

Alimenta

la salud
de tu corazón



Campaña para la prevención del
Riesgo Cardiovascular

Principales factores que aumentan el riesgo cardiovascular

La ocurrencia epidémica de las enfermedades cardiovasculares está estrechamente asociada a **hábitos de vida y a factores de riesgo modificables**. Conocerlos y controlarlos, llevar un estilo de vida saludable y acudir a revisiones médicas periódicamente ayudan a mejorar y a prevenir estas patologías.

CardioMercado, con el objetivo de **dar a conocer los factores que incrementan el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular y promover actitudes cardiosaludables** entre la población, ha creado el **ABECÉ de la prevención cardiovascular**, una regla mnemotécnica basada en el abecedario. Controlando los siguientes condicionantes, se podría **reducir a la mitad el porcentaje de muertes por enfermedades cardiovasculares**.

El ABECÉ de la prevención cardiovascular



Antiagregación plaquetaria

En pacientes que han presentado alguna manifestación de ECV, así como en determinados pacientes con un riesgo elevado de padecerlas (debido a la presentan factores de riesgo), es recomendable, siempre bajo prescripción médica, la toma de antiagregantes plaquetarios como el ácido acetilsalicílico a dosis bajas, que mejoran la circulación de la sangre y disminuyen obstrucción de las arterias cuando se producen roturas de la placa de ateroma.

Recientemente se han publicado en Estados Unidos nuevas guías que recomiendan plantearse especialmente este tratamiento preventivo a los hombres mayores de 45 años y a las mujeres mayores de 55 años si superan unos umbrales de riesgo en función de su rango de edad. Con esta medida se pretende reducir principalmente las enfermedades coronarias en el hombre y las cerebrovasculares en la mujer.



Buena alimentación

Es importante seguir una alimentación variada y equilibrada, rica en vegetales y pescado, baja en grasa y controlando la sal y los dulces.

Seguir una alimentación variada y equilibrada puede mejorar muchos aspectos de nuestra salud y reduce el riesgo cardiovascular, ya que ayuda a prevenir el colesterol alto, a controlar la diabetes, a reducir la hipertensión arterial y a conseguir el peso ideal.

Se recomienda una dieta rica en fruta, verdura, legumbres, cereales, pescado, aceite de oliva, etc., disminuir la presencia de grasa de origen animal y mantener la sal y los dulces bajo control.

Principales factores que aumentan el riesgo cardiovascular



Colesterol

El exceso de colesterol malo (LDL) es un factor de riesgo cardiovascular que debe controlarse acudiendo a centros de salud (C-total < 200 mg/dl y C-LDL < 130 mg/dl).

Según la última Encuesta Nacional de Salud publicada por el INE, el 9,7% de las mujeres españolas tiene el colesterol elevado frente al 8,1% de los hombres.

En la Comunidad de Madrid, 330.034 personas tienen el colesterol alto, de éstas, el 44% son hombres, mientras el 56% son mujeres.



Diabetes

La diabetes o, en su etapa inicial, un alto nivel de glucosa en sangre, es otro importante factor de riesgo cardiovascular principalmente a partir de los 40 años que requiere consejo sanitario (glucemia < 110 mg/dl y HbA1c < 7%).

La Diabetes multiplica por 3 el riesgo de ECV en varones y por 5 en mujeres respecto a las personas no diabéticas, mientras que algunas encuestas han evidenciado que gran parte de la población no relaciona esta patología con un aumento del riesgo de ECV.

Según la última Encuesta Nacional de Salud publicada por el INE, en España hay un millón y medio de diabéticos aproximadamente, el 43,8% son hombres y el 56,2% son mujeres.

En la Comunidad de Madrid, 144.984 personas tienen diabetes, de éstas, el 43% son hombres, mientras el 57% son mujeres.



Ejercicio

La falta de ejercicio y el sedentarismo son otros de los principales enemigos de la salud cardiovascular.

Es necesario realizar algún tipo de actividad física durante al menos media hora cada día y no menos de cinco días a la semana. Para ello, podemos elegir actividades agradables y compatibles con nuestros quehaceres diarios, como por ejemplo: caminar a paso ligero, pasear en bicicleta, nadar, bailar, subir escaleras, etc.

Además, hacer deporte es una buena medida para controlar el estrés, otro factor a tener en cuenta para prevenir las ECV, puesto que las situaciones de estrés aceleran el ritmo cardíaco y aumentan la presión arterial.

Principales factores que aumentan el riesgo cardiovascular

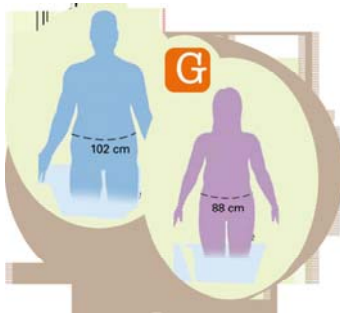


No fumar

Dejar de fumar es una de las medidas preventivas más rentables para disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Aunque en ocasiones pueda ser difícil, con decisión firme y ayuda profesional puede conseguirse y, además, reporta un enorme beneficio para la salud.

En el caso de las mujeres, el riesgo a desarrollar enfermedades cardio y cerebrovasculares se incrementa con la combinación del consumo de tabaco y el uso de anticonceptivos orales.



Grasa abdominal

Es un indicador de riesgo cardiovascular ya que se asocia con la hipertensión arterial, la hiperglucemia y el sedentarismo. Es por esta razón que medir la cintura del paciente se ha convertido en un método de pronóstico habitual. Cuando el perímetro de cintura es mayor de 94cm. en el hombre y 80cm. en la mujer se avisa de la necesidad de controlar el peso; pasa a suponer un riesgo cardiovascular importante a partir de 102cm. en hombres y 88cm. en mujeres. Alcanzando y manteniendo un peso adecuado, puede controlarse este factor.

PERÍMETRO DE CINTURA (cm.)	HOMBRES	MUJERES
Normal	< 94	< 80
Recomendar no aumentar peso	94 – 102	80 – 88
Debe perder peso	> 102	> 88



Hipertensión

Controlar la tensión arterial de forma periódica siguiendo las indicaciones del médico (< 140 / 90 mmHg) es un hábito a adquirir entre la población. La presión arterial elevada favorece la aparición de enfermedades cardíacas.

Según la última Encuesta Nacional de Salud publicada por el INE, el 14,1% de las mujeres y el 10,4% de los hombres españoles presentaban hipertensión.

En la Comunidad de Madrid, 396.121 personas tienen hipertensión, de éstas, el 43% son hombres, mientras el 57% son mujeres.