

¿QUÉ LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR?

La enfermedad cardiovascular representa la primera causa de muerte en los países occidentales, seguida de cerca por la patología oncológica. Sin duda gran parte de los avances que han influido decisivamente en la mejora de la supervivencia y la calidad a largo plazo, han sido la prevención y detección precoz de la enfermedad.

Cuando nos preguntamos qué influye en la aparición de la enfermedad, siempre nos surgen las mismas respuestas: genética, colesterol, hipertensión arterial, diabetes, tabaquismo, sobrepeso, inactividad física, incluso el estrés; es decir sabemos que los factores que acabamos de enumerar influyen en la aparición y desarrollo de la enfermedad cardiovascular, por tanto deberemos hacer hincapié en la detección de dichos factores de riesgo y en el control de los mismos.

DIRECCIÓN

Calle Maudes 51

CONTACTO

AMAT | 91 535 74 80 | soporte@amat.es
www.amat.es

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

10 HÁBITOS CARDIOSALUDABLES

La enfermedad cardiovascular representa la primera causa de muerte en los países occidentales.

HÁBITOS

1. ALIMENTACIÓN:

Es recomendable una dieta equilibrada, cardiosaludable y variada, disminuyendo la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol, evitando los alimentos sometidos a procesos industriales y aumentando el consumo de todo tipo de pescados, carnes magras y alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales. Asimismo, es muy importante beber al menos 1,5 litros de agua al día.

2. EJERCICIO FÍSICO:

Realizar ejercicio físico de forma regular reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Puedes caminar, pasear. Un ejercicio físico de moderada intensidad **150 minutos a la semana** es muy sano y reduce el riesgo de padecer no solo enfermedades cardiovasculares, si no también oncológicas.

3. VIGILAR EL PESO:

Para ello es necesario controlar y restringir la ingesta de calorías, ya que el sobrepeso-obesidad nos predispone a sufrir diabetes e hipertensión.

4. DORMIR Y DESCANSAR:

Un sueño reparador de unas 7h y de calidad permite recuperarse de la fatiga física y psíquica acumulada durante el día y reestructura las funciones vitales. Para ello conviene cenar temprano, ligero, y evitar los excitantes.

5. MODERAR EL CONSUMO DE ALCOHOL:

En general el consumo de alcohol no debe ser recomendado.

6. EVITAR EL TABACO:

El tabaco es un hábito insano, y por ello hay que eliminar radicalmente el tabaco, ya que su consumo está directamente relacionado con un aumento del riesgo de padecer infarto e ictus, cáncer, enfermedad pulmonar y vascular periférica.

7. EVITAR EL ESTRÉS CRÓNICO Y LOS CONFLICTOS EMOCIONALES:

El estrés continuado y las situaciones de ansiedad influyen negativamente sobre el corazón y pueden desencadenar hipertensión y arritmias.

8. VIDA SEXUAL SATISFACTORIA:

Una vida sexual óptima estimula la secreción de endorfinas, las llamadas «hormonas de la felicidad» que hacen que nos encontremos tranquilos, satisfechos y felices.

9. CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL:

Se trata de un gran enemigo silencioso; la hipertensión arterial, es en el 90-95% de los casos desconocida (idiopática) con una fuerte influencia hereditaria.

10. REALICE UNA REVISIÓN CARDIOVASCULAR ANUAL:

Es aconsejable que todos los pacientes, y fundamentalmente aquéllos que tienen factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, diabetes..) se sometan a una revisión anual.