



Bogotá, D.C., 21 Septiembre 2017

DIRECCIÓN DE SANIDAD DEL EJÉRCITO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN



DISAN
DIRECCIÓN DE SANIDAD



“PREVENCIÓN DEL INFARTO, UNA TAREA INDIVIDUAL Y DE TODOS”



¿QUÉ ES UN INFARTO?

Ocurre cuando un vaso sanguíneo que irriga el corazón es obstruido por un coágulo, lo cual impide el paso de flujo sanguíneo necesario para el funcionamiento del tejido cardíaco.

FACTORES DE RIESGO:

- Hipertensión arterial y Diabetes.
- Sobrepeso.
- Aumento de los niveles de colesterol (dislipidemias).
- Estrés.
- Tabaquismo.

SÍNTOMAS

- Dolor opresivo en el pecho con sensación de ardor, que se irradia a brazo izquierdo, espalda y mandíbula, ocasionalmente se acompaña de dolor en la boca del estómago (dolor abdominal).
- Dificultad para respirar.
- Náuseas.
- Pérdida de la conciencia.
- En ocasiones sensación de muerte inminente.



“UN CORAZÓN SANO, UNA VIDA FELIZ”



DIRECCIÓN DE SANIDAD DEL EJÉRCITO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN



DISAN
DIRECCIÓN DE SANIDAD

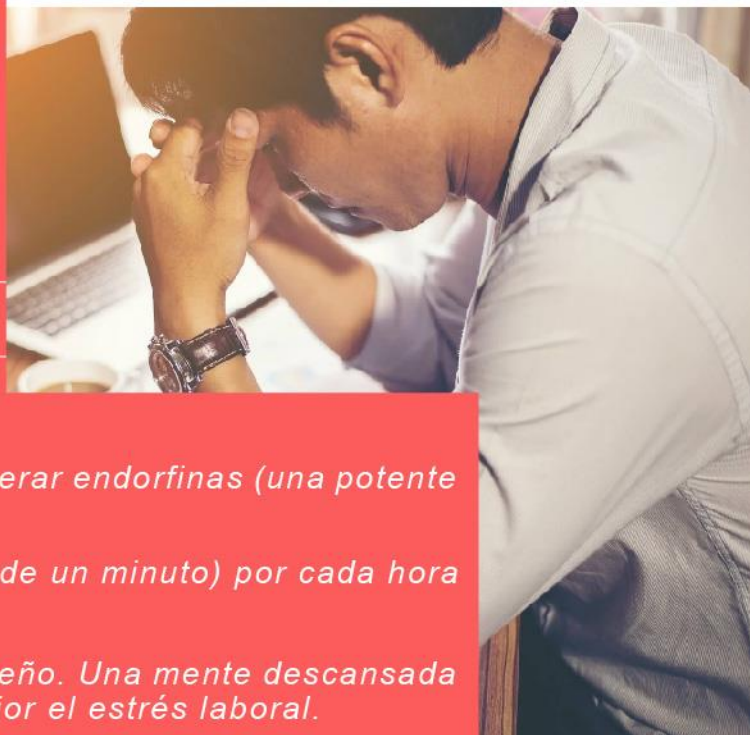


MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- *Hacer ejercicio regularmente.*
- *Consumir una dieta sana (baja en grasa saturadas).*
- *Evitar consumo de tabaco.*
- *Asistir a consulta medica por lo menos una vez al año que permita identificar y clasificar el riesgo cardiovascular.*
- *Asistir puntualmente al control de las enfermedades crónicas Hipertensión y Diabetes.*
- *Implementar estrategias para el manejo del estrés.*

El estrés laboral aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad del individuo para hacerlas frente o mantenerlas bajo control, y puede manifestarse de diversas formas. Algunos de los síntomas más frecuentes van desde la irritabilidad a la depresión y por lo general están acompañados de agotamiento físico y/o mental.

MANEJO del ESTRÉS



MEDIDAS PREVENTIVAS

- *Entrenar para desarrollar la capacidad de autocontrol y gestión de las emociones.*
- *Practicar deporte de modo regular hace liberar endorfinas (una potente hormona anti estrés), sin ser obsesivos.*
- *Tomar un pequeño descanso (aunque sea de un minuto) por cada hora de trabajo.*
- *Dormir bien entre 7 y 8 horas diarias de sueño. Una mente descansada es una mente preparada para manejar mejor el estrés laboral.*

Elaboró: PS Sandra Milena González
Coordinadora Programa Adulto y Vejez

Revisó: TE. Ana María Lozano
Oficial Sección Promoción y Prevención

Vo.Bo. TC. Nidia Patricia Pineda
Oficial Gestión de Servicios de Salud DISAN EJC

