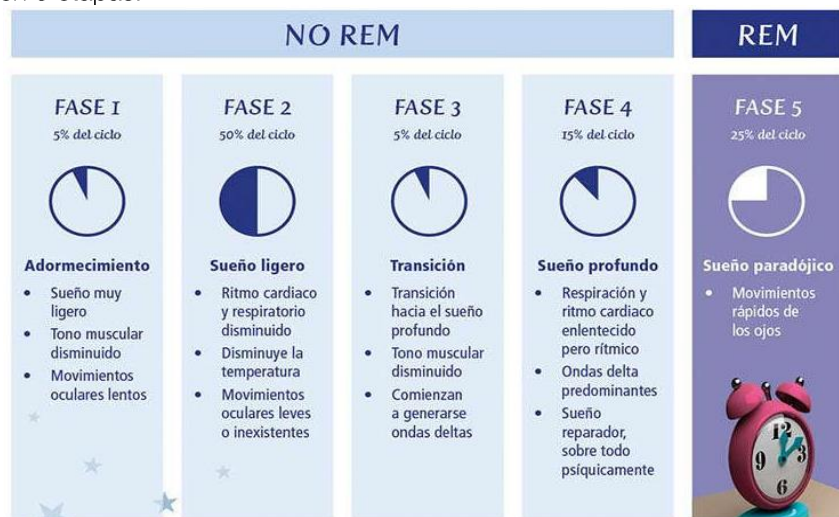
Hipertensión, colesterol alto, síndrome metabólico y diabetes, sobrepeso/obesidad, tabaquismo, sedentarismo, alcohol, ansiedad y estrés

FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES

Edad, sexo y antecedentes familiares

EL SUEÑO ES FUNDAMENTAL: ETAPAS DEL SUEÑO

El sueño es la actividad necesaria para que nuestro organismo recupere el equilibrio físico y psíquico necesario para su correcto funcionamiento. Es un proceso activo en el que se distinguen 5 etapas:



NOS HACEMOS MAYORES, PERO SEGUIMOS ACTIVOS

La OMS define el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, seguridad y participación con el fin de mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas a medida que envejecen”.

El término “activo” hace referencia a una participación continua en las dimensiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y no sólo a la capacidad para estar físicamente activo.

Es cierto que con la edad nuestro cuerpo sufre algunos cambios físicos que pueden limitarnos, pero también ir cumpliendo años y la llegada de la jubilación nos brindan la posibilidad, con el incremento del tiempo libre, de disfrutar del mismo y realizar todas aquellas actividades y sueños que habíamos pospuesto por el trabajo.



Solo se vive una vez, pero si lo haces bien Una vez es suficiente

DETECCIÓN PRECOZ DE PATOLOGÍAS: CÁNCER DE PRÓSTATA

Es el tumor más frecuente entre los hombres y su incidencia aumenta con la edad, de forma que más de la mitad de los cánceres de próstata se presenta en hombres mayores de 70 años. Es poco común que afecte a hombres menores de 40 años, pero la probabilidad de padecer cáncer de próstata aumenta rápidamente después de los 50 años.

Además de la edad, otro factor de riesgo es el componente hereditario.

Es un tipo de cáncer que se desarrolla casi sin síntomas y por ello es fundamental su detección precoz, que puede realizarse mediante un marcador, el PSA, en un análisis de sangre, y el tacto rectal.



Consulta con el especialista cuando:

- Valor del PSA superior a 4 ng/ml
- Antecedentes familiares con esta enfermedad
- Mayores de 50 años.

En ICEX puedes hacerte una revisión urológica anual. Consulta cómo pedir cita en el Portal del Empleado