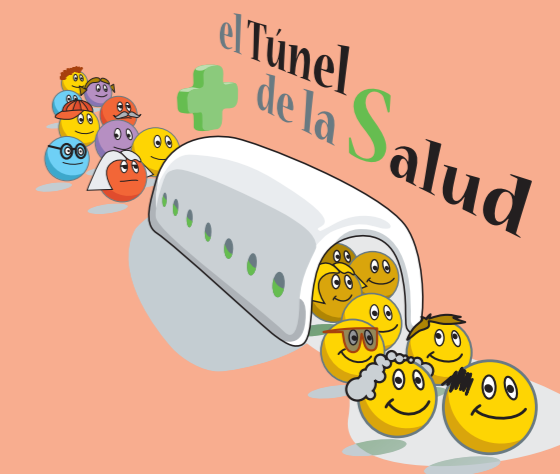


Todo tiene solución...

¡No esperes a un aviso, actúa un paso por delante! Para prevenir el riesgo cardiovascular o mejorar los factores de riesgo una vez que han aparecido, sigue estas recomendaciones:

- No fumar y evitar ser fumador pasivo.
- Tener un peso acorde a la estatura (normopeso). Con mucha frecuencia, disminuir el peso repercute en la desaparición o mejora de algunos factores de riesgo, como la diabetes o la hipertensión arterial.
- Hacer ejercicio físico de forma regular es fundamental.
- Seguir una dieta saludable. Reducir al mínimo las grasas animales en la alimentación y seguir una dieta rica en verduras, fruta, legumbres y fibra, así como evitar alimentos salados y disminuir el contenido de sal en las comidas.
- Mantener un nivel de colesterol sérico menor de 200 mg/dl.
- Mantener niveles de presión arterial sistólica y diastólica por debajo de 120 y 80 mmHg, respectivamente.
- Mantener un nivel de glucosa basal sérica menor de 100 mg/dl.
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.

colaboran



PREVENIR el riesgo cardiovascular es PREVENIR las enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte para el conjunto de la población española, por delante del cáncer. Son aquellas relacionadas con el corazón o los vasos sanguíneos (arterias y venas), es decir, todas las patologías que afectan al sistema cardiovascular.

Entre ellas, destacan la enfermedad coronaria, el infarto agudo de miocardio, la insuficiencia cardiaca, el accidente cerebrovascular o ictus y la enfermedad vascular periférica.

¿Qué es el riesgo cardiovascular?

Para prevenir las enfermedades cardiovasculares es fundamental prevenir los factores de riesgo cardiovascular. Hay algunos de ellos que no se pueden modificar, como la edad, el sexo, la raza y los antecedentes familiares, pero otros sí, como la hipertensión arterial, el aumento del colesterol, la diabetes, el tabaquismo, el sobrepeso y la obesidad, el sedentarismo, el abuso de alcohol, la ansiedad y el estrés.

¿Tienes uno o varios factores de riesgo?

¡Cuidado! Un factor de riesgo muy elevado, como por ejemplo, tabaquismo o hipertensión arterial o tener varios factores ligeramente alterados es igual o incluso peor que tener solo un factor de riesgo muy alterado.

Las causas de que los españoles “suspendamos” en salud cardiovascular son la inactividad física, el consumo de tabaco y la obesidad, estilos de vida poco saludables que afectan a un cuarto de la población. La dieta poco saludable, presente en uno de cada tres ciudadanos, también es influyente.

¡Presta atención a la hipertensión arterial!

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que normalmente no presenta síntomas pero que perjudica todos los vasos sanguíneos del sistema circulatorio y que afecta de forma especial a los órganos diana: corazón, cerebro y riñones.

La hipertensión arterial provoca que el **corazón** trabaje con una mayor intensidad, lo que ocasiona que su tamaño aumente y en particular el ventrículo izquierdo, lo que conocemos como hipertrofia ventricular izquierda. Las personas que la padecen tienen un riesgo cuatro veces mayor de sufrir un infarto de miocardio y 12 veces mayor de sufrir un derrame cerebral.

Además, la hipertensión puede provocar que se dilaten las arterias del **cerebro** y desencadenar una hemorragia o derrame cerebral.

También puede causar daños progresivos en el **riñón** hasta tal punto de causar una insuficiencia renal terminal que obligue al paciente a someterse a una diálisis e incluso a un trasplante de riñón.