

Apps i salut, un pas endavant

#salut20comb

Projecte app: ALIMENTACIÓ CARDIOSALUDABLE des del CAP

LAURA ILLAMOLA

Metge de família 37.535

Diplomada en Nutrició i Dietètica

OBJECTIU DE L'EXPERIÈNCIA

- Objectiu principal:
 - Realitzar una app amb consells cardiosaludables adaptats a la població catalana, a ser possible, utilitzant els consells que ens facilita el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya/ICS, que són els mateixos que transmetem als pacients des de les consultes d'Atenció Primària.
 - Disminuir el número de visites al centre d'Atenció Primària donant eines al pacient per a ser més autònom.

- Objectius secundaris:
 - Explicar la piràmide de l'alimentació saludable.
 - Calcular les necessitats calòriques del pacient.
 - Proporcionar menus tipus cardiosaludables.
 - Colesterol i calories dels aliments.
 - Facilitar el semàfor del aliments.
 - Calcular el IMC del pacient.
 - Avaluar el risc cardiovascular del pacient (REGICOR).

Explicar la piràmide de l'alimentació saludable



la piràmide de l'alimentació saludable són:

- La prioritització de fruites i verdures, llegums i altres aliments rics en fibra a la base de la piràmide (com a base de l'alimentació).

- L'èmfasi en les varietats de cereals integrals (pa, pasta, arròs).

- La preferència pels làctics baixos en greix (desnatats i semidesnatats).

- La recomanació de dur a terme un estil de vida actiu, en el dia a dia i també en les activitats d'oci i lleure.

La recomanació d'incloure preferentment aliments frescos, locals i de temporada, així com promoure el menjar a taula i amb moderació, potenciant els aspectes convivals.

http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Home%20Canal%20Salut/Ciudadania/Vida_saludable/Destacats_dre/ta/documentos/arxiu/Nova_piramide_alimentacio_saludable_2012.pdf

Calcular les necessitats calòriques del pacient

Equació de Harris-Benedict:

- **Dones** (Kcal/dia) TMB = $655 + 9,6 \cdot P + 1,7 \cdot T - 4,7 \cdot E$
- **Homes** (Kcal/dia) TMB = $66 + 13,7 \cdot P + 5 \cdot T - 6,8 \cdot E$

P (pes en quilograms), T (talla en centímetres), E (edat en anys)

FAO/OMS

- **Homes**: $11,6 \times \text{pes (kg)} + 879$
- **Dones**: $8,7 \times \text{pes (kg)} + 829$

ACTIVITAT FÍSICA I NECESSITATS ENERGÈTIQUES

- REPÒS 65 KCAL/HORA
(EQUIVALENT A TMB)

- SEGONS ACTIVITAT I SEXE
MULTIPLICAR TMB X
COEFICIENT DE LA TAULA

ACTIVITAT/ SEXE	HOME	DONA
LLEU	1,55	1,56
MODERADA	1,78	1,64
INTENSA	2,1	1,82

Proporcionar menus tipus cardiosaludables

- Els menus estaran adaptats a les necessitats calòriques del pacient (menus de 1600, 1800, 2000 i 2200 kcal).
- S'haurien de donar les quantitats en mesures casolanes per facilitar l'adherència del pacient.
- Es podrien volcar els menus ja fets que tenim al e-CAP.

Colesterol i calories dels aliments

- Es volcaran aquetes dades de les taules de composició d'aliments.
 - Exemple:

Aliment 100g	Calories Kcal	Colesterol mg
llagostí	106	152

Facilitar el semàfor del aliments

ALIMENTOS	RECOMENDADOS (a diario)	A LIMITAR (Máximo 2-3 veces/semana)	DESACONSEJADOS (excepcionalmente)
CEREALES	cereales avena pan integral galletas integrales arroz integral pastas integrales	pastas al huevo	croissants magdalenas galletas donuts
FRUTAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES	verduras frutas legumbres todas	aguacates aceitunas patatas fritas (ver ACEITES Y GRASAS)	patatas chips coco
HUEVOS LECHE Y DERIVADOS	leche desnatada yogur desnatado	yogur semidesnatado queso fresco huevo entero (3semana) leche semidesnatada	queso gordo nata flan leche entera
PESCADO Y MARISCO	pescado azul pescado blanco marisco de concha atún	maíz sardinas en lata calamares	huevas de pescado pescado frito en aceite no recomendado
CARNES	pollo y pavo sin piel conejo	vaca, buey, ternera, cordero, cerdo, jamón	hamburguesas paté salchichas visceras bacon pato, ganso
ACEITES Y GRASAS	aceite de oliva	aceites de girasol y maíz margarinas vegetales	tocino mantequilla manteca de cerdo aceite de palma aceite de coco
POSTRES	azúcares papas leche desnatada miel mermelada	caramelos flan sin huevo bizcochón mazapán	chocolate y pastillas postres con leche entera, huevo, nata y mantequilla
FRUTOS SECOS*	almendras castañas avellanas nueces dátiles	cacahuets	cacahuets salados coco
BEBIDAS	infusiones zumos té (3x/dia) café (3x/dia) agua mineral	refrescos azucarados	

* En caso de hipertrigliceridemia o sobrepeso limitar las porciones de los alimentos.
 FUENTE: Recomendaciones dietéticas modificadas de la Sociedad Española de Aterosclerosis. Plaza Pérez, I et al. Control de la colesterolemia en España, 2000. Rev Esp Cardiol Vol. 53, Núm. 6, Junio 2000: 813-837.

Calcular el IMC del pacient

Pes (kg) / Talla (m²)

Interpretació

- menys de 18.5 baix pes
- 18,5 a 25 normal
- 25 a <30 sobrepès
- 30 a 40 obesitat
- més de 40 obesitat mòrbida

Apps i salut, un pas endavant

Avaluar el risc cardiovascular del pacient (REGICOR)

Calculadora:

Taules de Framingham-REGICOR calibrades per al seu ús a la població catalana

Edat:

Sexe:

Fumador/a:

Diabètic/a:

Colesterol total mg/dl)::

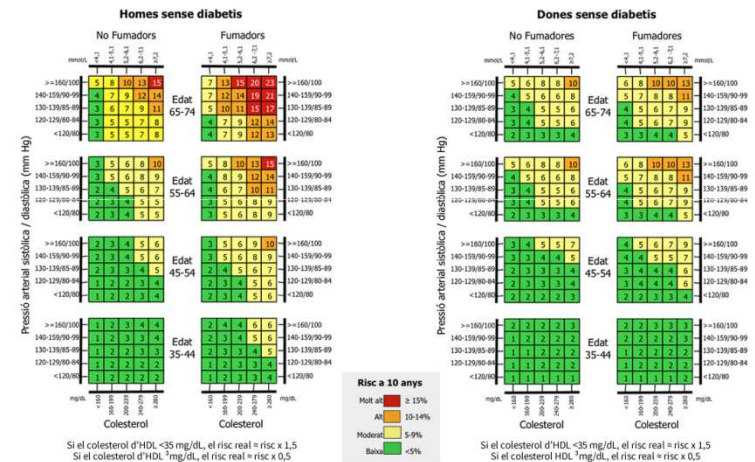
Home Dona

Sí No

Sí No

colesterol HDL (mg/dl):

Tensió arterial sistòlica (mmHg): tensió arterial
diastòlica (mmHg):



DESCRIPCIÓ DE L'EXPERIÈNCIA

- En aquest projecte es vol crear una app on es donin consells cardiosaludables a la població catalana, que gràcies a la dieta mediterrània té unes característiques diferents a altres poblacions.
- S'haurien de donar els consells que ens facilita el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, que són els mateixos que transmetem als pacients des de les consultes d'Atenció Primària.
- El personal d'infermeria del Centre d'Atenció Primària en una visita programada ensenyaria al pacient el seu ús, i introduiria les dades per a calcular el IMC, necessitats calòriques i REGICOR.

RESULTATS (beneficis-limitacions)

- Beneficis:
 - El pacient podria resoldre dubtes alhora d'escollir un aliment en qualsevol lloc i de forma ràpida.
 - L'empresa patrocinadora podria facilitar informació comercial dels seus productes cardiosaludables.
- Limitacions:
 - El pacient ha de tenir un nivell cultural mig i disposar d'un smartphone o tablet.

APLICABILITAT

- Donar consells cardiosaludables:
 - En prevenció primària: dislipèmies, obesitat.
 - En prevenció secundària: millorar els hàbits en pacients que ja han tingut algun event isquèmic.

Finançament

- Aquesta app podria ser gratuïta per al pacient i patrocinada per alguna empresa d'alimentació (per exemple: empreses que fabriquen aliments funcionals amb fitosterols).

CONCLUSIONS

- Hem de facilitar eines d'educació sanitària al adult jove per a ser més autosuficient alhora de triar estils de vida cardiosaludables i evitar posteriors events isquèmics.
- Hem de mantenir els hàbits alimentaris autòctons per tal de no perdre la nostra tradicional dieta mediterrània.

PARAULES CLAU

- Alimentació cardiosaludeble.
- Educació sanitària.
- Atenció Primària.