

Se inician las actuaciones del programa UPC Cardio

El Programa de promoción de la salud cardiovascular (UPC Cardio), que se inicia el próximo mes de mayo, es una iniciativa a favor de la mejora de la salud en el entorno universitario, impulsada por el Comité de Seguridad y Salud de la Universitat Politècnica de Catalunya · Barcelona Tech (UPC) en colaboración con la Sociedad de Prevención ASEPEYO, y coordinada por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

Como punto de partida, el programa se inicia con el fomento de conductas y hábitos saludables incidiendo en los factores de riesgo modificables que facilitan la aparición de las enfermedades cardiovasculares. La hipercolesterolemia y el sedentarismo son los dos factores de riesgo más significativos de las personas de la UPC que se han hecho el reconocimiento médico durante los últimos dos años. En cuanto a la población española en general, la aterosclerosis es, según los expertos, una de las enfermedades que está avanzando silenciosamente en los últimos años.

En España mueren anualmente 40.000 personas de muerte súbita cardíaca, el 80% sucede en personas con cardiopatía isquémica, lo que representa el 20% de las muertes en los países desarrollados. La muerte súbita provoca diez veces más muertes que los accidentes de tráfico.

La muerte cerebral y, la muerte irreversible, puede ocurrir en tan solo 4-6 minutos después de que haya habido una parada cardíaca. Es necesaria una rápida intervención, especialmente durante el primer minuto, ya que cada minuto que una persona sufre una parada cardíaca, las posibilidades de supervivencia disminuyen entre un 7% y un 10% y, pasados diez minutos, los intentos de reanimación no acostumbran a tener éxito.

La parada cardíaca puede revertirse en la mayoría de las víctimas si se trata en pocos minutos con una descarga eléctrica en el pecho. De aquí la importancia de disponer de desfibriladores a las organizaciones y de personas formadas para realizar las medidas básicas de reanimación y hacer servir el desfibrilador. Actualmente, en la mayoría de comunidades autónomas existe una legislación que establece los requisitos para la instalación y uso del desfibrilador fuera del ámbito sanitario.

Conocer el estado de salud Dado que la modificación de los factores de riesgo reduce la mortalidad y morbilidad de las personas con enfermedades cardiovasculares, el programa ofrece al PDI y PAS de la UPC la posibilidad de conocer su estado de salud cardiovascular, especialmente en aquellos casos que presentan factores de riesgo cardiovascular o que tienen antecedentes de enfermedades cardiovasculares. En este sentido, otros factores de riesgo son el consumo de tabaco, la hipertensión arterial, la diabetes, el tipo de alimentación, la obesidad y el sobrepeso.

El programa UPC Cardio se iniciará y finalizará con una visita de salud cardiovascular. En estas visitas, el personal sanitario efectuará, a las personas adscritas al programa, una encuesta de salud (datos personales, antecedentes y hábitos) y se realizará una exploración instrumental (peso, talla, perímetro abdominal, tensión arterial, glucemia, colesterol y electrocardiograma). Con estos datos se calculará la probabilidad de desarrollar un episodio cardiovascular a lo largo de 10 años (angina, infarto de miocardio con o sin síntomas, mortal o no).

El resultado será una estimación del exceso de riesgo de cada persona respecto de la media de riesgo de su población, así como un informe individual confidencial con los resultados y con consejos cardiosaludables relativos a la modificación de hábitos. Según el perfil de riesgo de cada persona, ésta también recibirá unas indicaciones para saber las acciones que puede llevar a cabo para disminuir o eliminar los factores de riesgo. Después de la última consulta de salud cardiovascular, también se entregará un informe médico final.

Para poder participar en el programa, es necesario haberse suscrito telemáticamente a través de la web UPC Cardio, antes del 16 de mayo. Las revisiones y consultas se realizarán en los Centros de vigilancia y promoción de la salud (Centros ViPS) ubicados en los diversos campus y centros docentes.

Vídeos de ejercicios físicos Una vez determinado el perfil individual, el personal sanitario enviará a cada persona un correo electrónico con el enlace que dará acceso a unas recomendaciones individualizadas de ejercicios físicos en formato vídeo, elaborados por el personal técnico del Servicio de Deportes de la UPC.

Estas recomendaciones se adecuan a cada perfil de riesgo. Para poder acceder, hay que identificarse con el perfil de usuario de la Intranet.

En la web del programa también se puede encontrar información complementaria de la campaña, como los factores de riesgo más habituales en la población española en los últimos 10 años, las características de los hábitos tóxicos, enlaces con información y recomendaciones sobre una alimentación saludable, así como aplicaciones móviles de utilidad.

Descuentos y alicientes En el marco de UPC Cardio ofrece una serie de descuentos y alicientes para participar, como son las ofertas y promociones del Servicio de Deportes para mejorar la forma física, o la bolsa de 27 horas del acuerdo sobre promoción de la salud cardiovascular 2014 en el caso del personal de administración y servicios.

Asimismo, diferentes bares y restaurantes de los campus de la UPC están o estarán acreditados por la Agencia de Salud Pública de Cataluña como establecimientos que promueven la alimentación mediterránea (Amed), que se considera una dieta cardiosaludable.

En estos establecimientos se dispondrá, por un lado, de una oferta gastronómica propia de la alimentación mediterránea, así como opciones de ocio activo (paseos, circuitos, etc.) alrededor del establecimiento o en zonas próximas, y también sobre la promoción de hábitos saludables en general (alimentación equilibrada y variada, recetas, etc.).

En esta línea, aquellos bares y restaurantes ubicados en la Universidad y que quieran sumarse al Programa UPC Cardio con menús cardiosaludables tendrán la etiqueta UPC Cardio friendly.

En el portal de personal PDI y PAS se ha incluido un apartado específico, 'UPC Cardio', en el que se puede consultar información relacionada con el programa, que se actualizará semanalmente.

De hecho, el Programa UPC Cardio se suma a una acción iniciada anteriormente por la Universidad en el ámbito de la protección cardiovascular, denominada UPC cardioprotégida y que consistió en la instalación, el pasado mes de junio, de 30 desfibriladores externos semiautomáticos (DESA). Estos equipos, distribuidos por todos los campus y centros docentes, están diseñados para ser utilizados por personal no sanitario para que cualquier miembro de la comunidad universitaria pueda usar en caso de que una persona sufra un paro cardíaco. Aun así, y en el marco de la misma iniciativa, se ofrece formación voluntaria al PDI y al PAS sobre el uso de estos DESA.

Nuevo plan de prevención de riesgos laborales

Las dos acciones sobre la salud cardiovascular iniciadas este curso se enmarcan en el Plan de prevención de riesgos laborales, aprobados por el Consejo de Gobierno de la UPC el pasado 28 de abril. Este plan constituye un sistema organizativo para identificar, evaluar y poner remedio a aquellas amenazas en la seguridad y la salud de las personas que se pueden generar en la actividad de la Universidad. Por tanto, incluye acciones y medidas que afectan, tanto a los miembros de la comunidad universitaria, como de las entidades y empresas que colaboran con la institución así como a las personas y colectivos que la visitan.

+ información:

'El cambio nos beneficia desde el primer minuto', entrevista a María Pilar Llesuy, Vicente del Campo y Abel Moreno, tres de los protagonistas del Programa UPC Cardio, en la sección Som UPC.

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías:

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>