



Hàbits de vida saludables

- ☒ A Catalunya, les malalties cardiovasculars, conjuntament amb el càncer, són la principal causa de mortalitat global. Suposen una pèrdua d'anys potencials de vida molt important així com, sovint, una gran limitació en la qualitat de vida dels subjectes afectats.
- ☒ Entre els diversos factors que influeixen en el nostre risc cardiovascular, alguns d'ells no els podem controlar (l'edat), altres els podem controlar totalment, (l'hàbit tabàquic) i respecte a alguns altres en podem prendre mesures per disminuir-los (el control del pes).

Factors de risc cardiovascular

- ☒ **Colesterol.** La concentració elevada de colesterol total i de colesterol - LDL és un dels factors de risc cardiovascular més importants.
- ☒ **Tabac.** L'efecte del tabac està relacionat amb la quantitat de tabac consumit i la duració de l'hàbit.
- ☒ **Diabetes Mellitus.** La prevalença en la població adulta està al voltant del 8%, encara que s'estima que tan sols la meitat està diagnosticada.
- ☒ **Sedentarisme.** La relació inversament proporcional entre exercici físic i risc de mortalitat cardiovascular recomana la pràctica d'exercici, adaptat a l'edat i la condició física.
- ☒ **Edat.** Ser home i el pas dels anys incrementa el risc de malaltia cardiovascular. Ser dona comporta un retard en la materialització dels factors de risc cardiovascular.
- ☒ **Hipertensió arterial.** El descens de les xifres de tensió arterial redueix els episodis cardiovasculars (sobretot els accidents vasculars cerebrals).
- ☒ **Obesitat.** Diversos estudis correlacionen obesitat i major risc de mortalitat.

Consells

- Per disminuir el risc de patir una malaltia cardiovascular és fonamental mantenir uns hàbits de vida saludables.
- ☒ **No fumi;** i si ho fa, deixi aquest hàbit al més aviat possible. Sens dubte, serà una de les millors decisions de la seva vida!
El consum de tabac, en països desenvolupats com el nostre, és considerat la primera causa de morbimortalitat evitable. A Catalunya, l'hàbit tabàquic és responsable del 16,5% de la mortalitat global.
 - ☒ **Realitzi regularment una activitat física:** la pràctica habitual d'exercici físic o esport d'intensitat moderada, adaptat a la seva edat i condició física és sempre beneficiosa per a la majoria de les persones.
Cal tenir en compte que la pràctica regular d'exercici físic influeix positivament en l'adopció d'altres hàbits de vida saludable, com són la disminució del consum de tabac i alcohol i realitzar una alimentació més equilibrada.
 - ☒ **Porti una alimentació variada i equilibrada: el control del pes corporal, evitant el sobrepès i l'obesitat, és fonamental.**
Recordi que l'obesitat s'associa a nombroses malalties greus, entre d'altres: la diabetis, la hipertensió arterial, l'apnea del son, la síndrome metabòlica, etc...
 - ☒ Moderi el consum d'alcohol.