



Y recuerda...

las enfermedades cardio y cerebrovasculares son la primera causa de muerte en España.

¿Un hábito saludable?

Andar media hora al día,
una alimentación sana,
no pasarse con las grasas y la sal,
conocer y controlar la tensión arterial y los niveles
de colesterol y glucosa,
reducir el estrés y evitar el sobrepeso.
Ah, y si apetece fumar
..... pues, una manzana!!



cuidarte es el hábito más saludable

alimenta
tus buenos hábitos



cuidarte es el hábito más saludable

**campana de prevención de
enfermedades cardio y cerebrovasculares**



alimenta tus buenos hábitos



Es posible reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardio o cerebrovascular haciendo ejercicio físico de forma regular, absteniéndose de fumar, llevando una dieta sana y equilibrada, y controlando el peso, tensión arterial, colesterol y glucosa en sangre.

¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos, como **el infarto de miocardio, la angina de pecho y el accidente cerebrovascular o ictus**.

Estas enfermedades son la primera causa de muerte en España, por delante incluso del cáncer, además son responsables de un deterioro importante de la calidad de vida de quienes las padecen.

La enfermedad coronaria (cardiopatía isquémica) es la más frecuente. Afecta a los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco. El infarto de miocardio tiene una mayor incidencia en los hombres, afectando de forma importante también a las mujeres.

La enfermedad cerebrovascular daña a los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro. El ictus (hemorragia o trombosis), es la más habitual y la padecen en mayor medida las mujeres.



Prevención de enfermedades cardiovasculares

Sin embargo, las enfermedades cardio y cerebrovasculares son prevenibles actuando sobre los factores de riesgo. Estos factores son:

- **Sobrepeso.** El peso excesivo puede elevar los niveles de colesterol, causar hipertensión y diabetes, y aumenta el riesgo de padecer enfermedad arterial coronaria.
- **Sedentarismo.** Las personas inactivas tienen mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón que las que hacen ejercicio regular. El ejercicio quema calorías, ayuda a controlar los niveles de colesterol y la diabetes, y disminuye la tensión arterial.
- **Tabaco.** Eleva apreciablemente el riesgo de enfermedad cardiovascular, el 29% de las muertes por enfermedad coronaria son debidas al tabaquismo. Fumar aumenta la tensión arterial, contribuye a la acumulación de grasa en las arterias y afecta al colesterol, entre otros aspectos negativos.
- **Hipertensión.** Fuerza el ritmo de trabajo del corazón y aumenta el riesgo de tener enfermedades del corazón, derrames cerebrales y otras enfermedades. Controlando la hipertensión adecuadamente, se podría prevenir el 20% de la mortalidad coronaria y el 24% de la cerebrovascular.
- **Colesterol.** Cuando el colesterol es elevado, las lipoproteínas de baja densidad (LDL o "colesterol malo") comienzan a acumularse sobre las paredes de las arterias formando placas, siendo éste uno de los principales factores de riesgo. Vigilando periódicamente nuestro nivel de colesterol, disminuiríamos el riesgo de sufrir un ataque al corazón.

- **Diabetes.** Los problemas del corazón son la principal causa de muerte entre las personas diabéticas. Las enfermedades cardiovasculares son la principal complicación de la diabetes tipo 2 y son responsables de más del 50%, y hasta de un 80% de la muerte de personas con diabetes. El control periódico del nivel de glucosa en sangre disminuye el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Junto a estos factores, no hay que olvidar que tanto las personas con antecedentes familiares de enfermedad del sistema circulatorio como las personas mayores tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Alimenta tus hábitos saludables

La adopción de hábitos de vida saludables y el control de los factores de riesgo permiten reducir de forma muy significativa la incidencia de enfermedades cardiovasculares en la población general, tanto en personas sanas como en aquellas que ya han sufrido algún tipo de enfermedad cardiovascular. Para ello,

- **Come sano:** más frutas, verduras, cereales, legumbres y pescado, menos grasas animales y sal.
- **Haz ejercicio:** caminar media hora diaria o subir escaleras durante 7 minutos puede ser suficiente.
- **No fumes:** da un respiro a tu salud.
- **Vigila tu salud:** conoce y controla la tensión arterial y los niveles de colesterol y glucosa en sangre.
- **Tómate tu tiempo:** no olvides cuidarte y relájate.

Cuidarte es el hábito más saludable.