

FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN FUNCIONARIOS DEL INAU

Semana del Corazón 2009

Unidad de Alimentación y Nutrición

Las enfermedades cardiovasculares son la **principal causa de muerte** en nuestro país. Entre los factores que aumentan el riesgo de presentarlas, se encuentran: alimentación inadecuada, sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco, hipertensión arterial, glucemia y colesterolemia elevados.

Más del 90 % de la población uruguaya, presenta al menos **1 factor de riesgo** para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), que en conjunto constituyen la principal causa de morbi-mortalidad.

En las jornadas participaron: Licenciadas en Nutrición, Auxiliares de Enfermería y Becaria de la Unidad de Nutrición, se contó también con el aporte profesional de la Directora del Departamento de Apoyo Médico, Dra. Ana Loffredo, Jefa de la Unidad de Alimentación y Nutrición, Nta. Graciela Barrera y Jefa de la Unidad de Enfermería, Lic. Rosana Giordano.

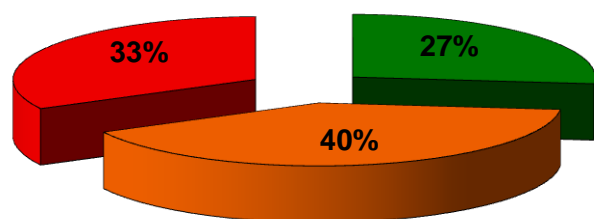
Finalidad de la actividad: adherir a las actividades desarrolladas a nivel nacional, promovidas por la Comisión Honoraria de Salud Cardiovascular (CHSCV), y realizar un screening de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares entre los trabajadores de INAU de Montevideo.

Resultados

En total se evaluaron **101 personas**, 94% funcionarios del INAU, provenientes de distintos Departamentos y Divisiones, con un promedio de 15,4 años de antigüedad en el mismo (rango 1 semana – 38 años). El 85% fueron mujeres y el 15% hombres, entre 18 y 62 años de edad.

ESTADO NUTRICIONAL Y DISTRIBUCION DE LA GRASA CORPORAL

Gráfico N° 1: Índice de Masa Corporal

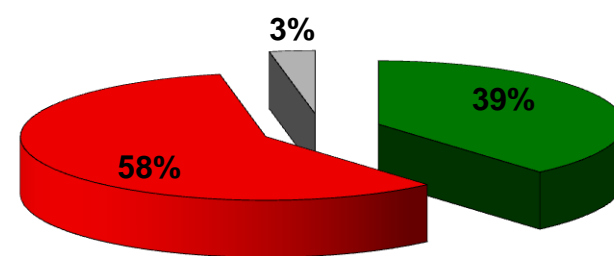


■ Normopeso ■ Sobrepeso ■ Obesidad

En relación al **Índice de Masa Corporal (IMC)** el 27% de la población tiene un *peso normal* (IMC menor a 24.9 Kg./m²), 40% *sobrepeso* (IMC mayor o igual a 25 Kg./m²), 33% presenta *obesidad* (IMC mayor o igual a 30 Kg./m²).

En relación a la **distribución grasa corporal** se encontró que el 58% de las personas evaluadas presentó perímetro de la cintura de *muy alto riesgo* (mayor o igual a 102 cm. en hombres y 88 cm. en mujeres), siendo mayor en hombres (73%) que en mujeres (56%).

Gráfico N° 2: Perímetro de Cintura



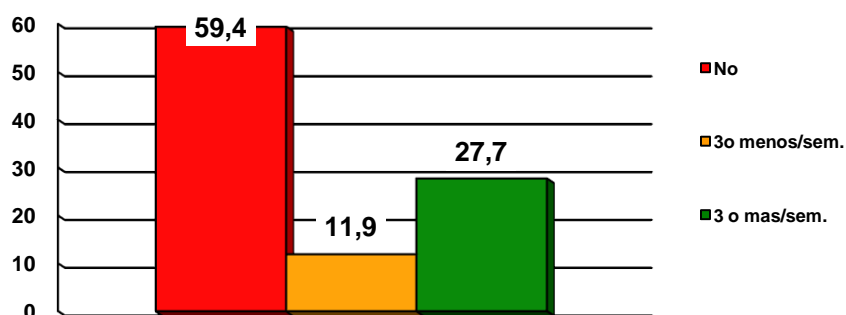
■ Normal ■ Cintura de Riesgo ■ Sin dato

EN RELACIÓN A LOS HÁBITOS DE VIDA: TABAQUISMO – ALIMENTACIÓN - EJERCICIO

Tabaquismo en el 25,6%, 35% consume 20 cigarrillos o más en el día.

La práctica de **Actividad Física** fue **nula** para el 59.4% de las personas valoradas, y el 27,7% realiza la cantidad de ejercicio recomendada (3 veces o más en la semana).

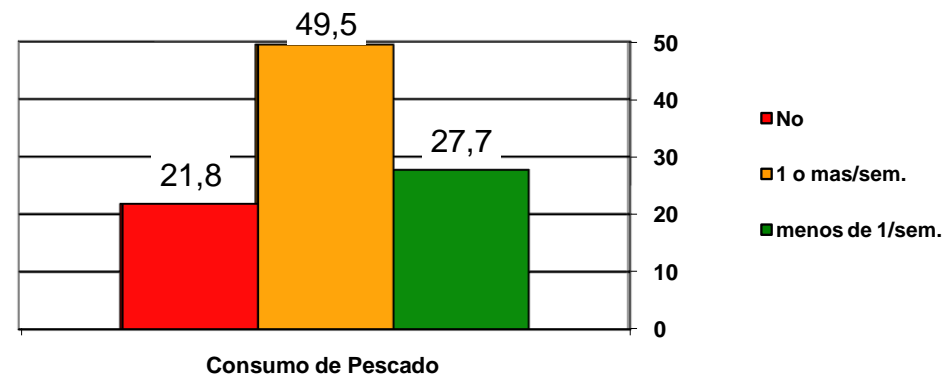
Gráfico N° 3: Realización de Actividad Física



HÁBITOS ALIMENTARIOS :

Pescado: 22% **no consume**, 50% lo incluye una o más veces por semana. Consumo de **Frutas y Verduras:** el **80,5% no consume** las cantidades recomendadas, 5 porciones diarias.

Gráfico N° 4: Consumo de Pescado



CONCLUSIONES:

- En cuanto a los factores de riesgo cardiovascular, la tendencia es similar a la Nacional (ENFR 2007), **agravada en algunos aspectos, como la obesidad y el excesivo contorno abdominal.**
- Se pudo confirmar que el **sobrepeso y la obesidad constituyen un problema de salud ya que las cifras superan los estándares de referencia.**
- En relación al tabaquismo, alimentación, presión arterial y glicemia, las cifras elevadas al igual que en la población general.

Recomendación:

Se debe continuar promoviendo un estilo de vida más saludable, que incluya elementos protectores y elimine o disminuya aquellos que son conocidamente perjudiciales para la salud de nuestra población.

Gráfico N 5: Comparación de Factores de Riesgo INAU – ENFR (MSP)

