

# 5 Consejos sobre salud cardiovascular

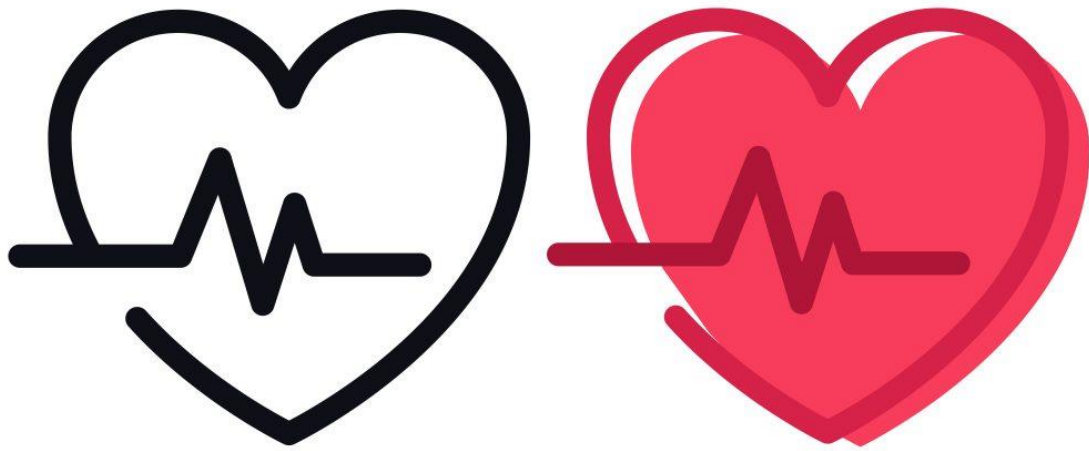
## Sobreesfuerzo y carga física cardiovascular

- Recomendar rutinas de ejercicio adaptadas a las tareas a realizar (entrenamiento específico para mejorar las capacidades cardiovasculares).
- Reestructurar las tareas para reducir el impacto cardiovascular:
  - realizando ejercicios de calentamiento, ya sea al iniciar la jornada o antes de las tareas más exigentes, para modular el impacto sobre el sistema nervioso autónomo y evitar sobreesfuerzos.
  - permitiendo periodos de vuelta a la calma y una adecuada recuperación tras los esfuerzos
  - mejorando el reparto de cargas o implementar ayudas para su manejo.

## Características generales del lugar de trabajo

Es bien sabida la influencia de los hábitos de vida saludables sobre el mantenimiento de una buena salud cardiovascular. Dos de los pilares fundamentales

son una dieta variada y equilibrada y una actividad física adecuada y suficiente. Podemos, por lo tanto, promover la salud cardiovascular a través del diseño del entorno y del acceso a recursos cardio-saludables que faciliten la adherencia a dichos hábitos.



### **Salud cardiovascular a través de la medicina del trabajo**

En el marco de la normativa sobre vigilancia de la salud, los profesionales sanitarios de los servicios de prevención de riesgos laborales llevan a cabo múltiples acciones para proteger y mantener la salud de las personas trabajadoras.

En dicho marco normativo, la salud cardiovascular solamente se enfoca si tienen relación con la exposición a factores de riesgo laboral. Sin embargo, la vigilancia de la salud es una oportunidad para convertir a la empresa en un ámbito de intervención más amplio sobre la salud cardiovascular.

### **Salud cardiovascular a través de programas de retorno al trabajo**

El proceso de retorno al trabajo pretende una reincorporación laboral segura, sostenible y a tiempo. En el caso de la patología cardiovascular son fundamentales los programas de rehabilitación (recuperación y mejora de las capacidades de la persona trabajadora) seguidos de una adaptación del puesto de trabajo. También lo es diseñar un seguimiento adecuado a medio y largo plazo para el mantenimiento del puesto de trabajo.

### **Salud cardiovascular a través de la sensibilidad y formación**

En el ámbito de la patología cardiovascular, el fin último de este proceso es:

- Concienciar sobre los beneficios de unos hábitos de vida saludable para prevenir los trastornos cardiovasculares.
- Conocer aquellos factores que hacen especialmente vulnerable a su aparición.
- Ayudar a adoptar y mantener un estilo de vida cardiosaludable, fomentando el autocuidado.
- Dar a conocer los programas de salud cardiovascular que a nivel de empresa pretenden promover elecciones saludables, evitar la aparición de patología y facilitar el retorno al trabajo.
- Despertar y mantener su motivación para la adopción y mantenimiento de hábitos de vida saludables.