

SSS SUPERINTENDENCIA
DE **SERVICIOS** DE **SALUD**
PROGRAMA
SUPERPREVENCIÓN

PROGRAMA SUPERPREVENCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares, el cancer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas causan la mayor cantidad de defunciones y discapacidad a nivel mundial.

Según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2018 , en nuestro país explican el 74% de las muertes.

El cancer de colon y recto, el cancer de mama, el cancer de próstata y el cancer de cervix son causa de más de la mitad de los casos en incidencia y mortlidad.

La hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y el tabaquismo explican más del 80% de las enfermedades cardiovasculares, aunque la primera es el factor de riesgo con mayor peso.

La obesidad en adultos y población infantil ha aumentado en nuestro país , siendo un determinante de importancia en todos los casos.

Todas las enfermedades expuestas son pasibles de detección temprana, tamizaje (screening) y disminución de su incidencia por cambios en el estilo de vida y habitos de conducta.

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene como mision la promoción de la salud.

Estamos convencidos que el esfuerzo con todos los sectores intervinientes llevará a prevenir, educar más que lamentar mas casos de patologías prevenibles o bien pasibles de ser detectadas a tiempo.

Fruto de esta idea y el consenso y cooperación de todos los actores de salud se presenta el programa de Superprevención.

Este programa posee como primera etapa el apoyo financiero y de divulgación de normas de prevención validadas en cancer, enfermedades cardiovasculares y plan materno infantil.

CREEMOS QUE LA EDUCACIÓN ES LA MEJOR MEDICINA.

Este documento se encuentra en constante actualización

SUPER PREVENCIÓN

CANCER DE COLON Y RECTO

desde 50 años

anual

Test de Sangre Oculta en Materia Fecal inmunoquímico

En el caso de ser positivo deberá realizarse estudio endoscópico

CANCER DE CERVIX

desde 21 años o 3 años luego desde el inicio de relaciones sexuales

anual

Test de Papanicolau

CANCER DE MAMA

desde 41 años

anual

Mamografía

CARDIOVASCULAR

desde 18 años

anual

medir presión arterial

En el caso de hipertensión realizar tests de perfil lipídicos (colesterol) y glucemia en ayunas

anual

medir peso y talla y calcular índice de masa corporal

En el caso de obesidad realizar tests de perfil lipídicos (colesterol) y glucemia en ayunas

anual

interrogar hábito de tabaquismo

Si fuma, calcular cuantos paquetes al año consume - SI ES MAYOR A 40 O HAY SÍNTOMAS RESPIRATORIOS REALIZAR ESPIROMETRÍA

HÁBITOS SALUDABLES

Consejo para abandono del hábito tabáquico. A toda persona que fuma

ACTIVIDAD FÍSICA:

- Se recomienda un mínimo de 30 minutos de actividad física moderada, al menos 4-5 veces por semana con ejercicio de fortalecimiento muscular al menos dos sesiones semanales. Mientras más actividad física y más vigoroso el ejercicio menor el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Realizar algún ejercicio es mejor que nada

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Se debe alentar con firmeza a todos los individuos a reducir la ingesta total de grasas (<30% de la ingesta calórica total)).

Reducir la ingesta de sal como

mínimo a menos de 5 gr diarios. (preferentemente menos a 2 gr día). Se debe alentar a comer frutas y verduras variadas, así como cereales integrales y legumbres.

- Tomar a diario 6-8 vasos de agua segura.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.