

Cuida tu corazón



La salud cardiovascular incluye el buen estado del corazón y el sistema circulatorio. El infarto de miocardio, la angina de pecho o un accidente cerebrovascular (ictus) son las enfermedades cardiovasculares más frecuentes.

El desarrollo de estas enfermedades se relaciona con la presencia de diversos factores de riesgo. En el ámbito laboral, los trabajos sedentarios, el estrés laboral o determinados aspectos relacionados con la organización del trabajo, como el trabajo a turnos, pueden ser factores relevantes.

Factores que podemos modificar

- **Tabaco**
Es el factor de riesgo más importante
- **Hipertensión**
La tensión arterial alta (por encima de 140 / 90 mm Hg) sobrecarga el corazón y es el primer factor de riesgo para sufrir un ictus
- **Sedentarismo**
La actividad física y el deporte ayudan a mantener el nivel de tensión arterial y de colesterol, y a evitar el sobrepeso
- **Obesidad**
La obesidad abdominal se relaciona con el desarrollo de estas enfermedades
- **Hipercolesterolemia**
Los niveles de colesterol elevados (más de 200 mg / dl) se relacionan con un mayor riesgo cardiovascular
- **Diabetes mellitus**
El incremento de la glucosa en sangre daña las paredes de los vasos sanguíneos e incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares. En consecuencia, también se puede afectar la función visual, la función renal y el sistema nervioso.

Está relacionada con la obesidad: el 85 % de las personas con diabetes tipo 2 sufre sobrepeso.

- **Estrés**
La tensión emocional se ha relacionado con un mayor riesgo de sufrirlas

Factores que no podemos modificar

- **Edad**
A mayor edad, mayor riesgo
- **Sexo**
Mayor riesgo en hombres por debajo de 50 años. En mujeres, el riesgo aumenta con la edad. Al llegar a la menopausia es la primera causa de mortalidad femenina
- **Herencia**
Las enfermedades del corazón suelen ser hereditarias. Si padres o hermanos presentaron enfermedad cardiocirculatoria antes de los 55 años, existe un mayor riesgo cardiovascular. La hipertensión, la diabetes y la obesidad también pueden transmitirse de una generación a la siguiente.





¿Cómo podemos mejorar la salud cardiovascular?

• Deja de fumar

El tabaco incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como la cardiopatía coronaria, el ictus y la enfermedad vascular periférica que afecta a la circulación de las extremidades.

A los 15 años de dejar de fumar, el riesgo de cardiopatía coronaria se iguala al de la población no fumadora.

• Sigue los consejos de los profesionales sanitarios

Controla tu salud cardiovascular periódicamente. Si eres mujer, es muy importante hacerlo cuando llega la menopausia

• Controla tu tensión arterial

Por debajo de 140 / 90 mm Hg. Si tienes alguna enfermedad cardiovascular, renal o diabetes, debes estar por debajo de 130 / 80 mm Hg. Reduce la sal y alimentos que la contengan

• Si sufres diabetes, realiza un seguimiento periódico

Si no te la han diagnosticado, recuerda que la glucosa basal en sangre (determinada con ayuno de 8 horas) debería mantenerse por debajo de 100 mg / dl o de 5,6 mmol/l.

Si no es así, y no te han diagnosticado diabetes, consulta con tu médico

• Realiza actividad física regularmente

Como mínimo 30 minutos al día, 5 días a la semana, de forma moderada (caminar rápido), incluso en intervalos de 10 minutos continuados

• Controla tu peso

La obesidad y el sobrepeso se relacionan con la diabetes, la hipercolesterolemia y la hipertensión arterial

- **Índice de masa corporal** - (IMC = peso en kilogramos / altura²) debe ser menor a 25 (SEEDO)

- **Perímetro abdominal** - debe ser menor a 88 cm en la mujer y a 102 cm en hombres (OMS)

• Controla tus niveles de colesterol

Deben estar por debajo de 200 mg / dl

• **Colesterol LDL (malo)** - menor a 100 mg / dl y el

• **Colesterol HDL (bueno)** - mayor a 35 mg / dl (hombres) y 40 mg / dl (mujeres)

• Para mantenerlos, aumenta la actividad física y disminuye las grasas (principalmente grasas trans y saturadas)

• Sigue la dieta mediterránea

• 3 raciones diarias de fruta y 2 de verdura u hortalizas

• Reducir la ingesta de carne roja. Mejor pescado o carne blanca (pollo, pavo o conejo)

• Legumbres 3 veces por semana

• Prioriza los cereales integrales y los lácteos desnatados o semidesnatados

• No añadas sal al cocinar

• Adereza todo con aceite de oliva virgen extra

• Evita el consumo excesivo de alcohol

• Aprende a relajarte

De esta forma podrás controlar la ansiedad y el estrés, que no son buenos para tu corazón

• Duérme al menos 7 horas al día



Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social 2019



SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL