



#PROTECTURLIFE

Campaña de **concienciación**
sobre las **enfermedades**
cardiovasculares y el riesgo
de fractura por **osteoporosis**





#PROTECTURLIFE

¿Qué es #ProtectUrLife?

- #ProtectUrLife es un **proyecto europeo** que ha sido diseñado para concienciar a la población sobre la importancia de la **prevención** para promover un **envejecimiento saludable** y reducir los riesgos de las enfermedades cardiovasculares y las fracturas por fragilidad, especialmente en las personas mayores de 65 años.
- El programa #ProtectUrLife reúne a un consorcio europeo compuesto por expertos, empresas, universidades, asociaciones profesionales y de pacientes, profesionales sanitarios, hospitales y ciudades para **informar y capacitar** de manera responsable a los **ciudadanos**, ofreciéndoles la oportunidad de evaluar y calificar su estilo de vida.
- Desde un enfoque científico validado, #ProtectUrLife pone a disposición de los ciudadanos las herramientas necesarias para recibir un diagnóstico de su salud cardiovascular y ósea.
- La difusión de esta campaña de concienciación se realiza mediante la instalación de carpas en espacios públicos de diferentes ciudades de Europa. En los últimos dos años, las **jornadas #ProtectUrLife** han visitado: Barcelona, Bruselas, Munich, Niza, Zurich, Rimini, Málaga, Lucerna y Paris.
- En 2021, #ProtectUrLife ha modificado su planteamiento para adaptarse al actual contexto sanitario.





¿Cómo será la nueva edición de #ProtectUrLife?

NUEVO ESCENARIO: DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL A LA CERCANÍA DIGITAL

- Como consecuencia de la crisis sanitaria de la COVID-19 y la restricción de la celebración de eventos presenciales, #ProtectUrLife ha apostado por el uso de la tecnología para hacer llegar a la ciudadanía los mensajes de esta campaña.
- Paralelamente, la facilidad de acceso a Internet de los ciudadanos a través de diversos dispositivos, abre la puerta a la realización de múltiples actividades adaptadas a las características de las personas a las que está dirigida este proyecto.
- En este nuevo escenario, la tecnología se perfila como un factor fundamental para ayudar a los mayores a llevar una vida saludable.

NUEVO CONCEPTO: IMPULSO A LA TELEMEDICINA

- #ProtectUrLife apoya la nueva apuesta por la telemedicina de los hospitales y centros de atención primaria y pretende convertirse en un nuevo programa de salud al servicio de los profesionales para facilitar la mejora de la atención de sus pacientes.
- Mediante el desarrollo de nuevas herramientas digitales, #ProtectUrLife se ha transformado en una plataforma de información dirigida a incrementar el conocimiento y la prevención de las enfermedades cardiovasculares y óseas.
- Se trata de una nueva web donde los usuarios podrán encontrar información sobre estas dos patologías, así como múltiples materiales educativos dirigidos a facilitar a promover hábitos saludables.

NUEVOS SOCIOS

- Para la puesta en marcha del nuevo #ProtectUrLife 2020 se contará con el apoyo de nuevos socios y se ha abierto la opción de participación a:
 - Hospitales
 - Centros de Atención Primaria
 - Sociedades Científicas
 - Asociaciones de Pacientes



#PROTECTURLIFE

¿Cómo será la nueva edición de #ProtectUrLife?

NUEVA WEB: #PUL-CUIDA TU SALUD



- #PUL-CuidaTuSalud es una nueva herramienta educativa, cuyo objetivo principal es mejorar la salud de las personas mayores de 65 años.
- Esta página web ha sido diseñada especialmente para este grupo de población, de modo que puedan navegar por este espacio de forma fácil, sencilla e intuitiva.
- En cuanto a los contenidos, los usuarios podrán encontrar en esta plataforma información detallada sobre dos patologías: las **enfermedades cardiovasculares** y la **osteoporosis**, sus factores de riesgos y sus consecuencias, así como consejos para prevenirlas.
- Además, este nuevo espacio en Internet alberga múltiples materiales pedagógicos dirigidos a facilitar el cambio de hábitos hacia estilos de vida más saludables.
- La web cuenta un área dirigida a los profesionales de la salud, donde encontrarán materiales relacionados con ambas patologías para que puedan facilitarlos a sus pacientes.
- Todos los contenidos incluidos en la plataforma #PUL-CuidaTuSalud han sido avalados por organizaciones sanitarias, científicas y académicas.



Materiales avalados por profesionales

MATERIALES EDUCATIVOS

- Los materiales educativos que se incluyen en la plataforma están clasificados en tres áreas de intervención: **Prevención, Nutrición y Análisis de Riesgos (estos últimos sólo de acceso para profesionales)**
- Todos ellos han sido desarrollados por instituciones académicas, investigadoras o sociedades médicas:
 - Fundación de Atención Primaria (FAP) de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC)
 - Fundación Española del Corazón (FEC)
 - Instituto Valenciano del Corazón (INSVACOR)
 - Fundación Hispana de Osteoporosis y Metabolismo Óseo (FHOEMO)
 - Sociedad Española de Investigación Ósea y Metabolismo Mineral (SEIOMM)
 - Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)
- Además, este año se han incluido los nuevos programas de EIT Health : **Active Hip** y **Nice Beats**:



EIT Health is supported by the EIT, a body of the European Union



Infografías



Videos



Test de riesgo (Sólo de acceso para profesionales)

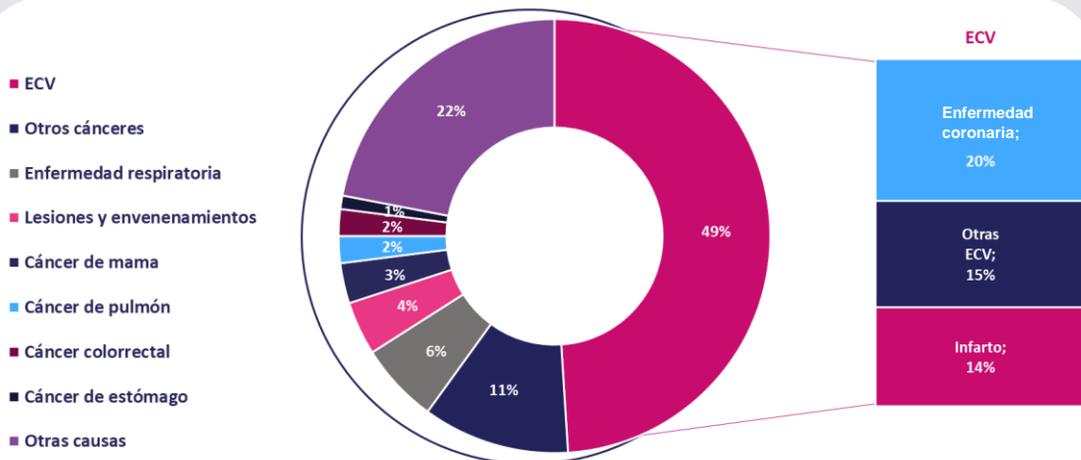




¿Por qué las enfermedades cardiovasculares y la osteoporosis?

Las enfermedades cardiovasculares continúan siendo la primera causa de muerte tanto en España como en el mundo. En nuestro país representan el 28,30% de las muertes, según datos del Instituto Nacional de Estadística. La base de las enfermedades cardiovasculares es la aterosclerosis. Uno de los factores más importantes de riesgo de desarrollar aterosclerosis es el nivel elevado de colesterol LDL (c-LDL), el comúnmente denominado “colesterol malo”.

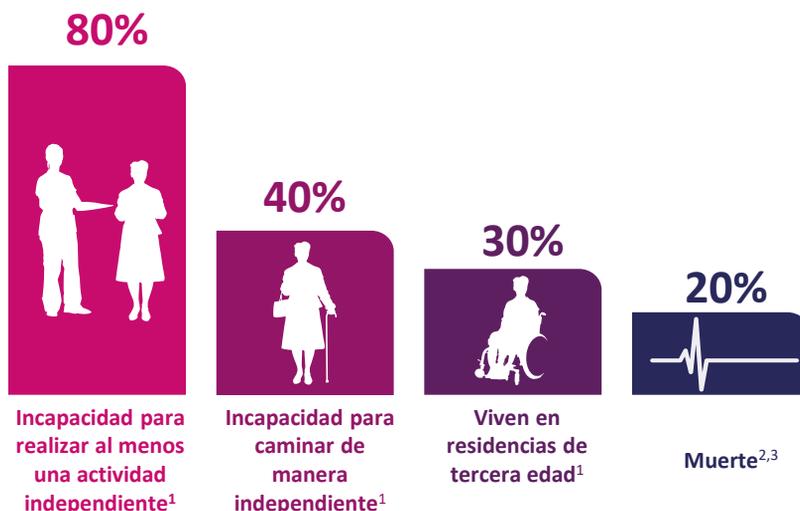
La ECV es la principal causa de muerte entre las mujeres en Europa



Fuente: Base de datos de mortalidad de la OMS. Townsend N, et al. Eur Heart J. 2016; 37: 3232-45

Por su parte, las fracturas por fragilidad constituyen un importante problema de salud pública, que supone además un elevado coste socioeconómico. Se estima que 4 de cada 10 mujeres padece osteoporosis a partir de los 70 años. En los hombres, esta cifra es de 1 de cada 10.

Evaluación de la vida de los pacientes, 1 año después de la fractura de cadera



Fuente: Cooper C. Am J Med. 1997;103:125-175; 2. Ström O, et al. Arch Osteoporosis. 2011;6:59-155; 3. Mundi S, et al. Acta Orthop. 2014;85:54-4.

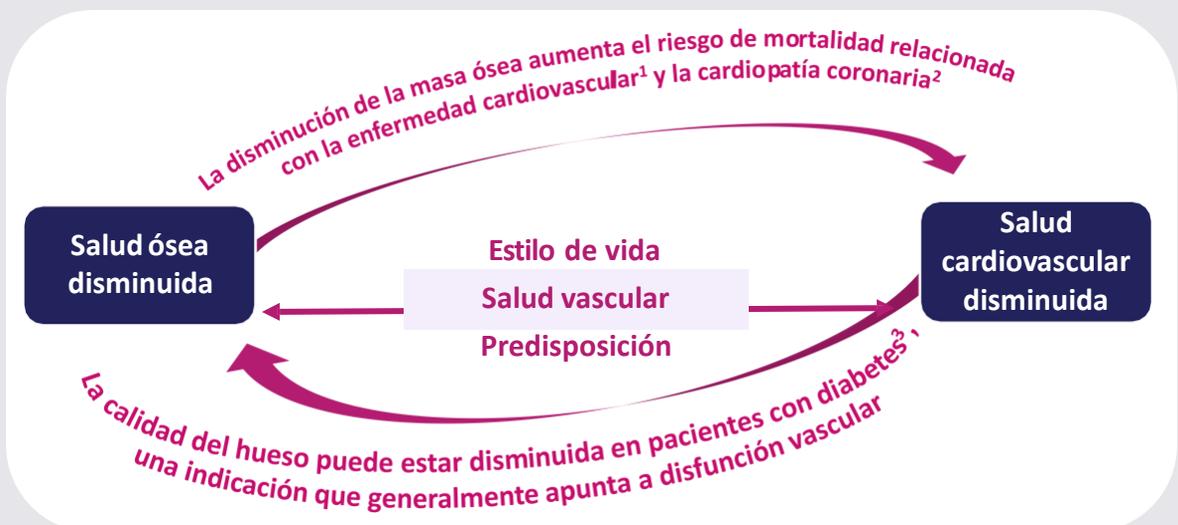


¿Por qué las enfermedades cardiovasculares y la osteoporosis?

Es importante destacar que el número de fracturas por fragilidad anuales es más alto que la suma de casos de infarto, cáncer de mama y embolia. Además, una fractura osteoporótica conlleva un alto impacto en la vida del paciente, ya que disminuye considerablemente su calidad de vida, supone una notable pérdida de movilidad y autonomía y puede ser causa de mortalidad.

Relación entre la enfermedad cardiovascular y la osteoporosis

La osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares comparten factores de riesgo como la privación de estrógeno en las mujeres, el tabaquismo, el sedentarismo y la diabetes.



CV: cardiovascular; ECV: enfermedad cardiovascular.

1. Warburton DE, et al. *Vasc Health Risk Manage.* 2007;3:673-89. 2. Chen SJ, et al. *Medicine.* 2015;94:e114. 3. Kanazawa I and Sugimoto T. *Intern Med.* 2018. doi:10.2169/internalmedicine.0905-18 [Epub antes de su impresión].

Factores de riesgo de ECV ¹	Factores de riesgo de ECVy osteoporosis ^{1,2}	Factores de riesgo de osteoporosis ^{1,2}
Presión arterial alta	Edad avanzada Tabaquismo Inactividad física Consumo excesivo de alcohol	Bajo IMC
Perfil lipoproteico lipídico anormal		Deficiencia de calcio, vitamina D y/o estrógeno
Dieta insana		Medicación
Obesidad		Menopausia temprana
Diabetes		Amenorrea premenopáusica prolongada
		Bajo peso corporal
		Huesos rotos y/o pérdida de altura

ECV: enfermedad cardiovascular.

1. Warburton DE, et al. *Vasc Health Risk Manage.* 2007;3:673-89. 2. Hoja de datos de la Fundación Nacional de Osteoporosis. Disponible en: <https://www.nof.org/preventing-fractures/general-facts/bone-basics/are-you-at-risk/>. Último acceso agosto de 2018.



#PROTECTURLIFE

¿Cómo se desarrollaban las jornadas en anteriores ediciones?

Durante dos días, se invitaba a las personas mayores de 65 años de las ciudades seleccionadas a visitar la carpa para realizarse diferentes pruebas gratuitas. Los resultados de las pruebas, con una duración total de 30 minutos, se entregaban en la misma carpa. Si era necesario, los participantes recibían asesoramiento de los médicos de Atención Primaria colaboradores de la campaña.

Al término de las pruebas, recibían diferentes materiales educativos con información y consejos para mantener un correcto estilo de vida y mejorar la salud cardiovascular y ósea.

2018. Cataluña

Las primeras jornadas #ProtectUrLife se celebraron en Cataluña, en el mercado de Collblanc en L'Hospitalet de Llobregat. Para estas jornadas se contó con el apoyo del **Ayuntamiento de L'Hospitalet** y la empresa biotecnológica **Amgen** para la coordinación y logística del evento. Los profesionales de la **Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria (CAMFiC)** proporcionaron el asesoramiento médico y se aseguraron del correcto desarrollo de los chequeos realizados por los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la **Universidad de Barcelona**. La **Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO)** fue la encargada de coordinar y supervisar las densitometrías realizadas por los estudiantes.

2019. Andalucía

Las segundas jornadas #ProtectUrLife se celebraron en Andalucía, en la Plaza Mozart de Málaga. En esta ocasión participaron **Amgen**, el **Servicio Andaluz de Salud (SAS)** y el **Distrito sanitario Málaga-Gudalhorce**. Los profesionales de Atención Primaria del **C.S. Puerta Blanca, C.S. Delicias y C.S. La Luz de Málaga** fueron los encargados del asesoramiento médico y del correcto desarrollo de los chequeos realizados por los estudiantes de la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la **Universidad de Málaga**. La **Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO)** participó nuevamente coordinando y supervisando las densitometrías realizadas por los estudiantes.





#PROTECTURLIFE

¿Cómo se desarrollaban las jornadas en anteriores ediciones?

De forma paralela a las pruebas médicas, se realizaban **actividades de carácter pedagógico**, dirigidas a incrementar la concienciación sobre los riesgos de las enfermedades cardiovasculares y la osteoporosis y sensibilizar acerca de la responsabilidad personal para prevenir estas enfermedades.

En las jornadas de **2018** en Barcelona, se programaron charlas informativas con expertos en torno al riesgo óseo y cardiovascular, así como talleres sobre actividad física, fisioterapia y *mindfulness* o cómo tomar conciencia mediante la meditación. En total los asistentes tuvieron una variedad de 8 actividades a las cuales asistir.

Tras el éxito de estas actividades, en **2019**, se decidió ampliar el número de talleres educativos. Los malagueños pudieron optar entre un total de 18 propuestas diferentes. Los profesionales de Atención Primaria de los diferentes centros del Distrito Sanitario Málaga-Guadalhorce estuvieron muy involucrados en el diseño y ejecución de estos talleres.

Se programaron charlas informativas con expertos en nutrición y gastronomía y se celebraron talleres sobre acciones y hábitos que pueden incorporarse en la vida diaria para mantenerse en forma y reducir el riesgo de padecer caídas, además de ejercicios de higiene postural y rehabilitación para prevenir o aliviar los dolores de espalda.

Se realizaron también varios talleres sobre reanimación cardiopulmonar para enseñar cómo detectar una parada cardiorrespiratoria y las principales maniobras a realizar. El programa incluyó también actividades de psicomotricidad en equipo, gimnasia y *mindfulness*. Estas actividades estaban abiertas no sólo a los mayores de 65 años, sino a todas aquellas personas interesadas en mejorar su salud y prevenir enfermedades.

