

Mantenim el cor sa!

Les malalties cardiovasculars [MCV] són la primera causa de mort a gran part del món, responsables de 17,5 milions de morts prematures. Les més freqüents són: hipertensió arterial, arterioesclerosi, cardiopatia isquèmica i accident cerebrovascular o ictus. Els principals factors de risc són: el consum de tabac, l'obesitat, la inactivitat física i el consum d'alcohol o altres drogues.



Isabel Vivas Martín
DUI
Albera Salut
@AlberaSalut

El 80% de les morts que provoquen les MCV es podrien evitar amb l'adopció d'un estil de vida saludable que redueixi els factors de risc i fomentant un canvi en els nostres hàbits utilitzant estratègies que arribin a tota la població.

Aquests hàbits saludables no són només per a les

persones amb alt risc cardiovascular en què és fonamental la detecció i inici precoç del tractament, sinó que és essencial impartir una bona educació a tota la població en general i en especial als nens, per tal de reduir el risc de patir una malaltia cardiovascular i així millorar la qualitat de vida en l'edat adulta.



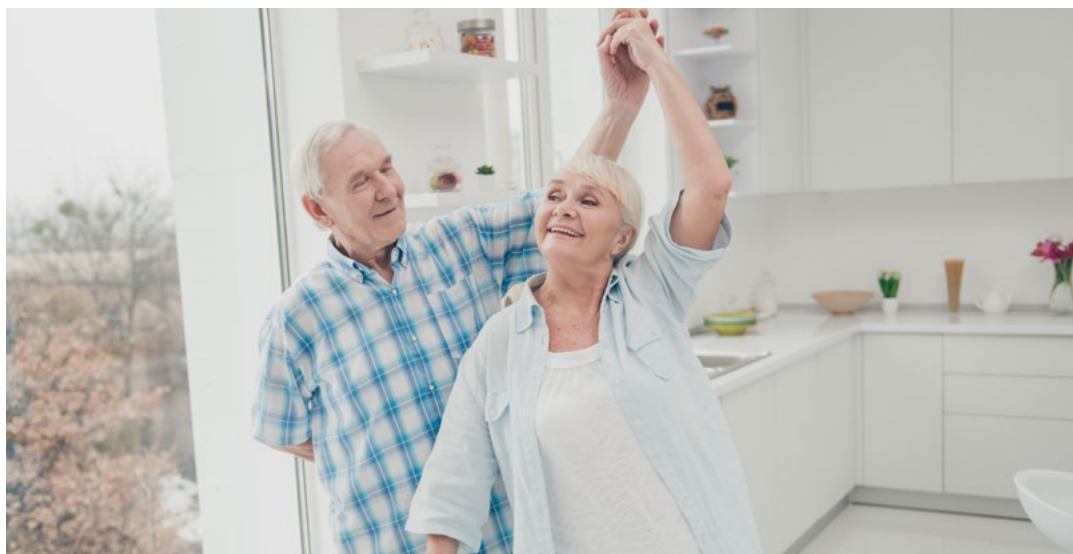
Que podem fer per mantenir la nostra salut cardiovascular?

No fumar: el tabac és la primera causa de pèrdua de la salut i mort evitable en el nostre medi.

Mantenir una alimentació sana i equilibrada: és la primera mesura a prendre per controlar els factors de risc com la hipertensió, la diabetis o els nivells elevats de colesterol. Augmentar el consum de fruites i hortalisses fresques, llegums i fruits secs, prioritzar el peix blanc i blau enfront de les carns i l'oli d'oliva verge. S'aconsella preparar a casa el menjar per dur al treball o a l'escola... i així saber de segur el que mengem.

Fer activitat física: mantenir-se físicament actiu ajuda a reduir el risc de malalties cardíaques. Per això incloure en la nostra rutina setmanal algun tipus d'esport és vital per cuidar el sistema cardiovascular. Es recomana un mínim de 30 minuts d'activitat física moderada cinc cops a la setmana, com caminar, fer natació, pujar escales o ballar.





Controleu!

- **La pressió arterial.** La hipertensió és la causa més prevenible de les malalties cardiovasculars. És un dels factors de risc cardiovascular més comuns i se la coneix com “l’assassina silenciosa”, ja que no dona senyals d’alerta a qui la pateix. És important realitzar controls periòdics de la pressió arterial. Si no es controla, la hipertensió pot provocar un infart de miocardi, un eixamplament del cor i, a la llarga, una insuficiència cardíaca.
- **La glucosa.** Un bon control glucèmic i un tractament adequat, pot reduir més d’un 40% el risc de patir una malaltia cardiovascular.
- **Nivell de colesterol.** El colesterol és una substància grassa natural present en totes les cèl·lules del cos humà necessària per al normal funcionament de l’organisme. Mantinent els nivells de colesterol dins dels límits establerts s’allunya el risc de MCV i s’evita que es formin plaques d’ateroma a la paret de les artèries.



És MOLT IMPORTANT sentir-nos bé amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn, fomentar relacions personals sanes, tenir una actitud positiva i intentar combatre l’estrès. Ens ajudarà a mantenir l’equilibri necessari per prevenir les malalties cardiovasculars.

Per millorar la nostra salut cardiovascular i gaudir d’un cor sa és recomanable mantenir una alimentació i estil de vida saludable i practicar activitat física regularment

Enllaços d’interès



<http://www.fersalut.cat>
secció: El teu CAP -> Pressió arterial



<http://www.fersalut.cat>
secció: El teu CAP -> Ictus



<http://www.fersalut.cat>
secció: Família -> Carnanyola