

# Adeslas

Salud y Bienestar

# ¡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 cardíaca: 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](https://adeslassaludybienestar.es)

contigo

Fuentes: La OMS revela las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo: 2000-2019- OMS <https://www.who.int/es/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and-disability-worldwide-2000-2019>

Cardiovascular Diseases- OMS [https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1)

Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud-OMS [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

El tabaquismo y el corazón. Texas Heart Institute <https://bit.ly/2ZniS1b>

Conoce los factores de riesgo cardiovascular que puedes mantener a raya y cómo lograrlo- FEC <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/3650-conoce-los-factores-de-riesgo-cardiovascular-que-puedes-mantener-a-rya-y-como-lograrlo.html>

Estrés y riesgo cardiovascular, ¿Cómo se relacionan? - FEC <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2735-estres-y-riesgo-cardiovascular-icomo-se-relacionan.html>

The world's most common cause of death- World Heart Federation [https://www.world-heart-federation.org/wp-content/uploads/2017/05/WCC2016\\_CVDs\\_infographic-1.pdf](https://www.world-heart-federation.org/wp-content/uploads/2017/05/WCC2016_CVDs_infographic-1.pdf)