

# Cuida el teu cor



La salut cardiovascular inclou el bon estat del cor i el sistema circulatori. L'infart de miocardi, l'angina de pit o un accident cerebrovascular (ictus) són les malalties cardiovasculars més freqüents.

El desenvolupament d'aquestes malalties es relaciona amb la presència de determinats factors de risc. En l'àmbit laboral, els treballs sedentaris, l'estrès laboral o determinats aspectes relacionats amb l'organització del treball, com el treball a torns, poden ser factors rellevants.

## Factors que podem modificar

- **Tabac**  
És el factor de risc més important
- **Hipertensió**  
La tensió arterial alta (per sobre de 140/90 mmHg) sobrecarrega el cor i és el primer factor de risc per patir un ictus
- **Sedentarisme**  
L'activitat física i l'esport ajuden a mantenir els nivells normals de tensió arterial i de colesterol, i a evitar el sobrepès
- **Obesitat**  
L'obesitat abdominal es relaciona amb el desenvolupament d'aquestes malalties
- **Hipercolesterolemia**  
Els nivells de colesterol elevats (més de 200 mg/dl) es relacionen amb un major risc cardiovascular
- **Diabetis mellitus**  
L'increment dels nivells de glucosa en sang fan malbé les parets dels vasos sanguinis. Això perjudica els òrgans com els ulls, els ronyons o el sistema nerviós. Està relacionada amb l'obesitat: el 85 % de les persones amb diabetis tipus 2 pateixen sobrepès
- **Estrès**  
La tensió emocional s'ha relacionat amb un major risc de patir-les

## Factors que no podem modificar

- **Edat**  
A mayor major edat, major risc
- **Sexe**  
En homes, major risc per sota de 50 anys. En dones, el risc augmenta amb l'edat. En arribar a la menopausa és la primera causa de mortalitat femenina
- **Herència**  
Les malalties del cor poden ser hereditàries. Si els pares o els germans van presentar una malaltia cardio-circulatòria abans dels 55 anys, existeix un major risc cardiovascular. La hipertensió, la diabetis i la obesitat, també es poden transmetre de generació en generació





## Com podem millorar la salut cardiovascular?

### • Deixa de fumar

El tabac incrementa el risc de malalties cardiovasculars, com la cardiopatia coronària, l'ictus i la malaltia vascular perifèrica, que afecta a la circulació de les extremitats.

Als 15 anys de deixar de fumar, el risc de cardiopatia coronària s'igualava a la resta de la població no fumadora.

### • Segueix els consells dels professionals sanitaris

Controla la teva salut cardiovascular periòdicament. Si ets dona, recorda que és molt important fer-ho quan arriba la menopausa

### • Controla la teva tensió arterial

Per sota de 140 / 90 mmHg. Si tens alguna malaltia cardiovascular, renal o diabetis, has d'estar per sota de 130/80 mmHg. Redueix la sal i aliments que la continguin

### • Si pateixes diabetis, realitza un seguiment periòdic

Si no te l'han diagnosticada, recorda que la glucosa basal en sang (determinada amb dejuni de 8 hores) hauria de mantenir-se per sota de 100 mg/dl o de 0,6 mmol/l.

Si no és així, i no t'han diagnosticat diabetis, consulta amb el teu metge

### • Realitza activitat física regularment

Com a mínim 30 minuts al dia, 5 dies a la setmana, de forma moderada (caminar ràpid), inclús en intervals de 10 minuts continuats

### • Controla el teu pes

L'obesitat i el sobrepès es relacionen amb la diabetis, la hipercolesterolemia i la hipertensió arterial

- **Índex de massa corporal** - (IMC= pes en quilograms/altura<sup>2</sup>) ha de ser menor a 25 (SEEDO)
- **Perímetre abdominal** - ha de ser inferior a 88 cm en dones i a 102 cm en homes (OMS)

### • Controla els teus nivells de colesterol

Han d'estar per sota de 200 mg/dl

- **Colesterol LDL (dolent)** - menor a 100 mg/dl i el
- **Colesterol HDL (bo)** - major a 35 mg/dl (homes) i 40 mg/dl (dones)

- Pots mantenir-los augmentant l'activitat física i disminuint els greixos (principalment greixos trans i saturats)

### • Segueix la dieta mediterrània

- 3 racions diàries de fruita i 2 de verdura o hortalisses
- Reduir el consum de carn vermella. Millor peix (blau) o carn blanca (pollastre, gall dindi o conill)
- Llegums 3 vegades per setmana
- Prioritza els cereals integrals i els làctics descremats o semidesnatats
- No afegeixis sal en cuinar
- Amaneix tot amb oli d'oliva verge extra
- Evita el consum excessiu d'alcohol

### • Aprèn a relaxar-te

D'aquesta forma podràs controlar l'ansietat i l'estrès, que no són bons per al teu cor

### • Dorm, almenys, 7 hores diàries



Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social 2019



SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL