

DÍA EUROPEO PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR 2014

Amelia Fernández-Peinado Lozano. Jefe de Sección de Prevención y Promoción de la Salud.
Sº Territorial de Salud Pública nº 8. Consejería de Sanidad C.M.



El **14 de marzo** se celebra el **Día Europeo para la Prevención del Riesgo Cardiovascular**. El objetivo de este día es el de sensibilizar a la población sobre la importancia de la prevención de las enfermedades cardiovasculares. A pesar de la alta incidencia en los últimos años de las enfermedades tumorales y diversa patología infecciosa, las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la **principal causa de muerte y discapacidad en el mundo**. En España provocan el 30,5% de las defunciones, aunque sepamos que la mayor parte de los factores de riesgo son conocidos y modificables.

Las **enfermedades cardiovasculares** son aquellas que afectan al corazón o a los vasos sanguíneos. Existen diversos tipos de enfermedades cardiovasculares: hipertensión arterial, enfermedad coronaria, (cardiopatía isquémica) enfermedad valvular cardiaca, accidente cerebro vascular (trombosis o derrame cerebral) o enfermedad cardiaca reumática.

Los principales **factores de riesgo** para padecer estas enfermedades y que pueden ser controlados según los hábitos que adoptemos en nuestra vida diaria son:

- Colesterol alto.
- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Fumar
- Obesidad o sobrepeso
- Dieta insana
- Estrés
- Sedentarismo

Por lo tanto, la adopción de **hábitos de vida saludables** y el control de los factores de riesgo nos permitirán **reducir** de forma muy significativa la aparición de las enfermedades cardiovasculares.

DECÁLOGO CARDIOSALUDABLE

Es conveniente que:

- Su alimentación sea equilibrada tomando de todos los grupos de alimentos.
- Limite el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas (colesterol).
- Aumente la ingesta de frutas, verduras, hortalizas y legumbres.
- Controle el consumo de sal, de alcohol y de café.
- Abandonar el hábito de fumar.
- Sea activo cotidianamente, evite el sedentarismo.
- Haga ejercicio adecuado a la edad y condición física de forma regular.
- Controle el peso evitando el sobrepeso y la obesidad.
- Reduzca el estrés y la ansiedad practicando la autoestima positiva.
- Se comunique y relacione bien con los demás (escuche y hable).

Tenga una actitud positiva ante la vida

Más información: Centros de Salud C. M. [Portal Salud](http://www.mostoles.es/mostoles/cm/EspacioSaludable) Comunidad Madrid y Escuela Municipal de Salud <http://www.mostoles.es/mostoles/cm/EspacioSaludable>