

Como ayuda Mutua Universal

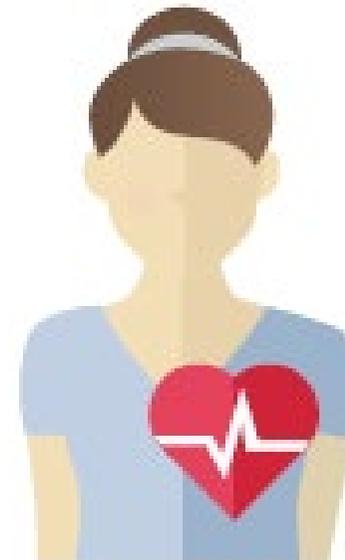
- Asesorándole en todo momento en la implantación de un Programa de Promoción de la Salud Cardiovascular.
- Adaptándonos a cada empresa según sea su necesidad u objetivo.
- Proporcionando herramientas de medición para obtener indicadores de salud cardiovasculares, mediante una plataforma donde sus trabajadores/as podrán rellenar una encuesta y lo que le proporcionará, de forma anónima, el estado cardiovascular de la organización.
- Poniendo a su alcance materiales como charlas, dípticos, cartelería, cursos, etc... que podrá utilizar dependiendo las necesidades de cada organización.

De ti también depende

Material publicado en 2021

Prevención

Prevención Cardiovascular en la empresa



¿Sabías que?

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en España. Estamos hablando de infarto de miocardio, angina de pecho, accidente vascular cerebral. Los factores de riesgo que producen dichas enfermedades son diversos, sobre los más importantes se puede intervenir, y por tanto podemos disminuir el riesgo que se produzca la enfermedad. Estos factores son:

- Hipertensión
- Colesterol
- Diabetes
- Obesidad
- Sedentarismo
- Tabaco
- Estrés

La actuación sobre estos factores de riesgo, a través de hábitos saludables, ha demostrado ser una forma eficaz para la prevención de la enfermedades cardiovasculares.



Por ello debes

- Implantar programas de promoción de la salud cardiovasculares encaminados a fomentar la adopción e integración de Hábitos Saludables dentro de la organización.

Objetivos de implantar un programa de promoción Cardiovascular

- Valorar el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular en los próximos años.
- Ayudarle a corregir aquellos factores de riesgo, que favorecen el desarrollo de estas enfermedades.
- Mejorar la salud y el bienestar a través de hábitos saludables.
- Controlar y seguir su evolución.
- Informar y asesorar a toda la plantilla sobre los beneficios de llevar a cabo hábitos saludables en la prevención de enfermedades cardiovasculares.