



Hábitos de vida saludables

- En Cataluña, las enfermedades cardiovasculares, conjuntamente con el cáncer, son la principal causa de mortalidad global. Suponen una pérdida de años potenciales de vida muy importante así como, a menudo, una gran limitación en la calidad de vida de los sujetos afectados.

Entre los diversos factores que influyen en nuestro riesgo cardiovascular, algunos de ellos no los podemos controlar (la edad), otros los podemos controlar totalmente, (el hábito tabáquico) y otros que podemos respecto a los que podemos tomar medidas para disminuirlos (el control del peso).

Factores de riesgo cardiovascular

- Colesterol.** La concentración elevada de colesterol total y de colesterol - LDL es uno de los factores de riesgo cardiovascular más importante.
- Tabaco.** El efecto del tabaco está relacionado con la cantidad de tabaco consumido y la duración del hábito.
- Diabetes Mellitus.** La prevalencia en la población adulta está alrededor del 8%, aunque se estima que solo la mitad está diagnosticada.
- Sedentarismo.** La relación inversamente proporcional entre ejercicio físico y riesgo de mortalidad cardiovascular recomienda la práctica de ejercicio, adaptado a la edad y la condición física.
- Edad.** Ser hombre y el paso de los años incrementa el riesgo de enfermedad cardiovascular. Ser mujer comporta un retraso en la materialización de los factores de riesgo cardiovascular.
- Hipertensión arterial.** El descenso de las cifras de tensión arterial reduce los episodios cardiovasculares (sobre todo los accidentes vasculares cerebrales).
- Obesidad.** Diversos estudios correlacionan obesidad y mayor riesgo de mortalidad.

Consejos

Ante el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular es fundamental mantener unos hábitos de vida saludables.

- No fume;** y si lo hace, deje este hábito lo más pronto posible. Sin duda, ¡será una de las mejores decisiones de su vida!
El consumo de tabaco, en países desarrollados como el nuestro, es considerada la primera causa de morbimortalidad evitable. En Cataluña, el hábito tabáquico es responsable del 16,5% de la mortalidad global.
- Realice regularmente una actividad física:** la práctica habitual de ejercicio físico o deporte de intensidad moderada, adaptada a la edad y condición física es siempre beneficiosa para la mayoría de las personas. Hay que tener en cuenta que la práctica regular de ejercicio físico influye positivamente en la adopción de otros hábitos de vida saludable, como son la disminución del consumo de tabaco y alcohol y realizar una alimentación más equilibrada.
- Lleve una alimentación variada y equilibrada: el control del peso corporal, evitando el sobrepeso y la obesidad, es fundamental.**
Recuerde que la obesidad se asocia a numerosas enfermedades graves, entre otras: la diabetes, la hipertensión arterial, la apnea del sueño, el síndrome metabólico, etc...
- Modere el consumo de alcohol.**