



Adheridos a nuestra Salud

Campaña de Concienciación en Adherencia
en el área Cardiovascular en Madrid

Contenidos formativos

1 ¿Qué es la enfermedad cardiovascular?

La **enfermedad cardiovascular** es un trastorno que afecta a los vasos sanguíneos, corazón, cerebro y riñón. El síndrome coronario como la angina de pecho o el infarto de miocardio, la enfermedad cerebrovascular como el ictus y la afectación de las arterias periféricas de brazos y piernas son algunas de las manifestaciones más frecuentes, todas ellas relacionadas con una **alteración del flujo sanguíneo**.

La enfermedad cardiovascular es la **primera causa de morbilidad y mortalidad en el mundo**.

Factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular



Hábito tabáquico



Índices de colesterol elevados



Sedentarismo



No realizar una dieta saludable



Presión arterial elevada



Sobrepeso u obesidad



Diabetes



Estrés o ansiedad

Factores modificadores del riesgo cardiovascular



Factores psicosociales



Etnia



Nivel socioeconómico



Contaminación ambiental



Antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura

2 ¿Qué es la adherencia?

La **adherencia** es fundamental para mejorar la calidad de vida, controlar la patología y disminuir las recaídas, pero ¿qué es la adherencia? Es el **compromiso** por tu parte como paciente de **responsabilizarte**, entendiendo y siguiendo las **recomendaciones acordadas** con tu profesional sanitario. Dichas recomendaciones no solo están relacionadas con la **medicación**, también con los **hábitos saludables** (como dejar fumar, beber alcohol, ejercicio o dieta), acudir a las visitas concertadas y hacer autocontroles.

3 Consejos útiles

La nutrición por sí sola no siempre es suficiente. Debe ser complementada con un estilo de vida saludable. Los expertos recomiendan hacer y prestar atención a:



No fumar

Dejar de fumar tiene claros beneficios para el riesgo cardiovascular



Practicar actividad física

Preferiblemente deben elegirse deportes aeróbicos, caminar a paso rápido (25-30 km/semana), actividad física moderada (3, 5-7 h/semana o 30-60 min la mayoría de los días)



Eliminar el exceso de cintura

Valores superiores a 94 cm en hombres y a 80 cm en mujeres son una indicación de obesidad



Con la ayuda del médico

Comprueba si padeces otras patologías, especialmente hipertensión arterial y diabetes



Más contenidos en la app Activare

La app Activare es una **aplicación móvil de salud** especializada para programas educativos, desarrollada por Grupo OAT y de **acceso gratuito** para aportarte información, formación y apoyo con el objetivo de **conocer mejor tu patología y mejorar tu salud**.

En la app Activare tienes disponible el **contenido formativo completo**, además de mensajes formativos y motivacionales, entre otras ventajas.



SABER MÁS

- Enfermedad Cardiovascular
- Hipertensión y Colesterol
- Diabetes
- Obesidad
- Insuficiencia cardíaca
- Evento angina



HÁBITOS SALUDABLES

- Hábitos saludables en general
- Ejercicio físico
- Alimentación
- Alcohol
- Tabaco



ACTITUD POSITIVA

- Adherencia
- Entorno social y familiar
- Psicología de la salud
- Autocuidado



¿Cómo descargar la app Activare?

Paso

1

Escanea el siguiente código QR y completa los datos.

Código de acceso:



Paso

2

Recibes en tu móvil un mensaje **SMS con un enlace** para iniciar la descarga. El enlace te lleva a la tienda de Apple Store o Play Store y solo tienes que seleccionar el botón **"Instalar"**.

Paso

3

Haz clic en el botón **"Abrir"** para acceder.

La primera vez que accedes te muestra el **aviso legal** y, si estás de acuerdo y deseas utilizarla, debes seleccionar **"Aceptar"**.

Paso

4

Es necesario que registres **tu número de móvil**. Una vez que lo registres, te llega un mensaje **SMS con un código de verificación** de 6 cifras.

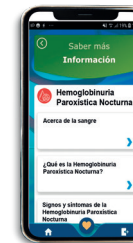
Haz clic en **"Continuar"** y habremos terminado.

¡Enhorabuena!

Ya tienes instalada la app Activare



Información sobre la **patología** y temas alrededor de la misma



Información sobre **hábitos saludables** relacionados con la patología



Información para conseguir una **actitud positiva** afrontando la patología



**Tienes todo en tu mano
para mejorar tu adherencia,
calidad de vida y salud**

**Te animamos a que utilices
diariamente la app Activare
para que te sea útil y actives
tu salud**

#CampañaAdheridos



Organizador:



Patrocinador:

