

Hoy se celebra el Día Mundial del Corazón con el objetivo de sensibilizar sobre estilos de vida saludables

La Comunidad recuerda que el tabaco causa la mitad de las enfermedades cardiovasculares

- Una alimentación variada, el ejercicio físico y no fumar reducen el riesgo de sufrir patologías cardiovasculares
- La tasa de mortalidad por enfermedad cardiovascular en Madrid está por debajo de la media española
- La esperanza de vida en la Comunidad de Madrid sube a 85,2 años, la más alta de la Unión Europea

29 de septiembre de 2018.- El consumo de tabaco es la segunda causa que origina enfermedades cardiovasculares, después de la hipertensión arterial. Así lo ha recordado hoy la Comunidad de Madrid desde la Dirección General de Salud Pública, coincidiendo con la celebración del Día Mundial del Corazón. Con respecto a la mortalidad, el 28,1 % de muertes por enfermedades cardiovasculares se atribuye al tabaquismo.

El tabaquismo se asocia a las enfermedades que constituyen las principales causas de enfermedad y mortalidad en la Comunidad de Madrid: cáncer, enfermedades coronarias y cardiovasculares y enfermedades respiratorias crónicas, así como a efectos nocivos sobre el aparato reproductivo, con una disminución de la fertilidad y numerosos trastornos odontológicos.

Aunque la enfermedad cardiovascular es la segunda causa de mortalidad, se observa una tendencia descendente en los últimos años vinculada a la disminución del número de fumadores (actualmente el 29,1 % de la población adulta en la Comunidad de Madrid). La Comunidad de Madrid mantiene una tasa de mortalidad de enfermedad cardiovascular por debajo de la media de España, con unas tasas (ajustadas por edad) de 95 fallecimientos por 100.000 habitantes, frente a la tasa nacional de 123 defunciones por cada 100.000 habitantes.

Este indicador repercute, entre otros aspectos, en la esperanza de vida de la Comunidad de Madrid, que sube a 85,2 años, la más alta de la Unión Europea, según el último informe de Eurostat.

La Consejería de Sanidad recuerda la importancia de llevar estilos de vida saludable para disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular (cardiopatías,

ictus, infartos...), que se resumen en tres hábitos: adoptar una dieta saludable, realizar actividad física, y el abandono del tabaco.

Resulta clave en la buena salud cardiovascular consumir las calorías necesarias y adoptar una alimentación variada con predominio de frutas, verduras, pescado y aceite, limitando la ingesta de carnes y grasas de origen animal, y evitar la sal. Es recomendable realizar ejercicio físico moderado, siendo suficiente media hora diaria para que se perciban efectos positivos en la salud.

La Comunidad de Madrid, desde la Dirección General de Salud Pública, desarrolla actuaciones dirigidas a disminuir la prevalencia del consumo de tabaco tanto entre población juvenil, para que no se inicien en la adicción tabáquica, como entre las personas fumadoras para que abandonen el consumo de tabaco.

Las iniciativas se ven complementadas con la función inspectora que desarrolla la propia Dirección General y un sistema de vigilancia epidemiológica, mediante el que se recoge sistemáticamente la información necesaria que permite monitorizar la evolución del consumo de tabaco tanto entre jóvenes como en adultos.