Pautas para la prevención del riesgo cardiovascular

Marzo 2019

Las **enfermedades cardiovasculares** son la **primera causa de mortalidad en Cataluña.**

Por eso **es importante** seguir las recomendaciones siguientes:

Mantener una dieta saludable y equilibrada
Aumentar el consumo de frutas y verduras frescas, legumbres y frutos secos, priorizar el pescado blanco y azul frente a la carne y el aceite de oliva virgen extra.

En caso de sobrepeso, seguir una dieta hipocalórica
El sobrepeso se relaciona con más factores de riesgo como la diabetes o el colesterol alto..

Deiar de fumar
Fumar puede aumentar la presión arterial, lo que puede provocar infartos de miocardio o cerebral.

Reducir o eliminar el consumo de alcohol
El alcohol provoca un doble riesgo cardiovascular: aumenta la presión arterial y el peso.

Hacer ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada
Hacer un mínimo de 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada 5 o más días a la semana como caminar, hacer natación, subir escaleras o bailar.

Reducir el estrés
El estrés aumenta la presión arterial e indirectamente promueve el tabaquismo, el consumo de alcohol o comer en exceso.

Controlar la presión arterial, el nivel de azúcar en sangre y el colesterol
Mantener un control frecuente, mínimo una vez al año para la mayoría de adultos.

Algunos de los **factores de riesgo que no podemos controlar y hay que tener en cuenta** son:

La edad
Especialmente a partir de los 45 años en hombres y de los 55 en mujeres

El sexo
Ser hombre incrementa el riesgo. En la mujer el riesgo aumenta a partir de la menopausia

Antecedentes familiares
Especialmente si estos han tenido alguna enfermedad en edad temprana