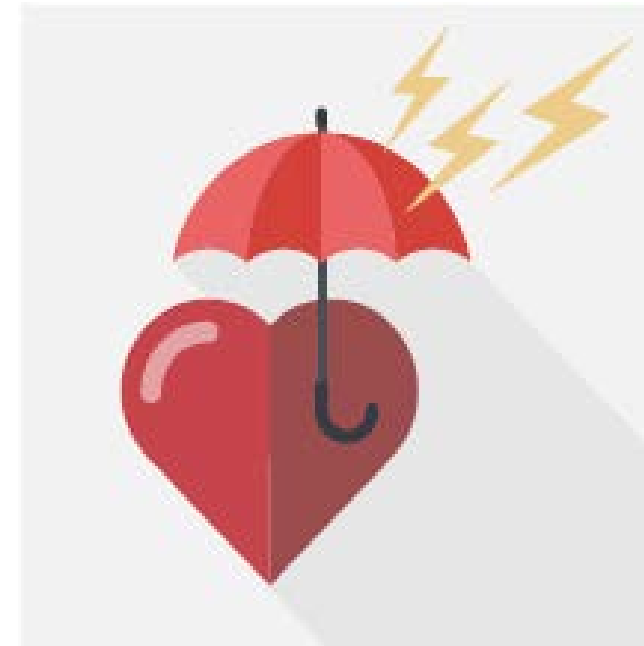


Tu corazón te lo agradece

Decálogo para prevenir nuestro riesgo cardiovascular:

1. Alimentación sana, variada, de cercanía, de mercado.
2. Evitar alimentos precocinados, industriales y enlatados.
3. Alimentación rica en fruta y verduras frescas, con reducción de grasas, fritos y azúcares refinados.
4. Actividad física, caminar cada día mínimo 45' a paso rápido.
5. Evitar el consumo de tabaco
6. Evitar el consumo de alcohol
7. Controlar el estrés
8. Descansar y dormir un mínimo de 6h diarias.
9. Mantener un peso adecuado
10. Cuidarnos para evitar tener 2 o más factores de riesgo

Prevención cardiovascular



Tu corazón, tu mejor compañero... Hoy hemos visto cómo os cuidáis

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en los países desarrollados. Y en España es la primera causa de muerte por accidente laboral en jornada.

La edad, los antecedentes familiares y el género son factores de riesgo comunes a todos, que no podemos controlar y que influyen en el desarrollo de enfermedades como el infarto de miocardio, la angina de pecho, o accidentes vasculares cerebrales.

Edad: a mayor edad mayor riesgo, principalmente a partir de los 45 años.

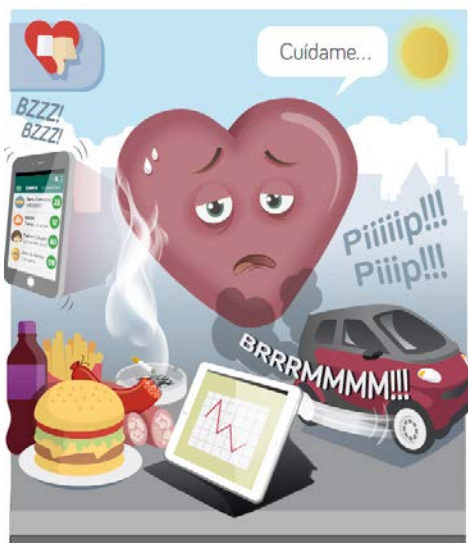
Antecedentes familiares: La carga genética aumenta la probabilidad de desarrollar una enfermedad.

Género: los hombres tienen más infartos que las mujeres, pero las mujeres mueren más de infarto que los hombres.

Sin embargo, existen otros factores de riesgo cuyo autocontrol mediante la adopción y mantenimiento de hábitos saludables, puede reducir las enfermedades cardiovasculares en más de un 30%.

A partir de estos factores podemos conocer la probabilidad que tenemos de desarrollar una enfermedad cardiovascular en los próximos 10 años, este cálculo basado en algoritmos se conoce como "Riesgo Cardiovascular" y nos muestra 3 niveles o situaciones de riesgo en función de nuestros siguientes factores:

Edad, género, colesterol total, colesterol HDL, glucemia, tabaquismo, obesidad y sedentarismo



Riesgo elevado
 > 10%
Control urgente

- Hipercolesterolemia
- Colesterol HDL bajo
- Diabetes
- Hipertensión Arterial
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Obesidad

Riesgo moderado
 de 5 a 10%
Control médico

- Colesterol total \leq 200
- Colesterol HDL $>$ 55
- Glucemia \leq 100
- Tensión arterial $<$ 130 / 85
- Tabaco No fumar
- Sedentarismo Actividad física
- Obesidad Índice de masa corporal (18-25)

Riesgo leve
 de 0 a 5%
Control preventivo

