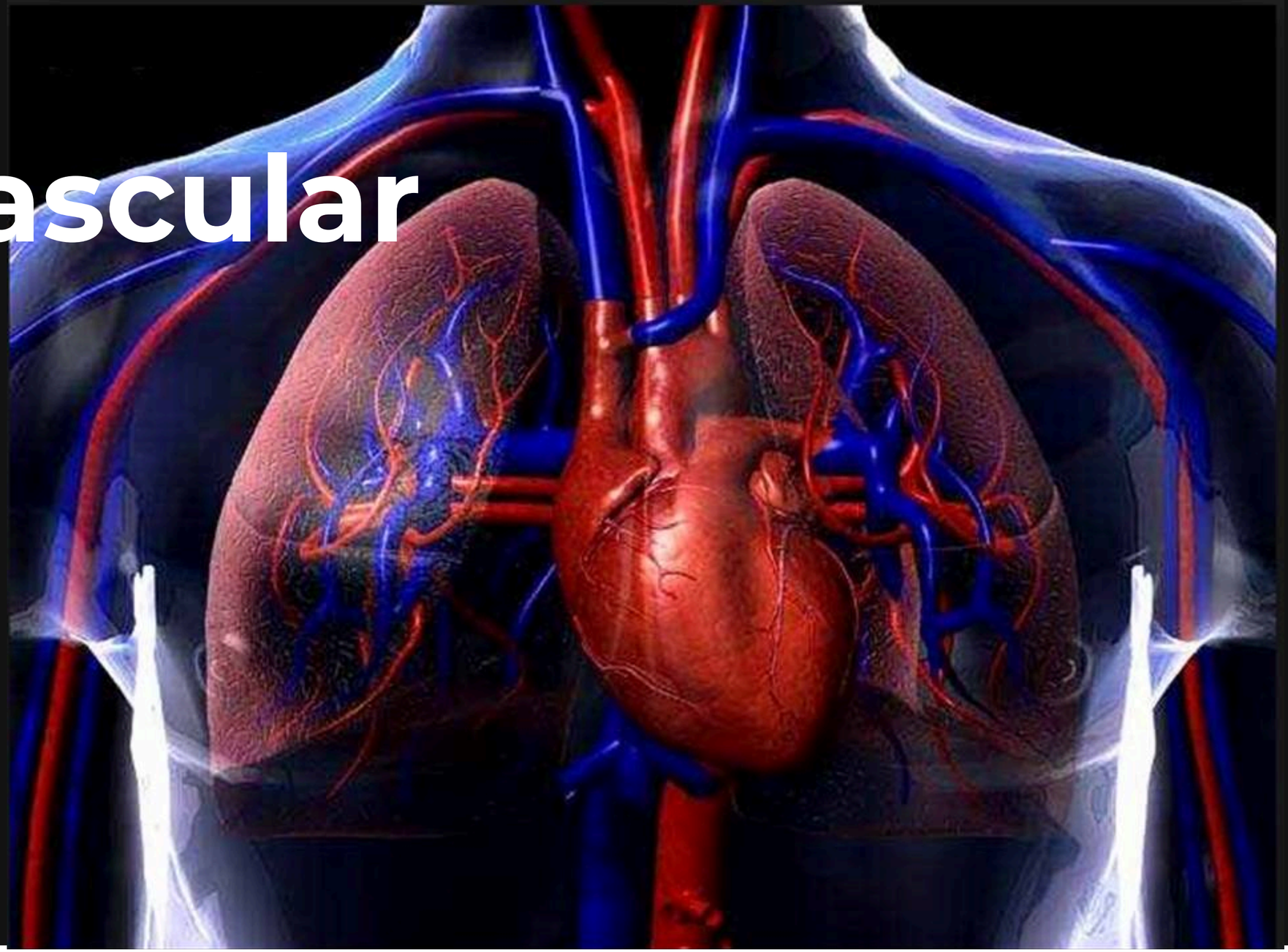
Sistema Cardiovascular

ELABORADO POR:
KERLYS BOTELLO
WILMER GUALDRON



¿Qué es el Sistema Cardiovascular?

El sistema cardiovascular, también conocido como sistema circulatorio, es el conjunto de órganos y estructuras responsables de transportar sangre, oxígeno, nutrientes y hormonas por todo el cuerpo, y eliminar desechos.

Componentes Principales:

- **Corazón:** Bomba muscular que impulsa la sangre (aprox. 70 latidos por minuto en reposo).
- **Vasos Sanguíneos:** Arterias (llevan sangre oxigenada), venas (retornan sangre desoxigenada) y capilares (intercambio de sustancias).
- **Sangre:** Fluido que transporta elementos vitales (glóbulos rojos, blancos, plaquetas y plasma).
- **Relevancia Laboral:** Un sistema cardiovascular saludable asegura energía sostenida, reduce ausentismo por enfermedades y mejora el rendimiento cognitivo en tareas demandantes.

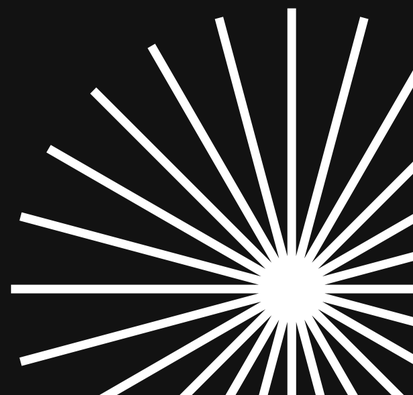
Funciones del Sistema Cardiovascular

- **Función Principal:** Mantener la homeostasis

Funciones Específicas:

- Transporte de oxígeno y nutrientes a tejidos y órganos.
- Eliminación de dióxido de carbono y residuos metabólicos.
- Regulación de la temperatura corporal.
- Distribución de hormonas y defensa inmunológica.

Impacto en el Trabajo: En profesiones con estrés alto un buen funcionamiento previene fatiga crónica y mejora la concentración, reduciendo errores laborales.



Enfermedades Comunes del Sistema Cardiovascular

- Hipertensión arterial: presión sanguínea elevada de forma persistente, que frecuentemente no presenta síntomas al inicio.
- Infarto de miocardio (ataque al corazón): ocurre por el bloqueo repentino de una o más arterias coronarias, impidiendo el flujo de sangre al músculo cardíaco.

- Accidente cerebrovascular (ACV): interrupción del flujo sanguíneo al cerebro, ya sea por obstrucción (isquémico) o por ruptura de un vaso (hemorrágico)

- Insuficiencia cardíaca: condición en la que el corazón no puede bombear sangre con suficiente fuerza para satisfacer las necesidades del cuerpo.

Factores de Riesgo

- Modificables (Controlables):

Tabaquismo, dieta alta en grasas/sal, falta de ejercicio, obesidad, estrés laboral.

- No Modificables:

Edad (mayor riesgo 45 años), genética, género (hombres más propensos hasta la menopausia).

- Enfoque Laboral:

En entornos de trabajo, el estrés y horarios irregulares son factores clave.
Ejemplos: Turnos nocturnos en call centers o carga física en construcción.

Cómo Prevenir Enfermedades Cardiovasculares

Prevención cardiovascular: Come saludable (más frutas, verduras y granos; menos de 5 g de sal, azúcares y grasas saturadas al día), haz 150 minutos semanales de ejercicio moderado (caminar, ciclismo), mantén IMC 18.5-24.9, deja de fumar (reduce riesgo 50% en un año), controla el estrés con mindfulness o pausas activas y haz chequeos regulares de presión y colesterol. En el trabajo, promueve pausas activas, snacks sanos y programas empresariales de salud (evaluaciones anuales, gimnasios corporativos).

Ejemplos de ocupaciones de alto riesgo

“En Colombia destacan:

- Conductores de transporte público (alto riesgo por sedentarismo, estrés, ruido).
- Turnos nocturnos (salud, vigilancia, fábricas).
- Trabajos de alta responsabilidad/estrés (policías, bomberos, call centers).

Prevención en el SG-SST

“La prevención se hace vía SG-SST:

- Vigilancia epidemiológica de riesgo cardiovascular (programas en entidades públicas/privadas).
- Identificar factores modificables (tamizajes anuales, chequeos de presión, colesterol).
- Promoción: estilos de vida saludables, pausas activas, ergonomía, control de estrés.
- Capacitación y controles (EPP, rotación turnos, límites de ruido).
- Monitoreo para reducir ausentismo y progresión a enfermedades.”

Estadísticas en Colombia

“Las ECV son la 1ª o 2ª causa de muerte

En trabajadores: alto riesgo en sectores como transporte (38% moderado-alto), sedentarismo 56%, obesidad central 52%.
Ausentismo por ECV es significativo; programas de vigilancia ayudan a bajarlo.”

Conclusión

“El sistema cardiovascular se ve muy afectado por el trabajo, pero con SG-SST y prevención podemos reducir riesgos. Recomendaciones: chequeos regulares, ejercicio, dieta sana y reportar estrés laboral.

¡Cuida tu corazón en el trabajo!

GRACIAS