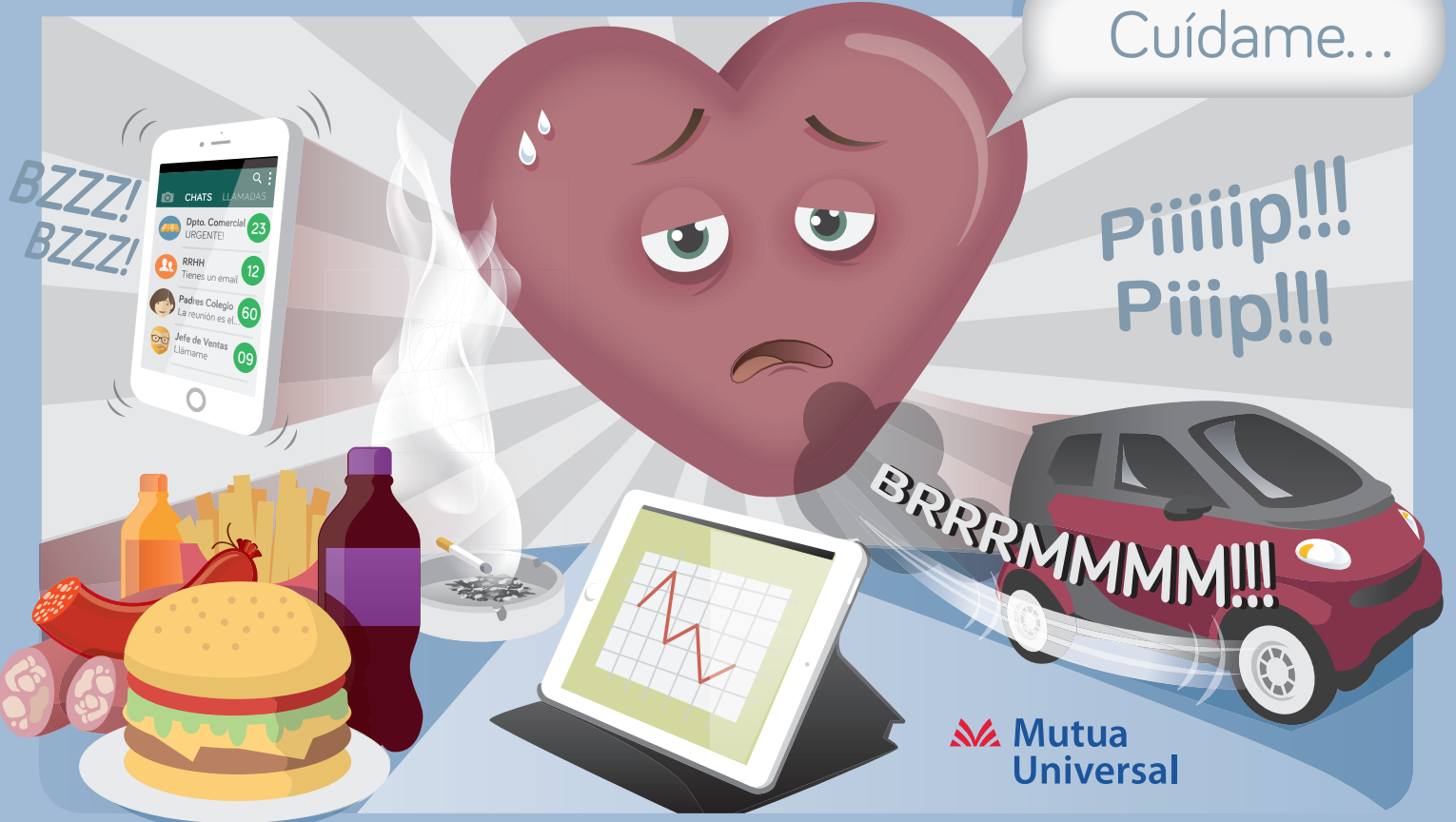


Prevención Cardiovascular en la empresa

Cuidame...

Piiiiip!!!
Piiip!!!



2007. Copyright Mutua Universal
C/Balmes 17-19. 08007 Barcelona
www.mutuauniversal.net
Depósito legal: B-56.845-2007
Segunda edición 2017.

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, sin autorización o por escrito del titular de copyright.

Plan General de Actividades Preventivas
de la Seguridad Social



MONTSE ES ADMINISTRATIVA EN UNA EMPRESA. COMO CADA MAÑANA, SE DIRIGE AL TRABAJO...



ES UNA PERSONA DE HÁBITOS SEDENTARIOS...



¿Qué pasa, Montse?
Pareces disgustada...

El ascensor se ha estropeado otra vez.
Y ya me ves,
¡subiendo a pie!

¡Pero si solo es un piso!

MONTSE ES FUMADORA, Y A CADA RATO NECESITA SALIR A LA CALLE A FUMAR UN CIGARRILLO.

!Montse, al teléfono!
¿Otra vez estás fumando?



TAMPOCO LE PREOCUPA MUCHO SU DIETA...

¡Cómo está la hamburguesa!
Voy a pedir otra...

Yo también,
y patatas...

Camarero: para mi una ensalada,
bistec a la plancha
y agua mineral...





PERO CUANDO ACABA SU JORNADA LABORAL AL VOLVER A CASA A MONTSE LE DUELE LA CABEZA Y LE FALTA EL AIRE AL ANDAR.



INCLUSO, CUANDO ESTÁ EN CASA CON SU FAMILIA SE SIENTE CANSADA...

Bien, Marcos: A acostarse, que es tarde.

¿Ya? Es muy pronto, papá...

Uff...



...Otra vez estás cansada...

sí, y tengo un dolor de cabeza...



POCOS DÍAS DESPUÉS A MONTSE LE TOCA PASAR EL EXAMEN DE SALUD PERIÓDICO QUE REALIZA LA EMPRESA...

Tienes la presión sanguínea alta, también el colesterol, deberás cuidar tu dieta, dejar de fumar y moderar el alcohol...



...PERO LOS RESULTADOS MÉDICOS NO SON COMO ESPERABA...

Tranquila, si te cuidas no tienes nada que temer. Te daré unas pastillas que te harán sentir mejor...



Gracias, doctor.

MONTSE SE TOMÓ LAS PASTILLAS, CUIDÓ SU DIETA Y FUMÓ ALGO MENOS...



PERO LOS HÁBITOS NO DESAPARECEN FACILMENTE



POCO A POCO, MONTSE
VUELVE A SU VIDA ANTERIOR,
HASTA QUE UN DIA SE LE
NUBLAN LOS OJOS Y SE
QUEDA SIN RESPIRACIÓN.



SUFRE UN DESMAYO, UNA AMBULANCIA LA LLEVA A
TODA VELOCIDAD AL HOSPITAL...



CUANDO MONTSE SE DESPIERTA SE ENCUENTRA EN LA CAMA DE UN HOSPITAL...

Ha tenido un infarto. Esta vez ha tenido suerte, pero puede repetirse si no se cuida.

¿Un infarto?

Que susto nos has dado, querida.

Como está el "peque"?

Bien, no le he dicho nada

Mejor...



UNOS DIAS DESPUÉS...

Hola, Montse.
Como estás? En la
oficina estábamos muy
preocupados por ti.

Oh, gracias,
Marta. Me
encuentro
mucho mejor...

¿Sabes? Mi padre
murió de un infarto,
y según el medico
yo llevaba el mismo
camino... Escucha...

YO ERA COMO VOSOTROS. COMÍA FRITOS Y GRASAS EN CANTIDAD, FUMABA 2 PAQUETES AL DÍA Y BEBÍA TODO LO QUE PODÍA



Qué saque!

Ponme más chuletas y sírvenme más vino.

Voy!



HASTA QUE UN DIA ME PASÓ COMO A TI, TUVE UN DESMAYO Y TUVIERON QUE LLEVARME DE URGENCIAS AL HOSPITAL

Me duele el pecho...

Tranquila, enseguida llegamos.



El médico me dijo que tenía todos los números para tener un infarto, me recomendó una dieta, dejé de fumar y empecé a cuidarme... Me lo tomé muy en serio...



No he vuelto a sentirme mal...

UN MES DESPUÉS MONTSE VUELVE AL TRABAJO Y ESTÁ DISPUESTA A CAMBIAR MUCHAS COSAS



clac-clac-clac...
clac-clac...
clac-clac-clac...
clac-clac...
clac-clac-clac...

Bienvenida, Montse. ¿Cómo te encuentras?

Bien. ¡Como nueva!

YA NO SALE A FUMAR A LA CALLE...



Ahora salgo
a tomar el aire y el sol!

Y SUBE LAS ESCALERAS SIN IMPORTARLE
SI FUNCIONA O NO EL ASCENSOR



¿Está estropeado el ascensor?

Pues no lo sé,
yo siempre subo
a pie...

SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS TAMBIÉN HAN CAMBIADO

Para mí una ensalada,
merluza a la plancha
y agua mineral...

Lo mismo
para mi...

Pero...

Pablo, vale la pena
que te cuides un
poco ahora que
aun puedes, no
vaya a pasarte
como a mi...

Hazme caso, en unos años
me lo agradecerás, ya verás

Marta, irás luego al gimnasio?

Sí, nos vemos allí



PABLO DECIDE IR A HACERSE UN CONTROL MÉDICO...



A LOS POCOS DÍAS LA DOCTORA LE DA
LOS RESULTADOS

Pablo, tienes la presión sanguínea alta
y el colesterol muy elevado...

¡Dios mío!
¿Y eso qué
quiere decir?

Tranquilo, tú eres joven.
Vale la pena que te
cuides, no se trata de hacer
grandes sacrificios, si no
de ir cambiando poco
a poco tus hábitos. Aquí
te doy unas medidas
preventivas...



UNOS DIAS DESPUÉS...

Qué razón tenía Montse!
Me encuentro mucho mejor...

Y yo

Lo véis?
Cuidarse un poco tiene
resultados



AQUELLA NOCHE EN CASA
DE MONTSE...

Ya nunca estás
cansada...

No, soy una
mujer nueva



DECÁLOGO DE LOS HáBITOS SALUDABLES

Dieta variada, rica en **verduras, cereales, legumbres y frutas**

Leche y derivados, preferiblemente semidesnatados

Ingestión diaria **de 1,5 litros a 2 litros de agua**

Las grasas no han de superar el 30% de las calorías totales

Siempre que puedas **utiliza aceite de oliva virgen**

Consumo moderado de carnes y derivados

Aumento del **consumo de pescado**

Evitar el consumo de **alcohol**

Evitar el **tabaco**

Realizar **actividad física**, mínimo **caminar 30 minutos al día**

