

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son enfermedades que afectan al aparato circulatorio o vascular, formado por el corazón, el cerebro y los vasos sanguíneos (arterias y venas). El corazón es la bomba que impulsa la sangre, y las arterias y venas son una red que conduce la sangre por todo el cuerpo, llevando oxígeno y las sustancias necesarias a todas las células del organismo.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en España, son las responsables del 35% de las defunciones. Constituyen una fuente muy importante de discapacidad y suponen el 15% de los costes sanitarios totales.

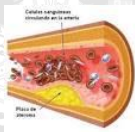
Las enfermedades cardiovasculares se producen como consecuencia de la formación de placas de grasa en la pared de los vasos sanguíneos, las denominadas placas de ateroma, estas placas reducen o impiden el paso de sangre por el interior de los vasos y, según el grado de obstrucción y la zona donde se localiza la misma, pueden producir distintos tipos de enfermedad cardiovascular, como la angina de pecho, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y problemas de circulación periférica.

FACTORES DE RIESGO

Muchas enfermedades cardiovasculares se podrían evitar adoptando un estilo de vida cardiosaludable a través de actividad física, alimentación sana, evitando el tabaco y manteniendo una actitud positiva ante los problemas psicoemocionales.

Hay factores de riesgo **NO MODIFICABLES**: Edad, sexo y hereditarios (antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura).

Los factores de riesgo **MODIFICABLES**: Alimentación, actividad física, tabaquismo, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión, hipercolesterolemia y alteraciones emocionales.



CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

ALIMENTACIÓN:



- Evitar las grasas, especialmente las saturadas, que se encuentran en la margarina, mantequilla, nata, bollería, quesos curados, comidas precocinadas, salsas preparadas y aperitivos (patatas fritas, fritos).
- Consumir carnes con poca grasa: Pollo, pavo y conejo. Evitar cerdo, vaca, cordero, hígado, vísceras, sesos, mollejas.
- Consumir los lácteos desnatados y preferentemente los fermentados. El consumo de leches fermentadas (yogur, etc.) se asocia a una serie de beneficios para la salud porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.
- Utilizar aceite de oliva.
- Disminuya el consumo de sal en las comidas.
- Cocinar los alimentos al vapor, cocidos, hervidos o a la plancha. Evitar los alimentos fritos.
- Consumir los alimentos INTEGRALES.
- Consumo moderado (2-3 unidades) pero diario de frutos secos, preferentemente nueces, avellanas o almendras crudas lo menos procesadas posible y evitando dichos productos fritos y salados.
- Consumo de pescado especialmente azul al contener grasa protectora (sardinas, caballa, atún, salmón).
- Consumo de legumbres al menos 3 veces por semana.
- Incrementar el consumo de fruta y verdura al menos 5 raciones al día. Nos aportan vitaminas, minerales y fibra beneficiosa para prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Consumir alimentos poco procesados, frescos y de temporada.
- Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana.
- El agua es fundamental en nuestra dieta, se recomienda una ingesta de dos litros al día.



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Vicerrectorado de Igualdad,
Inclusión y Sostenibilidad
Secretariado de Campus Saludable



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Servicio de Salud y Prevención
de Riesgos Laborales



ACTIVIDAD FÍSICA:

Hay que mantenerse físicamente activo: Es necesario como mínimo caminar 30 minutos diarios. Haga ejercicio adecuado a su edad y condición física, de forma regular.

Realizar actividad física de forma regular ayuda a controlar los factores de riesgo y mejora la calidad de vida. Es importante caminar a un ritmo que le permita hablar sin dificultad y nunca corriendo. Comience de manera progresiva hasta llegar a 1 hora diaria 5 días a la semana. Evite en los primeros días las cuestas. Otras actividades como bicicleta y nadar también son aconsejables siempre adaptándose progresivamente.



SOBREPESO:

Es necesario controlar el peso y el perímetro abdominal: Un aumento excesivo de la cintura indica una acumulación de grasa dentro del abdomen, lo que implica un mayor riesgo cardiovascular y la posibilidad de padecer otras enfermedades. Hay que tener un equilibrio entre la ingesta calórica y el gasto de energía según nuestras actividades cotidianas.



TABACO:

Es uno de los factores de riesgo cardiovascular más importante. El abandono de este hábito conllevará múltiples beneficios.

El tabaquismo es el problema sanitario que causa mayor mortalidad y morbilidad en España y el que provoca un coste sanitario y social más elevado en nuestro sistema de salud. Uno de cada siete muertes en individuos mayores de 35 años en España es atribuible al consumo de tabaco.

¿Por qué dejar de fumar?:

- Mejora la respiración y te cansas menos.
- Disminuye la predisposición a toser y contraer infecciones.
- La piel y el rostro se recuperan del envejecimiento prematuro.
- Recupera el sentido de gusto y olfato.
- El deterioro de la función pulmonar se ralentiza.
- Reduce la tasa de reinfarcto y muerte súbita en un 20-50 por ciento.
- Tres años después de haber dejado el tabaco, el riesgo de infarto de miocardio o accidente cerebrovascular del ex fumador disminuye significativamente.



MENTE SANA:

Reduzca el estrés y la ansiedad. Adopte una actitud positiva ante la vida. Comuníquese y relaciónese bien con los demás (escuche y hable).

¿Por qué se produce estrés?

El estrés se produce cuando los sucesos de la vida (físicos o psíquicos) superan nuestra capacidad para afrontarlos.

¿Por qué hay que controlarlo?

Se ha demostrado que existe un aumento del riesgo de infarto agudo de miocardio (doble de lo normal) durante las dos horas siguientes a un episodio significativo de alteración emocional.

CEV ↓ ECV

Pequeños cambios en nuestro estilo **CEV** de vida hacen que disminuyan significativamente las enfermedades cardiovasculares **ECV**.



Más del 80% de las enfermedades cardiovasculares (ECV) se pueden prevenir si se actúa sobre los principales factores de riesgo:

- Tabaco
- Sedentarismo
- Dieta inadecuada