

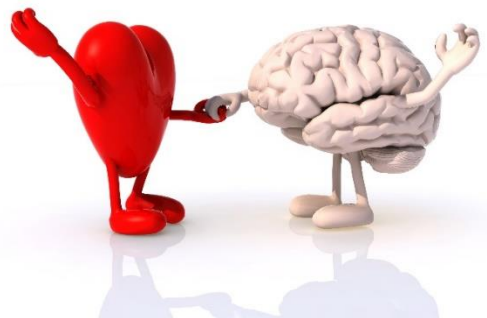
## “Vigila tu SALUD”

- ✓ Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de defunción en todo el mundo. Cada año mueren más personas por alguna de estas enfermedades que por cualquier otra causa.

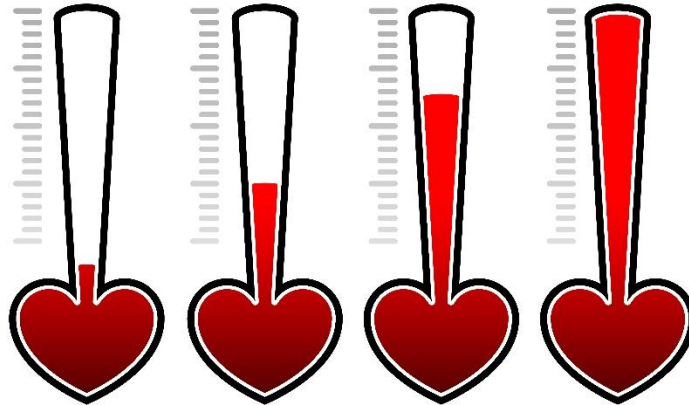
Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos.

Se clasifican en:

- hipertensión arterial (presión alta).
- cardiopatía coronaria (infarto de miocardio).
- enfermedad cerebrovascular (apoplejía-suspensión actividad cerebral).
- enfermedad vascular periférica.
- insuficiencia cardíaca.
- cardiopatía reumática.
- cardiopatía congénita.
- miocardiopatías.



Los **factores de riesgo** son aquellas características biológicas o conductuales cuya presencia confiere una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad en el futuro.



- Los factores de riesgo **no modificables** no pueden ser manipulados, tratados o controlados y son la **edad**, el **sexo** y los **factores hereditarios**.
- Los factores de riesgo cardiovascular aterosclerótico **modificables** bien establecidos son:
  - El tabaco
  - Alteraciones lipídicas (colesterol y triglicéridos)
  - La diabetes
  - Las cifras elevadas de presión arterial
  - La obesidad
  - Sedentarismo

Es importante controlar los factores de riesgo modificables estableciendo hábitos de vida saludables como: alimentación equilibrada, actividad física regular, evitar consumo de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol, drogas...)



Otro aspecto importante a tener en cuenta desde el punto de vista preventivo es la importancia de realizar los **reconocimientos médicos iniciales y/o periódicos** de vigilancia de la salud por los servicios de prevención propios y/o ajenos.

El empresario garantizará a todo el personal trabajador de su empresa la vigilancia periódica de la salud, restringiendo el alcance de la misma a los riesgos inherentes al trabajo y tendrá en cuenta las particularidades del personal trabajador.



La Ley de Prevención de Riesgos Laborales configura la vigilancia de la salud como un derecho del trabajador y una obligación del empresario, enunciando como regla general la voluntariedad de la misma. Ese carácter voluntario se transforma en una obligación del trabajador en las siguientes circunstancias:

- ✓ La existencia de una disposición legal con relación a la protección de riesgos específicos y actividades de especial peligrosidad.
- ✓ Que los reconocimientos sean indispensables para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud del personal trabajador.
- ✓ Que el estado de salud de la persona trabajadora pueda constituir un peligro para ella misma, para las demás personas trabajadoras o para otras personas relacionadas con la empresa.

En los dos últimos supuestos se requiere de un informe previo de los representantes del personal trabajador de la empresa.

- ✓ Por el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, en su artículo 243 “Normas específicas para enfermedades profesionales”, establece:

Todas las empresas que hayan de cubrir puestos de trabajo con riesgo de enfermedades profesionales están obligadas a practicar un reconocimiento médico previo a la admisión del personal trabajador que hayan de ocupar aquellos y a realizar los reconocimientos periódicos que para cada tipo de enfermedad se establezcan en las normas que, al efecto, apruebe el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.

*Juntos para mejorar nuestra salud!*