

# Enfermería *profesión*

Periódico de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana

DIRIGIDO A USUARIOS DE LA SANIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



Los expertos recuerdan que hay que seguir incidiendo en la formación en estilos de vida saludables de los escolares.

## La obesidad es una de las más graves pandemias de la sociedad occidental



Promoción de la salud a través de los vídeos



Vila-real reúne a pacientes diabéticos



Abordaje integral de los TCA

# Más del 37% de la población adulta padece sobrepeso

LA AEC Y LA SEMFYC HAN ORGANIZADO UNA JORNADA PARA ABORDAR CÓMO COMBATIR LA OBESIDAD DESDE LA ATENCIÓN PRIMARIA



La comida rápida y otros hábitos alimenticios contribuyen a aumentar las cifras de sobrepeso.

1. El índice de masa corporal (IMC) es el resultado de la relación entre el peso y la talla. Se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

2. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m<sup>2</sup>).

3. Según la OMS, un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso mientras que un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

4. El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad.

FUENTE: Organización Mundial de la Salud (OMS)

El 37,3% de la población adulta padece sobrepeso. De hecho, el porcentaje de población obesa ha crecido hasta alcanzar el 14,5% entre ciudadanos con obesidad y obesidad mórbida, y se observan diferencias según sexo entre quienes presentan sobrepeso: el 45,4% de los hombres frente al 29% de las mujeres.

Ante estos datos, la Asociación de Enfermería Comunitaria (AEC) y la Sociedad Valenciana de Medicina Familiar y Comunitaria (SEMFYC) organizaron una jornada para "Combatir la obesidad desde la Atención Primaria", con el objetivo de hacer frente a una de las más graves pandemias de la sociedad occidental a través de la atención más próxima, la del personal de Enfermería y médico de los centros de salud.

El director general de Asistencia Sanitaria de la Conselleria de Sanitat, Guillermo Ferrán, destacó que "el sobrepeso y la obesidad llevan

conllevan el desarrollo de enfermedades más graves que se convierten en crónicas, como la diabetes, la hipertensión o las enfermedades cardiovasculares. Todas estas patologías son prevenibles y debemos focalizar nuestro esfuerzo en disminuir estos problemas de salud en nuestra población".

Así, enfermeras y médicos de Atención Primaria y especialistas en nutrición compartieron conocimientos sobre la prevención desde los estadios más tempranos, la infancia, así como el manejo de la enfermedad, cuando ésta ya ha aparecido. Es necesario promover la actividad física entre la población para disminuir enfermedades crónicas y sus factores de riesgo.

En la última Encuesta de Salud de la Comunitat, se observa un incremento significativo entre las personas que manifiestan realizar ejercicio físico varias veces por semana, incremen-

tando del 5'9%, en 2001 hasta el 21%, en 2010. El 25'9% de los hombres manifiestan hacer ejercicio varias veces por semana, frente al 16'3% de las mujeres.

El perfil de la actividad física de los menores es otro de los factores que ha mejorado en la Encuesta de Salud. Cabe destacar el incremento de población infantil de 6 años o más que realiza algún tipo de actividad en su tiempo libre con frecuencia semanal, llegando al 57,3%.

Sin embargo, los expertos recuerdan que hay que seguir incidiendo en la formación en estilos de vida saludables de los escolares ya que, según esta última encuesta, tres de cada 10 menores presentan sobrepeso u obesidad en la Comunitat Valenciana. Se trata de niños y niñas con más probabilidades de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes en la edad adulta de forma temprana.

## El 70% del presupuesto sanitario se dedica a atender a crónicos

EL XX CONGRESO DE LA SVN DEDICÓ BUENA PARTE DE LAS PONENCIAS A LA CRONICIDAD DONDE ENFERMERÍA TRATÓ TEMAS SOBRE PREVENCIÓN



Un momento de las jornadas dedicadas a la Enfermería neumológica.

El 70% del presupuesto sanitario se dedica a atender a pacientes crónicos y las enfermedades respiratorias se sitúan entre las de mayor impacto. Ésta es una de las premisas con las que se celebró el XX Congreso de la Sociedad Valenciana de Neumología (SVN) que acogió Peñíscola.

Un Congreso en el que se trataron temas como el diagnóstico y tratamiento de la Fibrosis Pulmonar Idiopática, las infecciones respiratorias y, sobre todo, la cronicidad de las mismas; entre las más prevalentes están la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) con un 10% de prevalencia en edad adulta, el asma bronquial con un 5-7% de prevalencia o el síndrome de apnea-hipoapnea durante el sueño con un 2-4% de prevalencia.

Las infecciones respiratorias también

han ocupado un lugar muy destacado dentro del congreso, con especial atención a las neumonías virales asociadas a gripe A, que durante los años 2009 y 2010 levantaron enorme alerta social, o los episodios más recientes de gripe aviar. Las resistencias a antibióticos y las nuevas perspectivas que se abren con los antibióticos nebulizados también han sido foco de interés.

En el programa dedicado a la Enfermería Neumológica se abordaron temas de prevención como la relación entre el tabaco y las enfermedades neumológicas, cómo dejar este hábito, el manejo por parte de la enfermera del paciente con tromboembolismo o el manejo de bombas de perfusión de los tratamientos del paciente con hipertensión pulmonar.

## Prevenir la osteoporosis con el cambio de factores modificables

LOS EXPERTOS RECUERDAN LA IMPORTANCIA DE UNA DIETA EQUILIBRADA, QUE INCLUYA LA INGESTA DE CALCIO, ASÍ COMO EL EJERCICIO FÍSICO

La osteoporosis es una enfermedad muy frecuente en la que los huesos se vuelven menos compactos, más frágiles, y se pueden romper de manera espontánea o tras pequeños golpes. En España la padecen 3 millones de personas, predominantemente mujeres. Afecta aproximadamente a 30 de cada 100 mujeres después de la menopausia.

Se calcula que esta enfermedad ocasiona más de 1,3 millones de fracturas de vértebras, cadera y muñeca en el mundo cada año. Las fracturas más graves son las de cadera.

Factores de riesgo como la edad o el sexo no se pueden modificar pero, en cambio, hay otros que se pueden prevenir, recuerdan los expertos. El diagnóstico precoz se realiza a partir de una densitometría

y los factores modificables están relacionados con la actividad física y una dieta adecuada.

Así, abandonar hábitos como el beber, fumar o tomar café en exceso, junto con el ejercicio físico adecuado a cada edad y condición y una dieta rica en calcio puede ayudar a retrasar el desarrollo de la enfermedad.

La Sociedad Española de Reumatología (SER), que incluye un grupo de Enfermería, recuerda la importancia de la práctica del deporte entre los enfermos reumáticos. Además de mantener en condiciones óptimas el cartílago, la SER insiste en que el ejercicio físico incrementa la amplitud de movimiento, la capacidad de amortiguación y la flexibilidad de las articulaciones.

### ALGUNAS RECOMENDACIONES:

1. Hacer ejercicio físico de forma cotidiana (caminar, bailar, aeróbic, gimnasia adecuada...).
2. Tomar 1,5 gramos de calcio todos los días.
3. Realizar correctamente ciertos movimientos de nuestra vida diaria (Levantarnos y acostarnos de la cama, sentarnos y levantarnos de la silla, levantar y trasladar objetos pesados).

FUENTE: GUÍA DE LA OSTEOPOROSIS. (CANAL CUIDATECV.ES)

## Enfermería actúa para mejorar la información sanitaria

Los profesionales de Enfermería han dado continuidad a su papel como agentes de educadores para la salud con su participación en una serie de vídeos que bajo el lema de inFORMA2.0 se han grabado en el Hospital de Torrevieja (Alicante) gracias al convenio de colaboración suscrito entre el Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA) y el Hospital de Torrevieja.

Una serie de documentos gráficos elaborados por la televisión de la Organización Colegial de Enfermería de la Comunidad Valenciana, CECOVA TV, dirigidos a potenciar la información y formación sanitaria a través de los profesionales de Enfermería.

Los vídeos serán difundidos entre los pacientes y mostrarán consejos y recomendaciones sobre los procesos asistenciales más comu-

nes: cómo prepararse ante una intervención quirúrgica, qué consejos se deben seguir al recibir el alta de hospitalización, etc... La otra vertiente de este material audiovisual se dirige al profesional, en cuanto a impartir consejos sobre aspectos cotidianos de su actividad de gran importancia: cómo dirigirse al paciente, cómo acoger al paciente hospitalizado, etc...

La importancia de estos vídeos radica en el hecho de que los usuarios de los centros sanitarios cuenten con una adecuada educación en temas de salud, toda vez que hacer llegar información a los pacientes les hace ser menos dependientes del sistema y de los profesionales. Algo que, si se mira desde la perspectiva de hacerlo más sostenible dada la actual situación de crisis económica tiene un impacto muy positivo para alcanzar este objetivo.



Momento de la firma del convenio entre Cecova y Torrevieja Salud.

## Alumnos de Enfermería instruyen en primeros auxilios

Alumnos de 3º del Grado de Enfermería de la Escuela del Hospital Universitario General de Castellón (HUGCS) han instruido en primeros auxilios a los alumnos de sexto curso del C.E.I.P Gaetà Huguet de la ciudad de Castellón. Las visitas formativas se enmarcan dentro del Programa de Salud Escolar. Entre otros temas, se ha informado sobre higiene postural, nutrición o información para diabéticos. Las actividades están revisadas por enfermeras del centro hospitalario.

## Atzeneta aprende hábitos de vida para mejorar su salud

Atención Primaria del Departamento de Salud de Castellón, ha realizado un ciclo de conferencias en Atzeneta con el título de *Hábitos para una vida saludable*. Las sesiones han versado sobre la alimentación saludable, un taller para dar a conocer la forma de cocinar y otro sobre el ejercicio físico como una práctica necesaria para mantener la salud. La organización de estas charlas ha recaído en la Dirección de Enfermería del Departamento.



## El Doctor Peset celebra su I Jornada de Bioética

El Departamento de Salud de Valencia - Doctor Peset ha celebrado su I Jornada de Bioética que ha servido para que los profesionales sanitarios reflexionen sobre lo que esta disciplina puede aportar a su quehacer diario y apuesten decididamente por la mejora de la comunicación con el paciente. Además, en esta reunión se ha reivindicado la necesaria interdisciplinariedad que debe regir la práctica sanitaria de los inicios del siglo XXI.

## El Valencia C.F. colabora con la donación de sangre

Durante 2013 el Centro de Transfusión de la Comunitat Valenciana ha recogido 52.612 unidades de sangre. En cuanto a donantes nuevos, este año se han presentado 7.261 en toda la Comunitat. La colaboración de entidades deportivas con el Centro de Transfusión comenzó en 2001, y gracias a ella se han conseguido más de 4.300 unidades de sangre y 1.277 nuevos donantes. La última colaboración ha sido del Valencia C.F.

## La educación diabetológica, en manos de Enfermería

La Comunidad Valenciana cuenta con un total de 23 unidades de Diabetes, que centran su papel en la educación diabetológica de los pacientes ya que "una actitud preventiva es fundamental tanto en la mejora de la calidad de vida y bienestar del paciente como en la optimización de los recursos sanitarios disponibles", según destacó el conseller de Sanidad, Manuel Llobart, que inauguró el XI Encuentro con Pacientes Diabéticos en el Hospital Universitario de La Plana de Vila-real (Castellón).

A modo de ejemplo, la Unidad de Diabetes de este Departamento acaba de cumplir su décimo aniversario y está integrada por la consulta de Enfermería y Educación Diabetológica a cargo de la enfermera María Teresa Marí, y las consultas de Endocrinología. En 2012, Marí atendió 215 visitas sobre diabetes

gestacional; 936 de diabetes tipo I; 464 de pacientes con diabetes tipo II; 305 atenciones a pacientes pediátricos; 1.197 consultas sobre dieta; 9 sesiones de educación grupal; 37 asistencias por insulinización; 304 consultas de educación diabetológica; 34 revisiones de pie diabético; 27 por complicaciones agudas; 120 consultas telefónicas y 95 revisiones de técnicas de inyección de insulina. En total, más de 3.700 consultas de pacientes. La diabetes afecta al 14% de la población adulta, pero su prevalencia aumenta con la edad, de modo que entre los 30 y los 45 años afecta al 3% de la población y, por encima de los 60 años, a más del 30%. Un alto porcentaje de estas personas tienen asociadas otras patologías, como la obesidad o la hipertensión arterial por lo que la prevención y autocontrol son fundamentales.



XI Encuentro con Pacientes Diabéticos en el Hospital la Plana.

## El Hospital de Sant Joan aborda la seguridad clínica

El Hospital Sant Joan de Alicante ha celebrado un seminario sobre seguridad clínica, que se enmarca en el Máster de Salud Pública y Gestión Sanitaria compartido por la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche y la Universidad de Alicante (UA) en el que se han abordado la previsión de contingencias y el papel del paciente, profesionales y la organización ante los eventos adversos. La directora general de Evaluación, Investigación, Calidad y Atención al Paciente, Teresa de Rojas, ha recordado que la Conselleria elaboró un estudio sobre la notificación de efectos adversos y detectó que el 9,3% de los pacientes que han recibido asistencia sanitaria han tenido algún tipo de efecto adverso: el 50% en el área hospitalaria y el 70% en atención primaria se podrían haber evitado. Así, "el objetivo de la Conselleria es disminuir su incidencia y mitigar las consecuencias de los mismos", dijo.

Un estudio de la Conselleria de Sanitat desvela que el 50% de los efectos adversos notificados en hospitalaria y del 70% notificados en Atención Primaria se podrían haber evitado

## Alumnado de Bachillerato visita el General de Elda

Un grupo de estudiantes del IES La Torreta de Elda ha visitado el Hospital General Universitario de Elda para conocer el funcionamiento de las diversas unidades del Centro, recorrer sus instalaciones y ver cómo trabajan los profesionales sanitarios. Se trata de estudiantes que cursan 2º de Bachillerato en Ciencias de la Salud, interesados en realizar estudios superiores relacionados con el ámbito sanitario. Así, la visita es una herramienta formativa más para conocer in situ el trabajo que desarrollan los sanitarios y aclarar dudas sobre su futuro formativo.

El enfermero jefe del Servicio de Atención e Información al Paciente (SAIP), Diego Ibáñez, fue el encargado de guiar al alumnado en su recorrido por el Hospital, mostrándoles los servicios de Medicina Interna, Neonatos, esterilización y laboratorio, y explicándoles cómo se trabaja en cada una de estas unidades.



El enfermero jefe del SAIP muestra las instalaciones al alumnado.

## Los desórdenes alimentarios afectan a entre el 4 y el 6% de la juventud

**LOS EXPERTOS RECUERDAN QUE EXISTEN CIERTAS PAUTAS QUE PUEDEN INDICAR QUE UNA PERSONA PADECE ANOREXIA NERVIOSA O BULIMIA**



Las personas con TAC tienen una excesiva preocupación por la imagen y el peso.

La anorexia nerviosa y la bulimia son dos trastornos de la conducta alimentaria (TCA) cada vez más frecuentes entre adolescentes. Tienen en común la obsesiva importancia dada al peso y la imagen. El Colegio de Enfermería de Alicante acogió una charla sobre cómo abordar estos desórdenes en la alimentación que se calcula que afectan a entre el 4,1 y el 6,4% de jóvenes entre 10 y 19 años. Por su proximidad al paciente, en muchas ocasiones la Enfermería es quien abre las puertas para abordar el problema.

Aunque estos desordenes deben abordarse de forma individualizada, la mayoría de pacientes con anorexia suelen ser jóvenes, que acuden al profesional por presión familiar. En cambio, las pacientes con bulimia suelen ser más mayores, llevan

muchos años con la enfermedad y buscan ayuda por sí mismas, aseguran los expertos. En ambos casos se trata el problema desde todos los puntos de vista.

El diagnóstico no es sencillo pero existen indicadores que pueden llevar a pensar que se trata de un TAC como una excesiva preocupación por el cuerpo y la imagen, sentimiento de culpa por haber comido o por no hacerlo, evitar continuamente ciertos alimentos, reducir las relaciones sociales y tender al aislamiento, etc. Sobre todo hay una restricción a primera hora del día. En el caso de bulimia se dan atracones frecuentes y después expulsión de la ingesta y en el caso de anorexia control de lo que se come. En cualquiera de los casos el inicio del tratamiento integral permite un mejor pronóstico de estos desórdenes.

## El 70% de los pacientes de la Unidad del Sueño sufren apnea

**UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR REALIZA DIFERENTES ESTUDIOS SOBRE TRASTORNOS DEL SUEÑO EN LA UNIDAD PUESTA EN MARCHA EN 2004**

El 70 por ciento de los pacientes tratados en la Unidad del Sueño del Hospital Universitari General de Castellón (HUGCS) sufren el denominado Síndrome de Apnea del Sueño, es decir, el cese involuntario de la respiración mientras se duerme, motivado por una obstrucción de la vía aérea superior, al relajarse la musculatura de la garganta. Otras patologías que se tratan en esta unidad son las parasomnias (trastorno de la conducta durante el sueño asociado con episodios breves o parciales de despertar), el insomnio conductual y la narcolepsia (trastorno grave de origen neurológico que provoca excesiva somnolencia diurna), entre otras.

Para realizar los correspondientes estudios de cada paciente, la Unidad del Sueño dispone de habitaciones en las que

el paciente pasa la noche y en las que está instalada una cámara conectada a un circuito cerrado y enfermeras y médicos controlan, durante el descanso del paciente, la actividad cerebral y muscular, la saturación de oxígeno, la frecuencia cardíaca, el movimiento de los ojos y la respiración torácica y abdominal. Los especialistas realizan el seguimiento desde una sala de monitorización externa donde se evalúa la calidad del descanso del paciente.

Este centro de estudio, puesto en marcha en 2004, cuenta con un equipo multidisciplinar compuesto por un neumólogo, un neurofisiólogo, 5 enfermeras, 4 facultativos en formación y un auxiliar administrativo. La Comunitat Valenciana cuenta con 17 Unidades del Sueño que en 2012 atendieron 25.357 consultas.



El 70% de los pacientes tratados en la Unidad del Sueño de Castellón sufre apnea del sueño.

## Torre Vieja y Vinalopó evitan el bypass con una nueva técnica

El Servicio de Hemodinámica de los Hospitales de Torre Vieja y Vinalopó (Elche) ha realizado con éxito una nueva técnica que se aplica normalmente con pacientes mayores de 35 años con oclusión coronaria crónica y que, a pesar de ser tratados con fármacos, presentan una zona totalmente ocluida en una arteria del corazón. En la mayoría de los casos se identifica por un fuerte dolor torácico conocido como angina.

Esta intervención (angioplastia) consiste en introducir un catéter (tubo largo y delgado) a través de una arteria de la pierna. Para dilatar la arteria ocluida, este catéter lleva incorporado un pequeño "globo" o "balón" en el extremo, que se infla en el lugar de la obstrucción para restaurar el flujo sanguíneo. El procedimiento se completa con la colocación de una malla metálica en for-

ma de tubo conocido como "stent" que se implanta en la zona de la arteria ocluida. Después, se retira el catéter con el globo desinflado, dejando el stent en su lugar.

El Servicio de Hemodinámica cuenta con profesionales que trabajan de manera conjunta y coordinada en los Hospitales de Torre Vieja y Vinalopó, bajo la dirección de Pablo Cerrato y Francisco Torres. El equipo está formado por personal de Enfermería especializado entre los que se encuentran el supervisor Darío Almecija y los enfermeros Francisco Javier Costa, David Martín, Juan Antonio Belda, Pedro Pardo y Nuria Alcaraz.

Los expertos destacan los beneficios de esta técnica mínimamente invasiva que permite que pasadas 24 horas, el paciente puede hacer vida normal sin tener que someterse a una rehabilitación estricta.



Hemodinámica cuenta con profesionales que trabajan de forma conjunta y coordinada.

## Burriana organiza talleres específicos para mujeres

El Centro de Salud Integrado Burriana II ha comenzado una serie de talleres que tienen como objetivo promover la salud de las mujeres de este centro y mejorar su calidad de vida. El Programa de Salud de la Mujer Mayor de 40 años pretende aumentar la salud de este colectivo de pacientes, promover estilos de vida saludables y prevenir la aparición de problemas específicos a través de diversas acciones entre las que se incluye el programa de educación grupal. Además, estas acciones permiten detectar precozmente problemas de salud biológicos, psicosociales y sociales y la consiguiente derivación de la paciente, cuando se requiera, a un profesional sanitario específico.

En la elaboración y dirección de los talleres han participado la coordinadora de Enfermería del centro y otras cuatro enfermeras, la matrona, la trabajadora social y el psicólogo del Centro de Salud Sexual y Reproductivo.



El CSI Burriana programa talleres específicos para mujeres.

## El Hospital La Plana distribuye dispositivos informáticos móviles

El Hospital Universitario la Plana de Vila-real continúa la implantación de su proyecto de digitalización con la incorporación de dispositivos informáticos móviles para la atención de los pacientes. La digitalización del centro es un proyecto con una duración prevista de 4 años. Gracias a la aplicación de esta tecnología a la sanidad se incrementa la rapidez y seguridad del acceso a la información clínica del paciente.

El Servicio de Anestesiología del área quirúrgica ha sido el primero en ser informatizado, pero está previsto que enfermeras y médicos de todo el centro vayan incorporando a su trabajo estos ordenadores de forma progresiva. De esta forma, los profesionales pueden acceder a la historia clínica electrónica del paciente así como a todas las pruebas que se les ha realizado durante la preanestesia y a pie de cama del paciente.



Los profesionales pueden revisar la historia clínica del paciente a pie de cama.

# La mitad de los infartos se dan en pacientes hipertensos

**ENFERMERÍA RECUERDA QUE LA PROPORCIÓN DE HIPERTENSOS CONTROLADOS AUMENTARÍA SI CONOCIERAN SU PRESIÓN ARTERIAL**



El diagnóstico es sencillo, basta con tomar la presión arterial.



El tabaquismo, la diabetes o la menopausia pueden agravar la enfermedad.

Mes a mes, el calendario de la Organización Mundial de la Salud, recuerda los Días Mundiales dedicados a enfermedades que forman parte de la cotidianidad. Se trata de patologías crónicas, como la hipertensión, que no están exentas de riesgo. De hecho, esta enfermedad afecta al 25% de la población adulta y provoca un grave nivel de riesgo de sufrir una insuficiencia cardíaca, un infarto de miocardio o lesiones en el riñón. Así lo recuerdan los profesionales sanitarios que inciden en la necesidad de adoptar medidas preventivas.

Por eso, Enfermería recuerda que “la proporción de pacientes hipertensos controlados aumentaría si conocieran su presión arterial y las cifras que ésta debería tener, ya que así el paciente se preocuparía más de seguir el tratamiento”. Así, el Consejo Autonómico de En-

fermería (CECOVA) alude a la existencia en los centros de salud de la consulta de Enfermería a Demanda donde se puede pedir cita previa con una enfermera, que desarrolla, entre otras actividades, funciones de asesoramiento en hábitos saludables y controla regularmente los niveles de tensión arterial.

En la mayoría de los casos, las personas hipertensas no suelen presentar síntomas, aunque puede haber casos en los que esta enfermedad se manifieste con síntomas como dolor de cabeza, sobre todo occipital y a primeras horas del día. Además, puede presentar otros más inespecíficos como mareos, palpitaciones, dificultad respiratoria, enrojecimiento de la cara y el cuello, etc.

El diagnóstico de la enfermedad es sencillo ya que basta con tomar la tensión arterial y rea-

lizar un cribaje en la población para detectarla. La creciente prevalencia de la hipertensión arterial y de las enfermedades cardiovasculares a nivel mundial obliga a insistir en la prevención y control de este proceso. Una falta de control sobre la enfermedad puede disminuir los años de vida en el paciente, así como la calidad de la misma. La mitad de los infartos de miocardio y el 40% de los problemas cerebro-vasculares tienen lugar en pacientes hipertensos.

Existen factores que pueden agravar esta enfermedad como es el tabaquismo, la diabetes, la menopausia o los antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular precoz. Por ello, es recomendable evitar el tabaco, controlar el peso, limitar el consumo de alcohol, de grasas o de sal y aumentar el de las frutas y verduras, o realizar una actividad física.