

¡Rompe el círculo del riesgo cardiovascular!

Las Enfermedades Cardiovasculares (ECV) son un grupo de enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos: incluyen el infarto de miocardio, la angina de pecho y el ictus, entre otras.

¿Sabías que...?

Las ECV son la primera causa de muerte en el mundo. El 80% de las muertes prematuras por ECV se podrían evitar.

Combate los principales factores de riesgo que puedes prevenir

OBESIDAD

Come sano:

- Incluye en tu dieta frutas, verduras, legumbres y productos integrales.
- Limita las grasas, los azúcares y los alimentos procesados.
 - Evita el alcohol.
- Mantén tu Índice de Masa Corporal entre 18.5 y 24.9.

FRECUENCIA CARDIACA ELEVADA

Mantén a raya tu frecuencia cardiaca: Entre 60-100 lpm en reposo.

SEDENTARISMO

Practica ejercicio:

150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada (o 75 minutos de actividad física aeróbica intensa).

ENFERMEDAD PERIODONTAL

Cuida tu salud dental: Visita a tu dentista periódicamente y siempre si observas alteraciones.

TABACO

No fumes y evita ser fumador pasivo: El tabaco multiplica por tres las posibilidades de ECV.

DIABETES

Previene o controla la diabetes: Mantén tu glucosa en sangre por debajo de 110 mg/dl en ayunas.

HIPERTENSIÓN

Mantén tu tensión arterial en límites saludables: Por debajo de 120 /80 mm Hg.

COLESTEROL ELEVADO

Controla tu colesterol: El colesterol total debe estar < 200 mg/dl. El HDL > 40 mg/dl y el LDL < 110 mg/dl.

¿ESTRÉS?

Hay evidencia de que es un factor que puede influir, aunque aún no hay estudios que lo demuestren.

Los datos de las enfermedades cardiovasculares

En el mundo:

- ✓ Aproximadamente 3 de cada 10 muertes son causadas por ECV.
- ✓ Se estiman que son 17 millones al año.
- ✓ 1 de cada 3 muertos por infarto o ictus es menor de 70 años.
- ✓ Se estima que en 2030 morirán más de 23 millones de personas por ECV.

En España:

- ✓ Cada año mueren unas 120.000 personas por ECV.

Si quieres saber más, apúntate a nuestros planes de prevención en adeslassaludybienestar.es