



TIPS DE SALUD

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las Enfermedades cardiovasculares (ECV), son las enfermedades que están relacionadas con el corazón y los vasos sanguíneos. Son consideradas la principal causa de muerte en todo el mundo. Las más importantes son: infarto de miocardio y accidente cerebro vascular (trombosis, embolia y hemorragia cerebral). **Los factores de riesgo para Enfermedad Cardiovascular** se clasifican en modificables y no modificables.

Los **factores no modificables** hacen referencia a la edad (a mayor edad por acumulación de múltiples factores de riesgo), el sexo (especialmente en hombres) y a los antecedentes familiares(factores genéticos).

Los **factores que sí se pueden modificar** son:



- Hipertensión arterial
- Aumento del colesterol
- Diabetes
- Tabaquismo
- Sobrepeso y obesidad
- Sedentarismo
- Abuso de alcohol
- Ansiedad y estrés

RECOMENDACIONES:

1. **Deje de fumar**, hable con su médico si necesita ayuda.
2. **Haga ejercicio físico** al menos 30 minutos diarios de cuatro a cinco veces a la semana.
3. **Reduzca** el consumo de alimentos con un contenido alto de grasas saturadas y colesterol.
4. **Revise periódicamente** los niveles de tensión arterial, el colesterol y azúcar en la sangre y manténgalos bajo control.
5. Baje de peso si tiene sobrepeso y mantenga un **peso saludable**.
6. **Modere el consumo de alcohol**



Fuente: <http://www.cardioquiron.com/atencionalpaciente/factoresderiesgocardiovascular.php>
http://www.guiasalud.es/egpc/ictus/completa/apartado06/prevencion_primaria_2.html