

# (PD)

## Enfermedades del Aparato Circulatorio

# Enfermedades del Aparato Circulatorio

### Las enfermedades más importantes son:

- El infarto de miocardio y trombosis o embolia cerebral
- La angina de pecho y la insuficiencia cardíaca
- Las enfermedades de las válvulas del corazón
- Las cardiopatías congénitas
- Las demencias de causa vascular
- Las enfermedades vasculares periféricas.

El grupo de enfermedades del aparato circulatorio es la primera causa de mortalidad en Cataluña.

El ictus, más conocido como trombosis o embolia cerebral, es motivo de unas 5.000 defunciones y de 11.000 ingresos hospitalarios al año. En Cataluña, viven más de 150.000 personas que han sufrido un ataque.

El infarto de miocardio o ataque de corazón es motivo de más de 5.000 defunciones y de 10.000 ingresos hospitalarios al año. En Cataluña viven casi 150.000 personas que han sufrido un ataque.

### ¿Qué puedo hacer para cuidar mi salud y utilizar bien el sistema sanitario?

Puedes hacer mucho para prevenir las enfermedades del aparato circulatorio. Sólo hay que adoptar unos hábitos y un estilo de vida saludables y tener en cuenta los factores de riesgo vascular.

### Para mejorar la salud:

1. Practica actividad física. Se debe adaptar a la edad y la condición física propia y se debe practicar regularmente.
2. No fumes. Si eres fumador tu equipo de atención primaria te puede ayudar.
3. Sigue una alimentación equilibrada, variada y en cantidades adecuadas a tus necesidades energéticas.
4. Limita el consumo de alcohol.
5. Vigila el peso. Las cantidades de alimentos que comas y la actividad que hagas deben ser adecuados a tus necesidades.

**Seguir estos consejos te puede ayudar a mejorar la calidad de vida y la de los tuyos.**

### Para hacer un uso adecuado de los servicios de salud:

1. Sigue los consejos de tu equipo de atención primaria, sobre todo si eres hipertenso, tienes el colesterol alto o bien eres diabético.
2. Cumple estrictamente el tratamiento que te han dado. Si tienes que tomar cualquier medicación por alguno de los factores de riesgo antes mencionados, debes ser estricto con el tratamiento.
3. Decide llamar al SEM (061): si tienes dolor opresivo en el pecho, que se desplace hacia el hombro, estómago, espalda o brazos, con sudoración y palidez o si hay pérdida de conciencia, desviación súbita de la comisura de la boca, pérdida de fuerza o tacto en alguna extremidad.



**Seguir estos consejos te evitará visitas innecesarias y facilitarás la atención a otras personas.**

**El Departamento de Salud ha priorizado la adecuación de estas enfermedades, por eso se ha elaborado el Plan Director de Enfermedades del Aparato Circulatorio, que te facilitará:**

- Una atención preventiva para reducir el número de personas que sufren estas enfermedades.
- La atención urgente adecuada ante un infarto agudo de miocardio o una embolia.
- Un modelo de rehabilitación y reinserción a la actividad cotidiana para las personas que han sufrido estas enfermedades.
- El tratamiento adecuado para el resto de enfermedades de este grupo, fomentando la coordinación de los servicios asistenciales para mejorar el tratamiento y el seguimiento.

# (PD)

## Malalties de l'Aparell Circulatori

# Malalties de l'Aparell Circulatori

### Les malalties més importants són:

- L'infart de miocardi i l'atac de feridura
- L'angina de pit i la insuficiència cardíaca
- Les malalties de les vàlvules del cor
- Les cardiopaties congènites
- Les demències de causa vascular
- Les malalties vasculars perifèriques.

El grup de malalties de l'aparell circulatori és la primera causa de mortalitat a Catalunya.

L'ictus, més conegut com atac de feridura, és motiu d'unes 5.000 defuncions i d'11.000 ingressos hospitalaris l'any. A Catalunya, hi viuen més de 150.000 persones que n'han patit un.

L'infart de miocardi o atac de cor és motiu de més de 5.000 defuncions i de 10.000 ingressos hospitalaris l'any. A Catalunya hi viuen gairebé 150.000 persones que n'han patit un.

### Què puc fer per tenir cura de la meva salut i utilitzar bé el sistema sanitari?

Pots fer molt per prevenir les malalties de l'aparell circulatori. Només cal adoptar uns hàbits i un estil de vida saludables i tenir cura dels factors de risc vascular.

### Per millorar la salut:

1. Practica activitat física. S'ha d'adaptar a l'edat i la condició física pròpia i s'ha de practicar regularment.
2. No fumis. Si ets fumador el teu equip d'atenció primària et pot ajudar.
3. Segueix una alimentació equilibrada, variada i en quantitats adequades a les teves necessitats energètiques.
4. Limita el consum d'alcohol.
5. Vigila el pes. Les quantitats d'aliments que mengis i l'activitat que facis han de ser adequats a les teves necessitats.

**Seguir aquests consells et pot ajudar a millorar la qualitat de vida i la dels teus.**

### Per fer un ús adequat dels serveis de salut:

1. Segueix els consells del teu equip d'atenció primària. Si ets hipertens, tens el colesterol alt o bé ets diabètic, això és molt important.
2. Compleix estrictament el tractament que t'han donat. Si cal prendre qualsevol medicació per algun dels factors de risc esmentats abans, cal que siguis estricte amb el tractament.
3. Decideix trucar al SEM (061): si tens dolor opressiu al pit, que es desplaça a l'espatlla, estómac, esquena o braços, amb sudoració i pal·lidesa o si hi ha pèrdua de coneixement, desviació sobtada de la comissura de la boca, pèrdua de força o tacte a alguna extremitat.



**Seguir aquests consells t'evitarà visites innecessàries i facilitarà l'atenció a altres persones.**

**El Departament de Salut ha prioritzat l'abordatge d'aquestes malalties, i per això ha elaborat el Pla Director de Malalties de l'Aparell Circulatori, que et facilitarà:**

- Una atenció preventiva per reduir el nombre de persones que pateixen aquestes malalties.
- L'atenció urgent adequada davant d'un infart agut de miocardi o d'un atac de feridura.
- Un model de rehabilitació i reinserció a l'activitat quotidiana per a les persones que han patit aquestes malalties.
- El tractament adient per a la resta de malalties d'aquest grup, fomentant la coordinació dels serveis assistencials per millorar-ne el tractament i el seguiment.