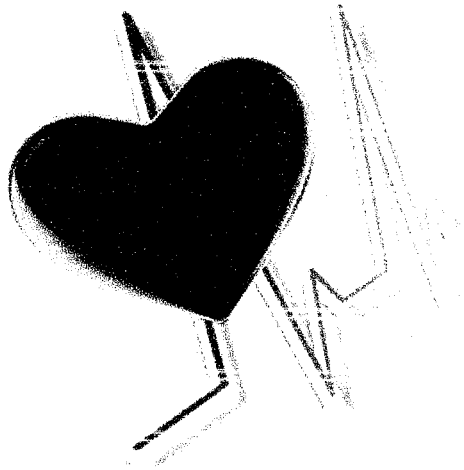
ACTA DE REUNIONES		ACTA No: 001		
CONVOCA: AREA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO		DD 02	MM 08	AAAA 2019
TEMA	RIESGO CARDIOVASCULAR Y PREVENCION			
OBJETIVO	▪ Dar a conocer a los empleados en que consiste el riesgo cardiovascular y como se puede prevenir.			

QUÉ ES EL RIESGO CARDIOVASCULAR



Las enfermedades Cardiovasculares, son enfermedades que afectan a las arterias del corazón y del resto del organismo, principalmente el cerebro, los riñones y los miembros inferiores. Las más importantes son: el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular (trombosis, embolia y hemorragia cerebral). Son muy graves y la principal causa de muerte sobre todo en países desarrollados.

¿Qué es el riesgo cardiovascular?

Es la probabilidad que tiene un individuo de sufrir una de estas enfermedades dentro de un determinado plazo de tiempo y esto va a depender fundamentalmente del número de factores de riesgo que estén presentes en un individuo. Los factores de riesgo se clasifican en 2 grandes grupos: factores modificables (podemos intervenir para evitarlos) y factores no modificables (no podemos intervenir). Así podemos definir como:

No modificables:

- Edad
- Sexo
- Raza
- Antecedentes familiares

Factores que sí podemos modificar:

- Hipertensión arterial
- Aumento del colesterol
- Síndrome Metabólico y Diabetes
- Sobrepeso y obesidad
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Abuso de alcohol
- Ansiedad y estrés



Los cuatro primeros factores, por lo general van frecuentemente asociados dado que tienen factores comunes que los ponen en marcha (Síndrome Metabólico). Junto con el tabaco, son los factores de riesgo modificables más importantes sobre los que tenemos que actuar y el hecho de coincidir en una misma persona varios factores de riesgo, aunque sea de forma mínima, el riesgo se multiplica de forma exponencial, no se suma. Es necesario por tanto tratar todos y cada uno de los factores de riesgo que están presentes para que realmente este riesgo disminuya.

¿Qué es el Síndrome metabólico?

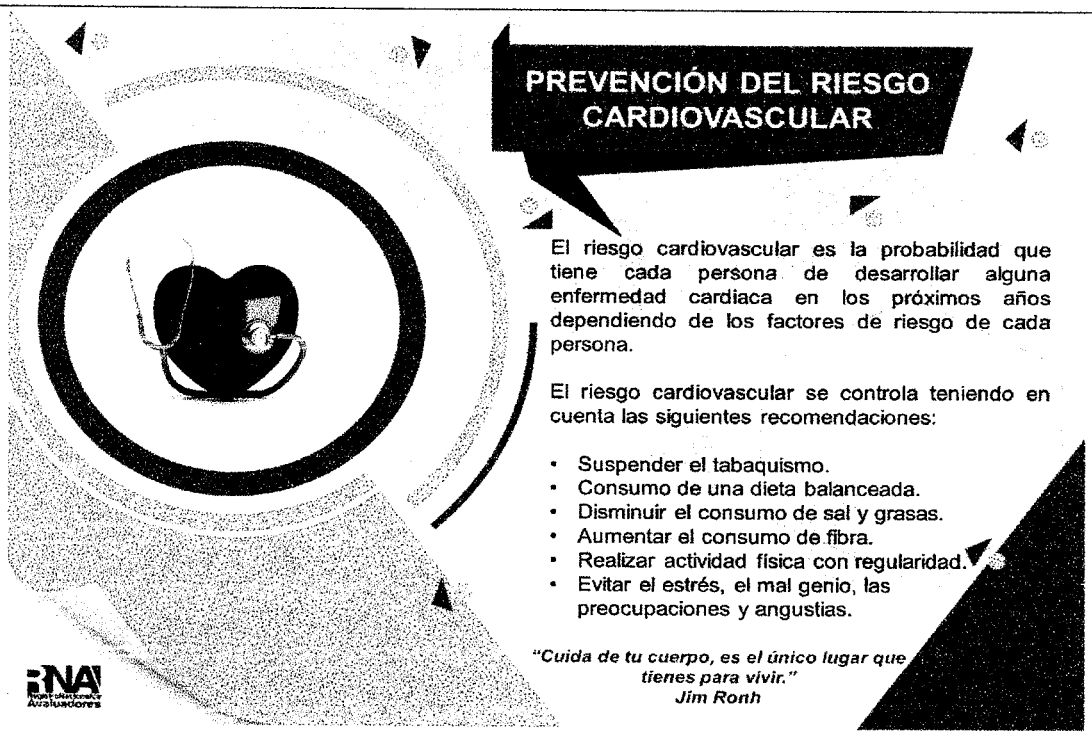
Se habla de síndrome metabólico, cuando en una persona coinciden al menos tres de los siguientes factores:

- Obesidad abdominal.
- Trastorno de los lípidos en sangre (colesterol-HDL bajo y aumento de la concentración de triglicéridos).
- Alteración del manejo de la glucosa (glucosa alta).
- Aumento de la presión arterial.

Su presencia incrementa en cinco veces la aparición de diabetes tipo 2 y de 2 a 3 veces el riesgo cardiovascular. Por ejemplo, los hipertensos con síndrome metabólico tienen un riesgo cardiovascular casi el doble del que tienen los hipertensos sin él y a día de hoy, se está convirtiendo en uno de los principales problemas de Salud Pública del siglo XXI.

Los mejores predictores de la presencia de síndrome metabólico son la obesidad abdominal (perímetro de cintura mayor en la mujer de 88 cm y en el hombre de 102 cm) y los niveles de glucosa en sangre (mayor o igual a 110 mg/dl).

Aunque en muchos casos existe una predisposición genética, heredada de nuestros ancestros como una adaptación a momentos de hambruna que se alternaban con momentos de disponibilidad de comida, pocas veces se manifiesta clínicamente si no existe cierto grado de obesidad o sedentarismo. De ahí, que los cambios en los estilos de vida (disminución del sobrepeso y el aumento de la actividad física), son la herramienta fundamental para su prevención y tratamiento.



Luisa María Ruiz G.
CC 1.105.334.454

LUISA MARÍA RUIZ G.
Asesora SST
Licencia: 1075 del 29/05/2015

	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: FI-SST-PIR-F-0013	
		Versión:	1
	PROGRAMA DE INDUCCION Y REINDUCCION	Fecha:	05/05/2017
	FORMATO: EVALUACION CONOCIMIENTO	Página 1 de 2	

RE - INDUCCIÓN AL SISTEMA DE GESTION DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (SG-SST)

NOMBRE: Sol Myriam Cardenas T. **FECHA:** Agosto 2/2019
CARGO: Administradora **CIUDAD:** Ibagué

1. **¿QUE ES RIESGO CARDIOVASCULAR?**
Es la probabilidad que tiene el individuo de sufrir enfermedades dentro de un tiempo determinado

2. **¿CÓMO PREVENIRLO?**
Suspender el Tabaquismo.
Disminuir el consumo de Sal y grasas.
Aumentar el consumo de fibra.
Evitar el Estres, mal genio, preocupaciones.

3. **¿CUALES SON LOS FACTORES MODIFICABLES Y NO MODIFICABLES?**
Modificables (Hipertension Arterial, Aumento Colesterol, Sindrome Metabolico, Tabaquismo, Abuso Alcohol
No Modificables (Sexo, Edad, Raza, Antecedentes familiares

4. **¿PORQUÉ SE HACE MUY IMPORTANTE LA PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR?**
Para Evitar, el desarrollo de alguna enfermedad cardiaca, en los proximos años, y evitar asi la muerte.

Luisa Maria Ruiz G.
CC. 1.105.334.954

CAPACITADOR
Luisa María Ruiz Guerrero
Asesora SST Licencia N° 1074 DE 2015

	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: FI-SST-PIR-F-0013	
		Versión:	1
	PROGRAMA DE INDUCCION Y REINDUCCION	Fecha:	05/05/2017
	FORMATO: EVALUACION CONOCIMIENTO	Página 1 de 2	

RE - INDUCCIÓN AL SISTEMA DE GESTION DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (SG-SST)

NOMBRE: Jorol enrique Duarte **FECHA:** Agosto 2/2019
CARGO: asesor mostrador **CIUDAD:** Bogotá

1. **¿QUE ES RIESGO CARDIOVASCULAR?**

Probabilidad de un individuo de sufrir un infarto

2. **¿CÓMO PREVENIRLO?**

Ejercicio.
Alimentacion Balanceada.
Reducir consumo azucar

3. **¿CUALES SON LOS FACTORES MODIFICABLES Y NO MODIFICABLES?**

No modificables: Edad Sexo, Raza, antecedentes familiares
modificables: Hipertension arterial, sobrepeso, sedentarismo.

4. **¿PORQUÉ SE HACE MUY IMPORTANTE LA PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR?**

para mitigar los riesgos y afectacion de salud en las personas.

Luisa Maria Ruiz G.
CC. 1.105 334 454

CAPACITADOR
Luisa María Ruiz Guerrero
Asesora SST Licencia N° 1074 DE 2015

	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: FI-SST-PIR-F-0013	
		Versión:	1
	PROGRAMA DE INDUCCION Y REINDUCCION	Fecha:	05/05/2017
	FORMATO: EVALUACION CONOCIMIENTO	Página 1 de 2	

RE - INDUCCIÓN AL SISTEMA DE GESTION DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (SG-SST)

NOMBRE: Maritza Nieto cruz Nat **FECHA:** Agosto 2/2019
CARGO: Manipulador de alimento. **CIUDAD:** Ibague

1. **¿QUE ES RIESGO CARDIOVASCULAR?**
son enfermedades que afectan a las arterias del corazon principalmente al cerebro

2. **¿CÓMO PREVENIRLO?**
Sobrepeso.
abuso del alcohol
tabaquismo

3. **¿CUALES SON LOS FACTORES MODIFICABLES Y NO MODIFICABLES?**
modificables "podemos intervenir para evitarlos"
no modificables "no se pueden intervenir"

4. **¿PORQUÉ SE HACE MUY IMPORTANTE LA PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR?**
por la probabilidad que tiene un individuo de sufrir una de tantas enfermedades que se presentan. y los que hoy en dia se esta convirtiendo en uno de los principales problemas de salud.

Luisa Maria Ruiz G.
CC 1.105.334.454

CAPACITADOR
Luisa María Ruiz Guerrero
Asesora SST Licencia N° 1074 DE 2015

CAFETERIA LA REINA	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	CODIGO: CR-SST-FAC-F001	
		VERSION:	1
	PROGRAMA DE CAPACITACION	FECHA:	04/02/2018
	FORMATO: ASISTENCIA A CAPACITACIONES	PAGINA 1 DE 1	

TEMA: Riesgo Cardiovascular y Prevencion

OBJETIVO: Dar a conocer al personal en que consiste el riesgo Cardiovascular

FECHA	Agosto 2/ 2019	HORA:	16:00	GRUPO:	cafeteria

ITEM	NOMBRE	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	CARGO	FRIMA
1	Maritza Ximena Cruz	1110500500	Manipuladora de alimentos	Maritza
2	Jarol Cruz Diaz	1110543506	Cocinera auxiliar	
3	Sol Myriam Cardenas	65733851	Administradora	
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

FIRMA CAPACITADOR: Luisa Maria Ruiz G.

CC: 1105.334.959