

38°

**CONGRESO
ARGENTINO DE PEDIATRÍA**

**PREVENCIÓN PRIMORDIAL
EDUCANDO LA FAMILIA**

DRA. SANDRA ROMERO

TUC TUC - TUC TUC
UN CORAZÓN FELIZ

SALUD CARDIOVASCLLAR
PARA CHICOS Y GRANDES



Sandra E. Romero

EDITORIAL DUNKEN



EL CORAZÓN

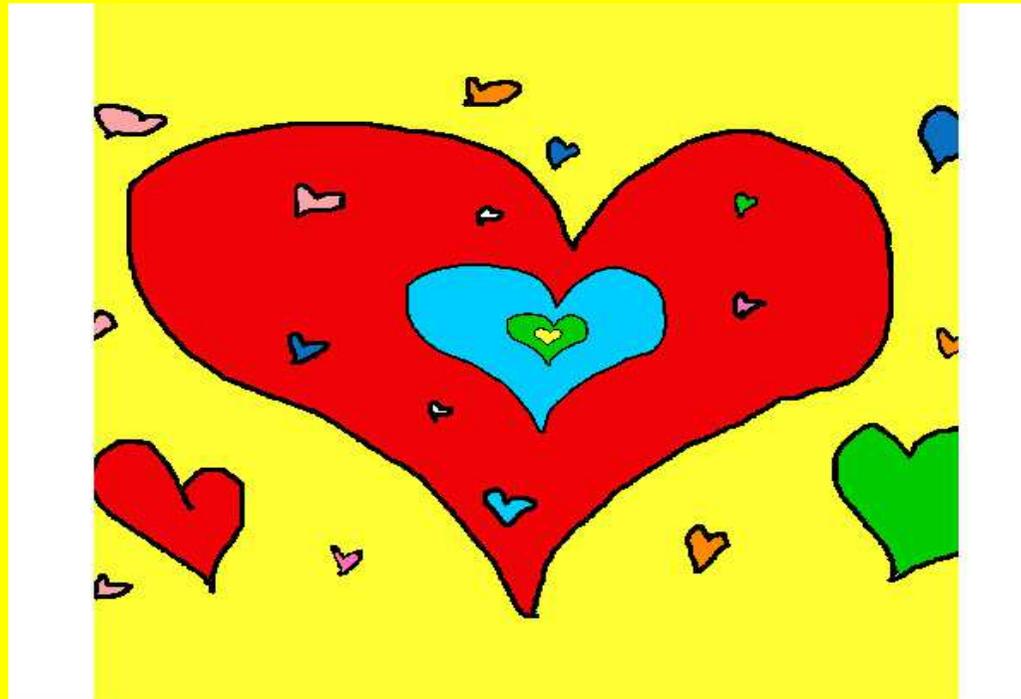
EL CORAZÓN ES EL PRIMERO EN
FUNCIONAR - ES UN NÚMERO 1



EL CORAZÓN ES AUTOMÁTICO
DORMIDOS - DESPIERTOS
CORRIENDO – SENTADOS
BEBÉS – ABUELOS

EL CORAZÓN

**UN CORAZÓN SANO ES NECESARIO PARA
CRECER SANOS !!!!**



PARA CRECER SANOS

SABES . . .

- **QUÉ ES, ESTAR SANOS ?**
- **QUÉ ES, CRECER SANOS ?**

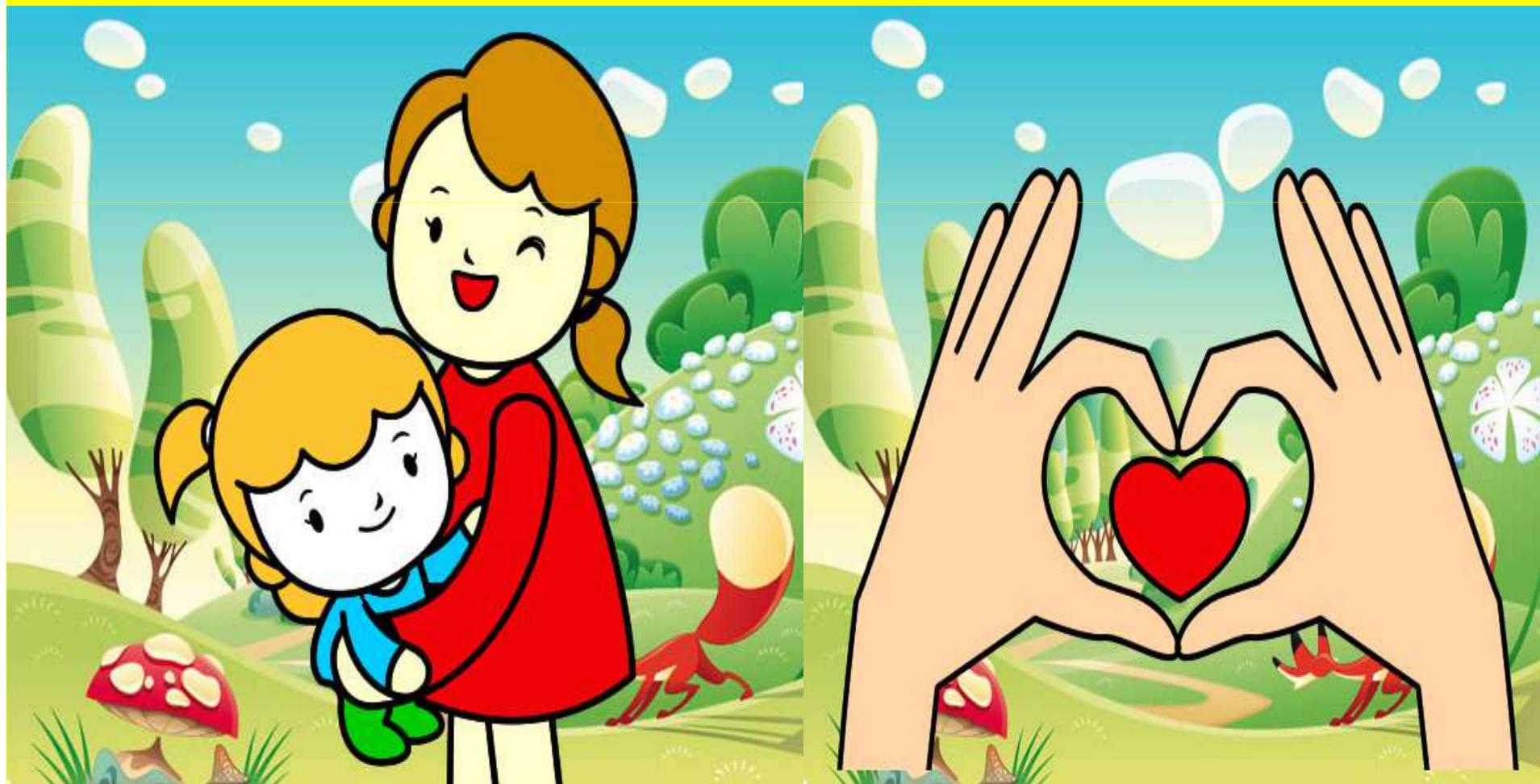
CRECER SANOS

ES... SENTIRSE BIEN



PARA CRECER SANOS

AMOR- PROTECCIÓN



ES NECESARIO

AMOR – PROTECCIÓN – HOGAR

ESPERANZA

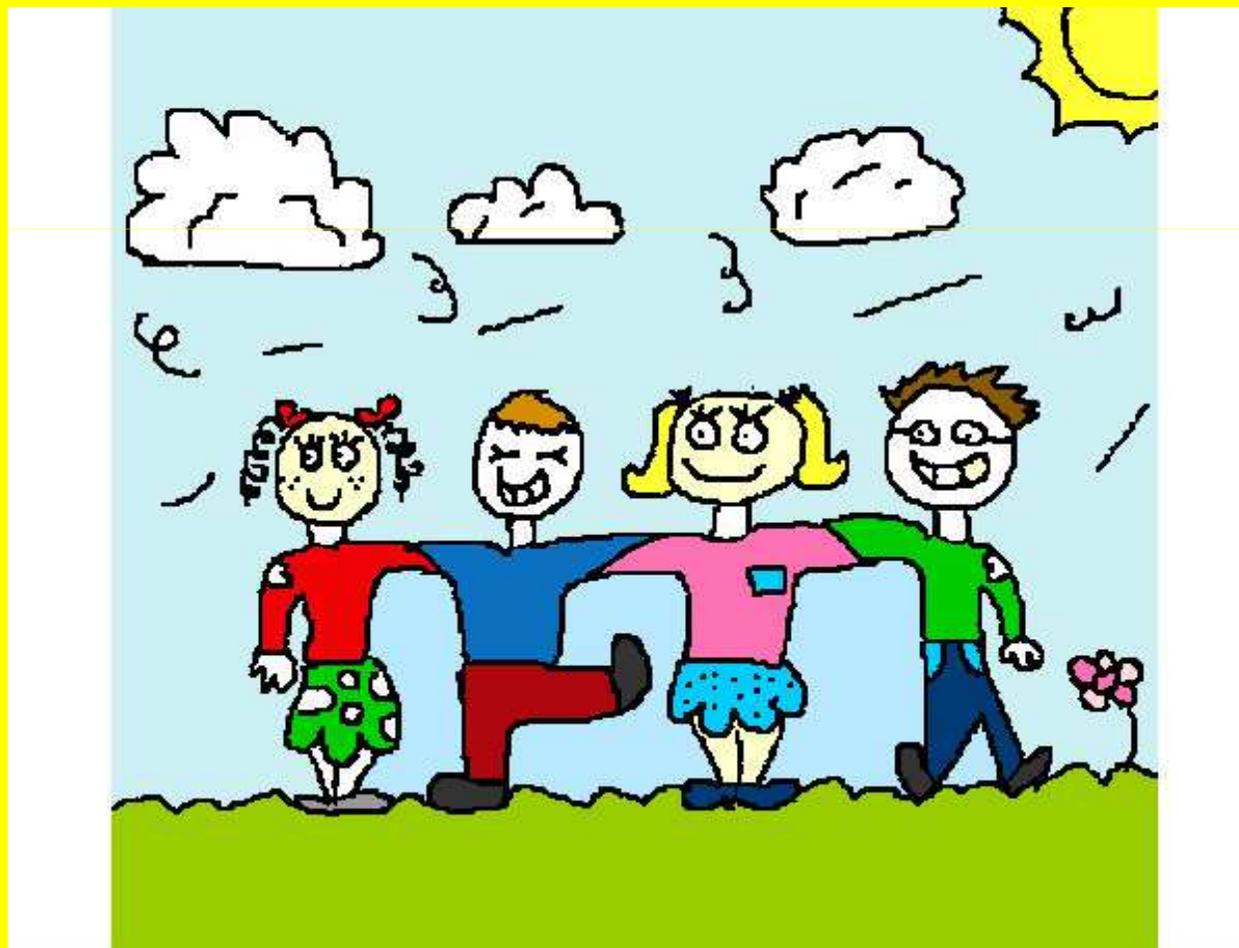
ALEGRÍA DE VIVIR

EDUCACIÓN – LÍMITES

FORTALEZA-SEGURIDAD-RESPECTO

PARA CRECER SANOS

TENER AMIGOS



ES NECESARIO

TENER AMIGOS ...

DA ALEGRÍA DE COMPARTIR

SE RÍE

SE INCLUYE A TODOS

Y... A VECES SE GANA Y OTRAS SE PIERDE

.....

TODO ESTO FORTALECE EL CORAZÓN

MEJORA NUESTRAS DEFENSAS

CONSTRUYE VALORES

PARA CRECER SANOS

COMER BIEN



ES NECESARIO

**DE TODO UN POCO,
NO HACE MAL...**

ALIMENTOS VARIADOS Y SALUDABLES

ALIMENTOS ELEGIDOS

EVITAR LOS EXCESOS

DA ENERGÍA

PARA CRECER SANOS

JUGAR-HACER EJERCICIOS



ES NECESARIO

REALIZAR EJERCICIOS DOS O TRES VECES POR SEMANA, EVITA EL SEDENTARISMO Y LA OBESIDAD, GENERA COMPAÑERISMO, BAJA EL ESTRÉS.

.....

LA GIMNASIA O DEPORTE RECREATIVO REQUIERE VALORACION CARDIOLÓGICA.

.....

EL DEPORTE CON ENTRENAMIENTO LAS PRUEBAS DE RESISTENCIA NO SON PARA TODOS.

.....

ENERGÍA + EJERCICIO= SALUDABLE

TAMBIÉN...

TENEMOS QUE ... ASEARNOS



SENTIRSE LIMPIO !

**LIMPIAR = LAVAR = CUIDAR= SALUD
“ INTEGRIDAD ”**

.....
CUIDAR NUESTRO CUERPO!!

O

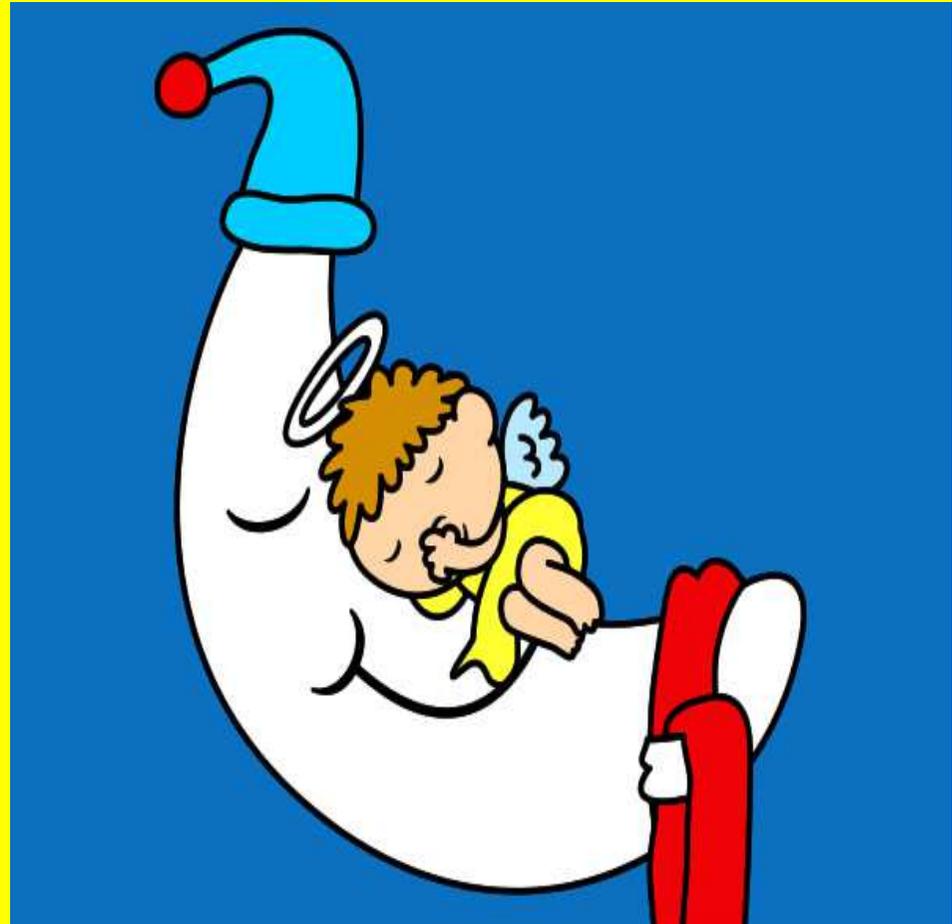
EVITAR LAS COSAS QUE NOS HACEN DAÑO!!

.....
**FUMAR – DROGAS – BULING
ACCIDENTES DE TRANSITO –
VIOLENCIA DE GÉNERO- ETC.ETC.**

...

DESPUÉS DE TANTA ACTIVIDAD

TENEMOS QUE ... DESCANSAR



HAY QUE DORMIR...

9 HORAS POR NOCHE

.....
SI NO DORMIMOS . . .

.....
**ESTAMOS NERVIOSOS
IRRITABLES**

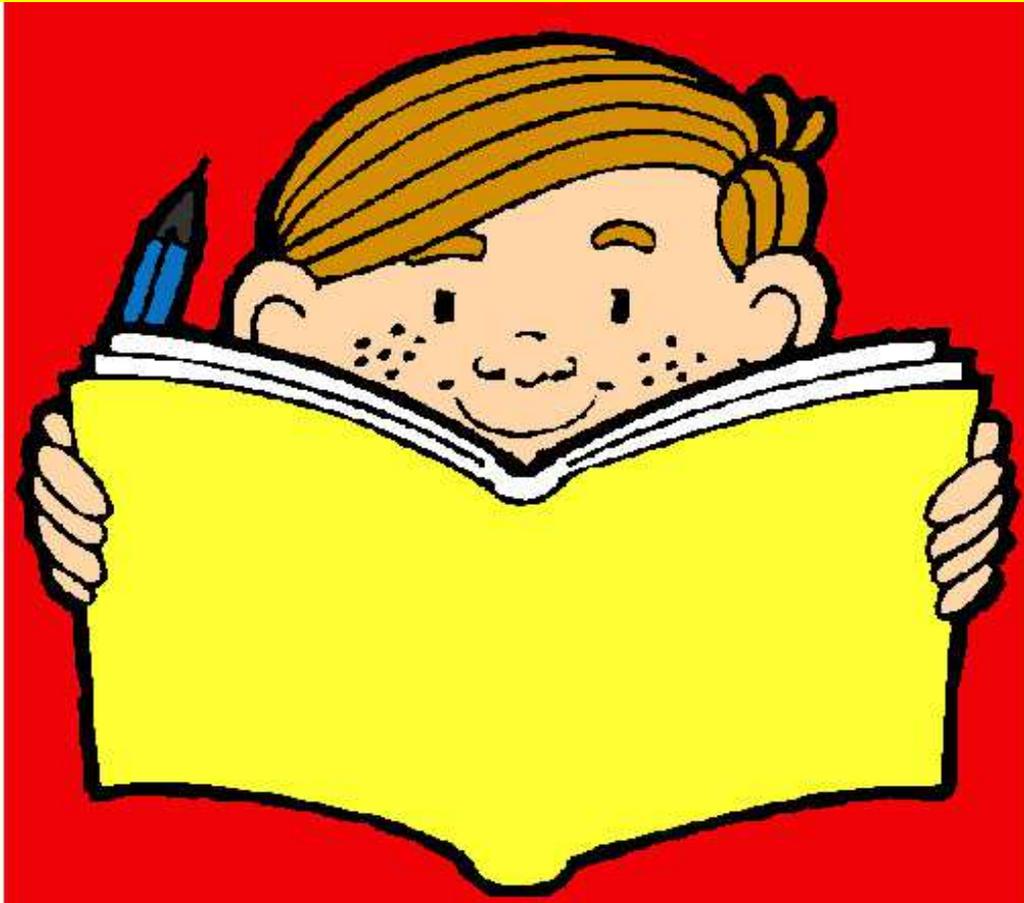
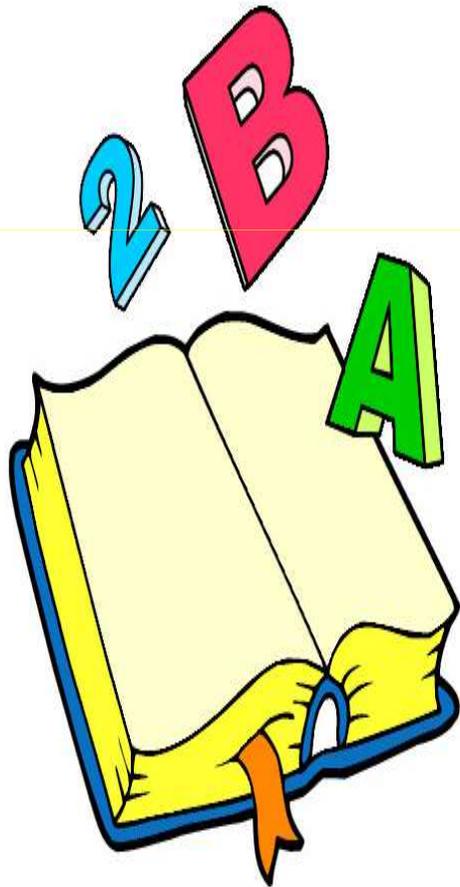
**CONTESTAMOS MAL
NO PODEMOS CONCENTRARNOS
NO PODEMOS OBEDECER**

.....
**TRISTEZA – DEPRESIÓN – AISLAMIENTO
VULNERABILIDAD**

.....
NOS HACE MAL

AL OTRO DÍA

HAY QUE... **APRENDER Y APRENDER**



HAY QUE DISMINUIR LA VELOCIDAD

HAY QUE TENER TIEMPO PARA CONVERSAR
HAY DEBERES Y OBLIGACIONES

HAY UN : NO

PUEDO HACER TODO LO QUE QUIERA...

PORQUE ?

ME ENSEÑAN

ME QUIEREN

ME CUIDAN

Y PIENSO !

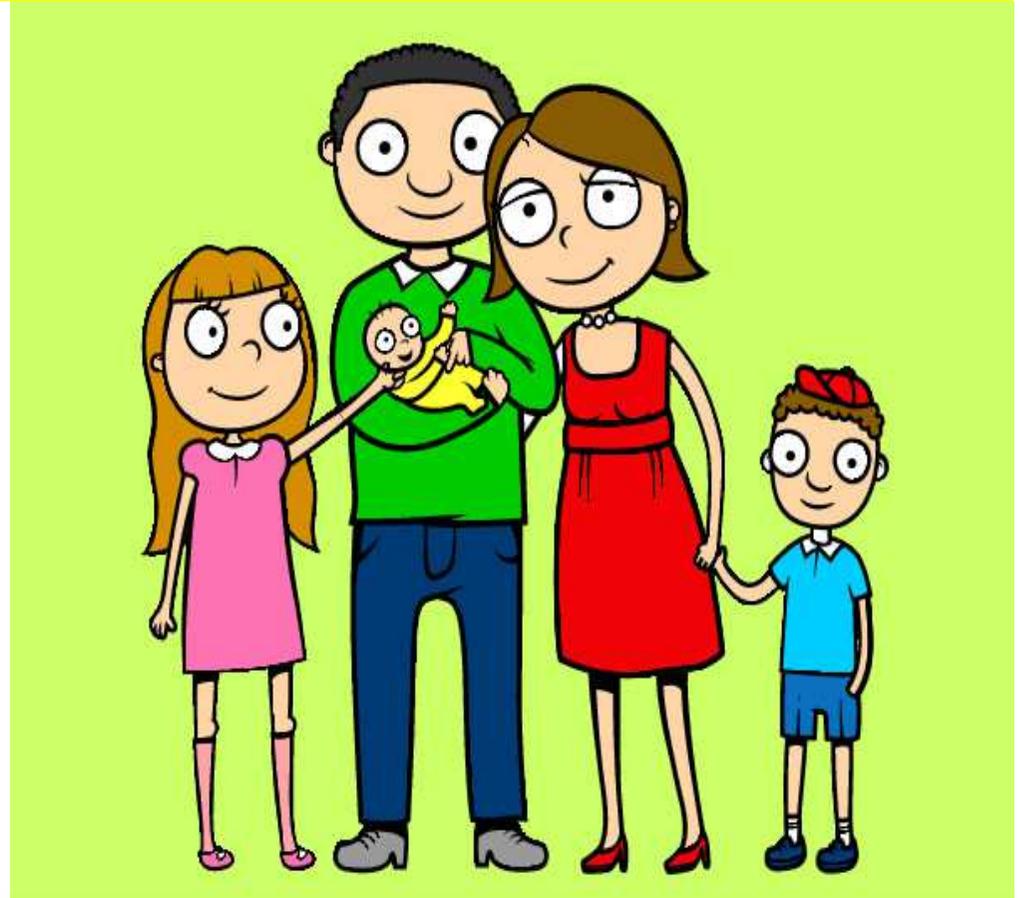
YO PUEDO

YO CUMPLO

YO HAGO BIEN LAS
COSAS

PARA SENTIRNOS BIEN

ARMONIA Y BIENESTAR



ARMONIA Y BIENESTAR

ESTAR CONTENTOS

TRANQUILOS

SER AMABLES

DISFRUTAR DE LO QUE HACEMOS

TENER AMIGOS

ME SIENTO BIEN, CONMIGO

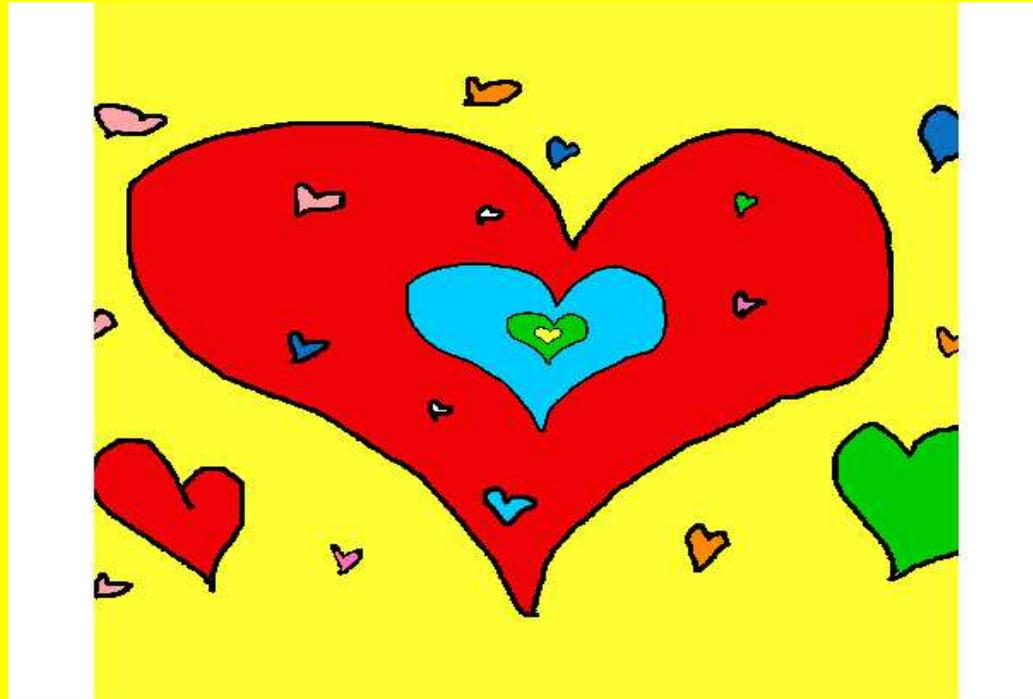
CON MI FAMILIA

CON LOS QUE ME RODEAN

CON LA NATURALEZA

CORAZÓN

EL CORAZÓN



LLEVA NUTRIENTES (energía)

ELIMINA DESECHOS (que están de más)

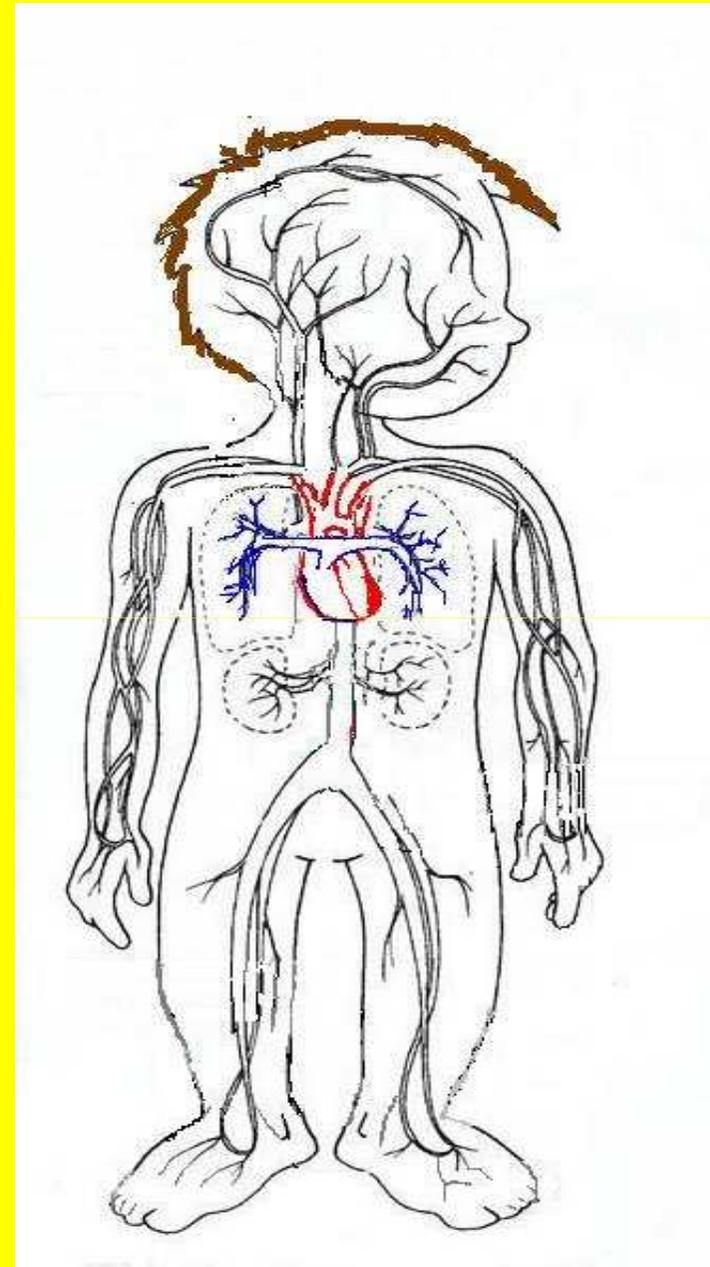
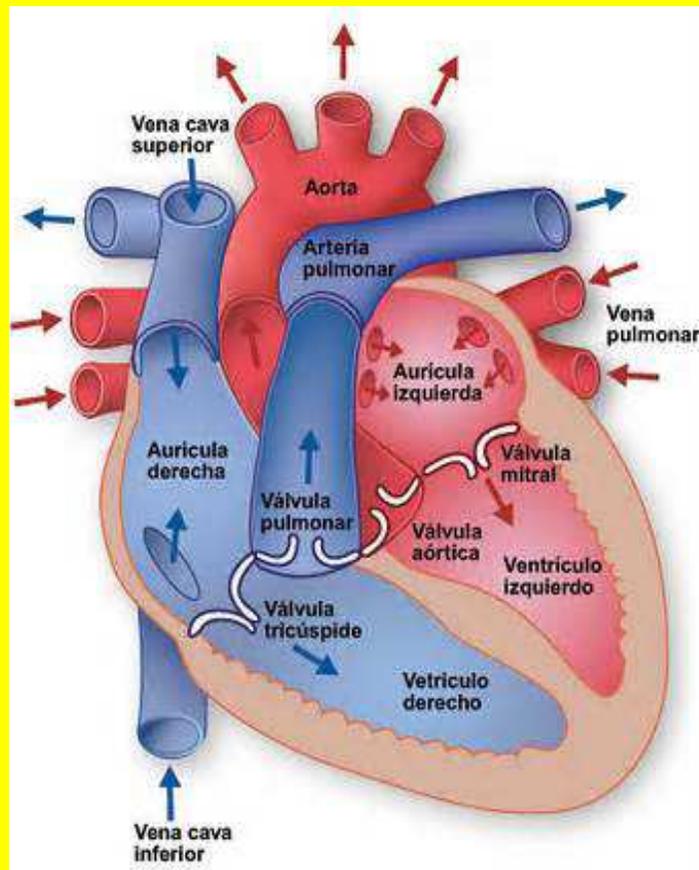
CORAZÓN

**CIRCULA NUESTRA SANGRE POR ARTERIAS
(QUE SON COMO RUTAS)**

**EL SISTEMA CIRCULATORIO :
LLEVA EL OXÍGENO QUE RESPIRAMOS**

**LLEVA ENERGÍA DE LA COMIDA QUE
COMEMOS**

CORAZÓN Y SISTEMA CIRCULATORIO



CUENTO “UN CORAZÓN FELIZ”



FACTORES DE RIESGO

- F.R.= EDAD-GÉNERO-HERENCIA
- F.R.= HTA-DISLIPEMIA-DIABET T II-OBESIDAD-TABAQUISMO-SEDENTARISMO
- F.R.= PROT.C REACTIVA-ALT. ENDOTELIAL-INS.RENAL-AGREG.PLAQUET-ANT.PERINATAL

TODOS SE VEN AFECTADOS POR EL ESTILO
DE VIDA ACTUAL

HAY UN POTENCIADOR

FACTOR DE RIESGO SILENCIOSO

ESTRÉS
ESTRÉS
ESTRÉS
ESTRÉS

¿¡QUÉ ES EL ESTRÉS?!

**TODAS LAS SENSACIONES QUE NOS PRODUCEN
UN DESAFÍO ...**

**ES NECESARIO PARA VIVIR
SE LLAMA ESTRÉS POSITIVO O BUENO**

.....
**TODAS LAS SENSACIONES QUE NOS HACEN
SUFRIR DURANTE UN TIEMPO...**

NOS DAN ESTRÉS NEGATIVO O MALO

.....
**CUANDO SE MANTIENE EN EL TIEMPO...
NOS ENFERMAMOS...**

ESTRÉS COMO F.R. EN LOS NIÑOS

- LOS NIÑOS SUFREN ESTRÉS DESDE FETOS
- SE ENFERMAN POR ESTRÉS
- RECIBEN EL IMPACTO DEL ESTRÉS FAMILIAR Y SOCIAL
- SUFREN ESTRÉS POR FALTA DE AMOR
- POR AUMENTO DE LA VIOLENCIA
- POR FALTA DE LÍMITES
- POR FALTA DE COMUNICACIÓN
- POR EXCESOS TECNOLÓGICOS
- ETC. ETC.

LAS LLAMADAS POR MI “NUEVAS ENFERMEDADES”

- PALPITACIONES – ARRITMIAS POR ESTRÉS
- DOLOR DE PECHO POR ESTRÉS
- SUSPIROS – FALTA DE AIRE ... ESTRÉS
- CEFALEAS – HTA MUCHAS HS DE VIDEO JUEGOS.. ESTRES
- TRASTORNOS NEUROLOGICOS – DESMAYOS –SINCOPEs
- TRASTORNOS DEL SUEÑO- POCAS HS.- ESTIMULOS - ESTRÉS
- IRRITABILIDAD – NERVIOSISMO - ESTRÉS
- CAMBIOS DE CONDUCTA SEGÚN LA EDAD–LLANTO-ANGUSTIA-AISLAMIENTO
- FALTA DE CONCENTRACION EN LA ESCULA- RECHAZO A LA ESCUELA
- DOLOR ABDOMINAL- TIPO CÓLICO-NO QUIERE COMER- BAJO PESO
- DIARREA –
- OBESIDAD -COME COMPULSIVAMENTE- LA DIETA ES AGRESIVIDAD
- SEDENTARISMO AISLAMIENTO -DEPRESION
- FATIGA – DESGANO- MAL HUMOR – AISLAMIENTO – DEPRESION
- ADICCIONES
- DETERIORO DEL AUTOESTIMA – VULNERABILIDAD (V.DE GENERO- BULLING)

CON TODOS LOS AVANCES

MÉDICOS, CIENTÍFICOS, TECNOLÓGICOS

HAY UNA VERDAD

**NO HEMOS DISMINUIDO LA INCIDENCIA
NO HEMOS MODIFICADO NUESTRA
REALIDAD**

**LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR
SIGUE SIENDO LA NÚMERO 1**

LA CONCLUSIÓN

PARA INCIDIR SOBRE LOS FACTORES DE
RIESGO

Y

MODIFICARLOS

DEPENDEMOS PRINCIPALMENTE

DE

EDUCACIÓN

Y

ESPERANZA

PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

**SE INICIA CON INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN
DESDE LA GESTACIÓN**

**HAY QUE ASESORAR A LOS PADRES ACERCA DE ESTILO
DE VIDA SALUDABLE PARA SUS NIÑOS**

HAY QUE DISMINUIR EL ESTRÉS DAÑINO

HAY QUE ESTIMULAR EL JUEGO RECREATIVO

HAY QUE EVITAR EL AISLAMIENTO Y EL SEDENTARISMO

HAY QUE ENSEÑAR A VIVIR CON ALEGRÍA A SONREIR

PROYECTO DE INICIACIÓN EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

- CHARLAS EDUCATIVAS A LOS NIÑOS, EN LA FAMILIA, COLEGIO, CLUBES, EQUIPO DE SALUD, MEDIOS DE COMUNICACIÓN, ETC.
- LOS PADRES, MAESTROS, TUTORES, MÉDICOS, DEBEN SER INFORMADOS.
- DEBEMOS RECUPERAR EL DIALOGO, EL TIEMPO PARA COMPARTIR.
- DEBEMOS INCULCAR ESPERANZA DE UN FUTURO MEJOR.
- LOS VALORES NO SE TRANSMITEN POR ARTE DE MAGIA

ES UN GRAN TRABAJO EN EQUIPO

- FAMILIA + ESCUELAS + EQUIPOS DE SALUD + MEDIOS DE COMUNICACIÓN + CLUBES + ENTES GUBERNAMENTALES + ETC. + ETC.

A NUESTROS NIÑOS ...

-LOS EDUCAMOS ... LOS PREPARAMOS...

- A SER ADULTOS SANOS
- A SER ADULTOS RESPONSABLES ,
RESPETABLES Y RESPETUOSOS.
- A SER CAPACES Y ÚTILES
- A SER SOLIDARIOS Y A SER BUENOS
- A TENER UNA FAMILIA
- A CONSTRUIR UN FUTURO MEJOR CON
ESPERANZA Y FÉ
- A SER HOMBRES Y MUJERES INTEGROS.

SALUD CARDIOVASCULAR DEBE SER INTEGRAL

- **HAY QUE ALCANZAR A TODAS LAS FAMILIAS**
- **HAY QUE ALCANZAR TODAS LAS ESCUELAS**
- **HAY QUE ALCANZAR A TODOS LOS NIÑOS**
- **HAY QUE CONTAGIAR SALUD !!**

TUC TUC – TUC TUC UN CORAZÓN FELIZ

CONVENCIDA QUE
SE PUEDE .. !!!!

GRACIAS !!!!!!!

DRA. SANDRA ROMERO

2017

romerosar@yahoo.com.ar

TUC TUC - TUC TUC
UN CORAZÓN FELIZ

SALUD CARDIOVASCULAR
PARA CHICOS Y GRANDES



Sandra E. Romero

EDITORIAL DUNKEN