

Calcular el riesgo

La probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular aumenta por distintos factores. Unos son inevitables: el riesgo aumenta con la edad y los antecedentes familiares. Los siguientes, en cambio, se pueden controlar:

Determinados comportamientos y estilos de vida:

Fumar
Poco ejercicio físico
Estrés excesivo
Dieta grasa
Bajo consumo de frutas y verduras

Determinadas situaciones y problemas de salud:

Diabetes
Obesidad
Tensión arterial elevada
Colesterol total alto
Colesterol LDL "malo" elevado
Colesterol HDL "bueno" bajo

Los factores del primer grupo (ejercicio, dieta...), influyen en el segundo (diabetes, tensión...).

Tener diabetes, un colesterol (total o LDL) muy alto o una tensión muy alta requieren por sí solas, especial cuidado.

El colesterol alto no supone el mismo riesgo para una mujer de 28 años que no fuma que para un hombre de 50 que fuma. Varios factores juntos aumentan el riesgo.

En conjunto el riesgo total de una persona puede ser bajo, medio o alto. Existen varias maneras de calcularlo. Puedes consultar el tuyo en tu centro de salud.



Elegir la forma de cuidarse

Cuidar el corazón y las arterias puede resultarnos más o menos fácil. Hay muchos aspectos que influyen: Cómo somos, la vida que llevamos, el entorno, la sociedad en la que vivimos...

Pueden ser necesarios algunos cambios. Es útil que los cambios que nos propongamos sean posibles, encajen en el momento de la vida en que nos encontremos.

Para cambiar: hay que querer cambiar, decidir qué cambio, prepararse, hacerlo y mantenerse. Cada cual a su estilo, eligiendo lo que mejor le vaya.

Cuidar tu corazón merece la pena en cualquier circunstancia. Si el riesgo es alto es especialmente importante porque entonces el beneficio puede ser mayor.



Más ejemplares e información: INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA
Tel: 848 42 34 40 - 848 42 34 50

EL RIESGO CARDIOVASCULAR

CÓMO PROTEGERSE DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



El riesgo cardiovascular



El aparato circulatorio, también llamado cardiovascular, lo forman el corazón y los vasos sanguíneos (arterias, venas...).

El corazón es la bomba que impulsa la sangre, las arterias y las venas son la red de conductos que la reparten por todo el cuerpo llevando el oxígeno y las sustancias que necesitamos.

A veces en las arterias se acumulan placas de grasa que reducen o cortan el paso de la sangre. Según el grado y el lugar de la obstrucción, se pueden producir enfermedades cardiovasculares de distinto tipo: angina de pecho, infarto de miocardio, ictus cerebral, claudicación intermitente...



A la probabilidad de enfermar o morir por una enfermedad cardiovascular se le denomina riesgo cardiovascular.

Este folleto aporta información sobre este riesgo y cómo reducirlo.



Reducir el riesgo cardiovascular

Reducir el riesgo es disminuir la probabilidad de enfermar o morir por una enfermedad cardiovascular. También es una forma de protegerse de otras enfermedades como la diabetes y algunos cánceres y contribuir a una vida más larga y saludable. Existen 2 tipos de recomendaciones básicas:

MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA

En el centro de salud pueden orientarte sobre los estilos de vida saludables. En la actualidad se recomienda:



EVITAR FUMAR

No fumar y estar en espacios sin humo es muy saludable. Si fumas, dejar de fumar es una de las medidas más beneficiosas.



MEJORAR LA ALIMENTACIÓN

Reducir las grasas: quitar la piel del pollo y la grasa visible de la carne, poca carne roja, bollería y helados y tomar leche y yogures desnatados. Comer al menos 2 frutas, ensalada y verdura cada día. Comer pescado. Cocinar con aceite de oliva y al horno, al vapor o hervido en lugar de freír. Comer con poca sal.

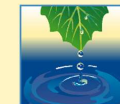
HACER EJERCICIO FÍSICO

Caminar rápido al menos 30 minutos todos o casi todos los días.



CONTROLAR EL ESTRÉS

Descargar la tensión física. Afrontar las situaciones de la vida. Mirar las cosas positivamente. Disfrutar cada día. Apoyarnos en la gente. Cuidarse



ACUDIR A ALGUNOS CONTROLES DE SALUD

En tu centro de salud acordarán contigo la periodicidad y realización de análisis u otras pruebas.

Las recomendaciones (que pueden variar si ya has tenido una enfermedad cardiovascular), en la actualidad son:



COLESTEROL TOTAL: por debajo de 200 - 250 según el caso.
LDL: por debajo de 130 ó 160 según el caso.
HDL: por encima de 40.

GLUCOSA: entre 75 - 110.
TENSION ARTERIAL: por debajo de 140 - 90.
PESO: IMC (Índice de Masa Corporal): peso dividido por talla al cuadrado) entre 18,5 - 25.



A veces puede ser necesario tomar medicación.