

## Abans de començar

El teletreball pot afavorir un estil de vida sedentari que sigui perjudicial per a la salut. Igualment, les persones que tinguin l'hàbit del tabac poden veure incrementat el seu consum durant les jornades que realitzin el treball a distància.

En aquesta fitxa trobareu informació sobre els factors de risc que té associat el teletreball, quina és l'avaluació individual d'aquests riscos i una proposta de mesures preventives per tal de minimitzar-los. Per això, us presentem el **programa de promoció de la salut cardiovascular de la UPC – UPC Cardio**, amb l'objectiu que us ajudi a mantenir un bon estat de salut cardiovascular i prevenir els riscos derivats d'uns determinats hàbits tòxics i físics.

Us animem a seguir els continguts d'acord amb la seqüència:

### Factors de risc



Sedentarisme i  
tabaquisme

### Avaluació individual del risc



Consulta de salut UPC  
Cardio

### Mesures preventives



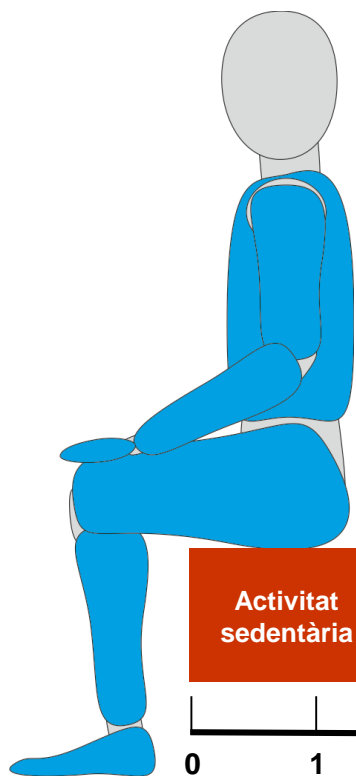
Recomanacions  
individualitzades  
d'exercici físic

Factors de risc

Avaluació individual del risc

Mesures preventives

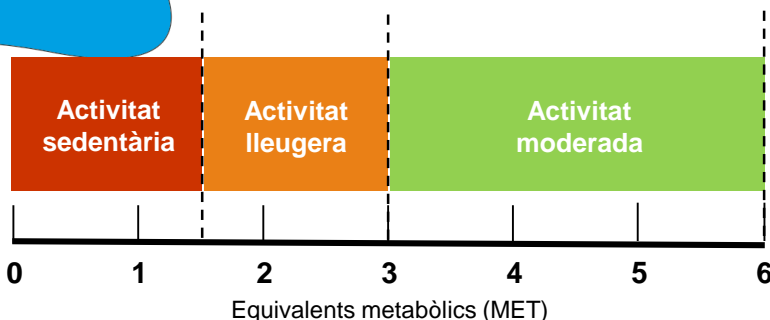
## Sedentarisme



Quan parlem d'**activitats sedentàries** ens referim a aquelles que compleixen amb les característiques següents:

- 1 Que es realitzin en posició d'**assegut/da**.
- 2 Despesa energètica **baixa** (igual o menor a 1,5 MET\*).
- 3 Durant la **vigília** (desperta).

\* Un MET es defineix com el cost energètic d'estar assegut tranquil·lament i és equivalent a un consum d'1 kcal/kg/h.



Encara que cert grau de sedentarisme ens pot ajudar a descansar i recuperar-nos, un **excés** es converteix en un **factor de risc per a la salut**.

Els **riscos** s'incrementen quan passem **llargs períodes de temps** en posició d'assegut/da, sense pauses o descansos que permetin alternar la postura d'assegut/da amb la dempeus.

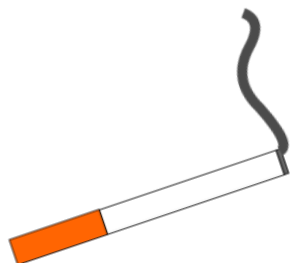
La **condició física** és un aspecte important. Per aquest motiu us convidem a participar en el programa de promoció de la salut UPC Cardio on rebreu **assessorament** en relació amb hàbits i estils de vida per a la millora de la salut cardiovascular, mitjançant el diagnòstic de l'estat de salut i la recomanació d'exercicis a realitzar.






Factors de risc

Avaluació individual del risc

Mesures preventives

## Tabaquisme



- El fet de fumar a casa, sense les restriccions pròpies del lloc de treball físic a la UPC, pot afavorir que la persona fumadora augmenti el consum de tabac durant la jornada laboral. Us recomanem que no fumeu mentre esteu davant l'ordinador, sinó que realitzeu les mateixes pauses que quan treballeu presencialment a la UPC.
- El tabac és el factor més determinant de l'aparició de la malaltia del cor i és modificable. L'efecte negatiu del tabac es relaciona amb la **quantitat de tabac consumida i la duració de l'hàbit**. El risc és encara més gran quan l'edat d'inici de l'hàbit és abans dels 15 anys.
- Us oferim una sèrie d'enllaços a webs en què podreu consultar la informació relacionada amb el tabac, consells i recomanacions per deixar de fumar, i entitats que us podran assessorar sobre el tema.
  - Generalitat de Catalunya  
[Deixar de fumar](#) 
  - Ministerio de Sanidad  
[Prevenció del tabaquisme](#) 
  - Col·legi de Farmacèutics de Barcelona  
[Programa de Cessació Tabàquica del COFB \(PCT\)](#) 
  - Altres webs  
[Programa d'atenció primària sense fum \(PAPS\)](#)   
[Tabaquisme.cat](#) 

Factors de risc

Avaluació individual del risc

Mesures preventives



Per tal d'abordar aquests factors de risc, us proposem que participeu en el programa de promoció de la salut UPC Cardio. Es tracta d'un programa estable de seguiment anual en el que s'assessora les persones que hi participen respecte dels possibles canvis d'hàbits i d'estil de vida per a la millora del seu estat de salut cardiovascular mitjançant el diagnòstic del seu estat de salut i exercicis recomanats.

## Informació sobre la consulta mèdica



Es pot realitzar al llarg de tot l'any.



Dura entre 15 i 30 minuts, en funció de que el personal sanitari ja disposi de la informació sanitària actualitzada i dels resultats d'algunes de les proves instrumentals.



No cal anar en dejú, però és necessari que hagin passat 2 hores des de l'últim àpat.



Si realitzeu la revisió mèdica periòdica o inicial a un centre ViPS no s'ha de sol·licitar la consulta UPC Cardio a través de l'eina. Aquesta visita està inclosa a la revisió.



L'eina electrònica us enviarà un avís recordatori al cap d'un any perquè, si ho desitgeu, torneu a sol·licitar la consulta UPC Cardio per fer-ne el seguiment.

Factors de risc


Avaluació individual del risc

Mesures preventives

## Contingut de la consulta mèdica


- Es recullen o actualitzen les dades personals i familiars de malalties cardiovasculars, hàbits de salut, hàbits tòxics, medicacions, etc.
- Es valora la tensió arterial, l'índex de massa corporal, el perímetre abdominal, el colesterol i la glucèmia, i es fa un electrocardiograma si no en teniu un de basal dels darrers 12 mesos.
- Les determinacions analítiques es fan mitjançant una sola punxada al dit de la mà. Si us heu fet la revisió mèdica en els darrers 6 mesos no caldrà, ja que es podran aprofitar els resultats analítics.
- La valoració d'aquests resultats permet al personal sanitari fer una estimació sobre el risc de patir un episodi cardiovascular en els propers 10 anys.



[Amplia la informació sobre el contingut de la consulta](#) 



### Com sol·licitar-la

[Eina electrònica de sol·licitud d'atenció a la salut de les persones](#) 



### On fer-la

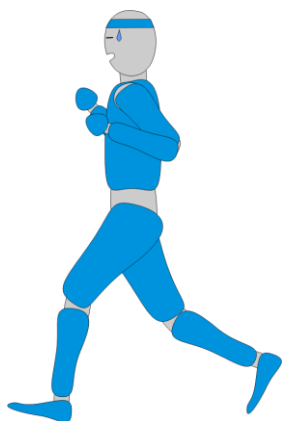
[Centres de Vigilància i Promoció de la Salut \(centres ViPS\)](#) 

Factors de risc

Avaluació individual del risc

Mesures preventives

## Activitat física





- Com a principal mesura preventiva per als efectes del sedentarisme trobem l'exercici físic.
- L'activitat física regular i adaptada té beneficis per a tothom, tant en la prevenció de malalties com en les persones que ja les pateixen. L'activitat física lleugera o moderada 4 hores setmanals com a mínim o caminar més de 30 minuts al dia disminueixen la incidència de mort per qualsevol causa, com la d'origen cardiovascular en pacients amb malaltia coronària.
- En cas de malaltia crònica (asma, diabetis, epilèpsia, escoliosi, etc.), no s'ha de prohibir la pràctica d'exercici físic sense una raó objectiva, sinó trobar l'exercici adequat. Només en casos molt extrems es desaconsella fer exercici físic.
- Recorda realitzar un escalfament previ a l'exercici per prevenir lesions i preparar-te físicament. A més, abans i després de l'activitat física, fes estiraments per reduir la tensió muscular, augmentar la capacitat de moviment i millorar la coordinació i l'equilibri.
- El programa UPC Cardio us dona accés a unes **recomanacions individualitzades** d'activitat física en funció del perfil de risc cardiovascular que hagi determinat el personal sanitari en la consulta mèdica.

Factors de risc

Avaluació individual del risc

Mesures preventives

## Recomanacions individualitzades

- A la consulta de salut cardiovascular el personal sanitari determina quin és el teu **perfil de risc cardiovascular** i t'envia un **enllaç per correu electrònic** perquè puguis accedir a uns vídeos amb exercicis físics que et serviran com a motivació i suport per mantenir-te actiu, i que han estat elaborats pel personal tècnic del [Servei d'Esports](#) 
- Aquestes recomanacions són les que s'ha valorat que eren adequades al teu perfil de risc; per això, en accedir-hi t'hauràs d'identificar amb el teu nom d'usuari de la intranet UPC.
- Quan accedeixis a l'enllaç i consultis les teves recomanacions individualitzades hi trobaràs:
  - L'informe corresponent al teu perfil de risc cardiovascular amb el programa d'exercici físic dissenyat específicament per a aquest perfil. Aquí s'inclou la pauta d'activitats i els enllaços als vídeos d'exercicis.
  - El mateix informe, però incloent els vídeos incrustats en el document.
  - Els vídeos d'exercicis i d'estiraments per descarregar de forma individualitzada.
- També pots accedir a les teves recomanacions individualitzades a través del web de prevenció (<https://www.upc.edu/prevencio/ca/promocio-salut/upc-cardio/acces-restringit>) 



Factors de risc

Avaluació individual del risc

Mesures preventives

## Perfils de risc cardiovascular

PROGRAMA DE PROMOCIÓ DE LA SALUT CARDIOVASCULAR

Programa d'activitat física

**Perfil 1:**  
**RISC MOLT ALT**

PROGRAMA DE PROMOCIÓ DE LA SALUT CARDIOVASCULAR

Programa d'activitat física

**Perfil 2:**  
**RISC ALT**

PROGRAMA DE PROMOCIÓ DE LA SALUT CARDIOVASCULAR

Programa d'activitat física

**Perfil 3:**  
**RISC MODERAT**  
**>=54 ANYS**

PROGRAMA DE PROMOCIÓ DE LA SALUT CARDIOVASCULAR

Programa d'activitat física

**Perfil 4:**  
**RISC MODERAT**  
**<54 ANYS**

PROGRAMA DE PROMOCIÓ DE LA SALUT CARDIOVASCULAR

Programa d'activitat física

**Perfil 5:**  
**RISC BAIX**  
**NO HABITUAT A L'ACTIVITAT FÍSICA**

PROGRAMA DE PROMOCIÓ DE LA SALUT CARDIOVASCULAR

Programa d'activitat física

**Perfil 6:**  
**RISC BAIX**  
**HABITUAT A L'ACTIVITAT FÍSICA**



**L'objectiu del programa és millorar el teu perfil de risc cardiovascular a partir de posar en pràctica les indicacions que et faci el personal sanitari.**





I per finalitzar...

*Participa!  
Millora la teva salut*