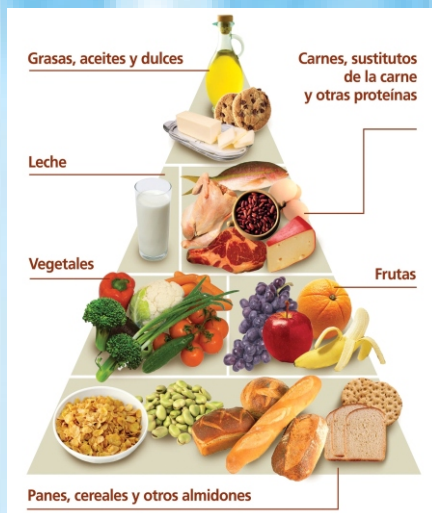


Recuerde que el ejercicio físico



y los buenos hábitos de una alimentación sana



son el punto de partida para una vida saludable; de usted depende....



Sede Central: Av. La Plata 754 5° Piso
Tel.: (011) 4921-6630
www.ospit.org.ar



Prevención **de** **Enfermedades** **Cardiovasculares**



Prevención Cardiovascular

- Según la Organización Mundial de la Salud, en muchos países en vías de desarrollo, las enfermedades cardiovasculares son más frecuentes y la principal causa de muerte.
- Ciertos factores, conocidos como factores de riesgo, desempeñan un papel importante en las probabilidades de que una persona padezca una enfermedad cardíaca o circulatoria; cuanto más factores tenga, mayores serán esas posibilidades. Algunos de ellos pueden tratarse o modificarse, son los llamados "FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES". En tanto, otros como el sexo, la edad y la predisposición por herencia, no pueden ser modificados. Si una persona controla o elimina alguno de sus factores de riesgo modificables, sus probabilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular son menores. Para reducir este riesgo, es necesario el control del mayor número posible de factores de riesgo mediante cambios en el estilo de vida y la realización de los cuidados médicos preventivos.

Factores de riesgo

- **Strés.**
- **Sobrepeso y obesidad.**
- **Tabaquismo.**
- **Dieta hipergrasa.**
- **Dieta hipersódica.**
- **Alcoholismo.**
- **Sedentarismo.**
- **Diabetes.**
- **Enfermedades renales.**
- **Menopausia.**

Factores modificables con prevención.

Colesterol elevado

Se recomienda a las mujeres y hombres mayores de 30 años, controlar el colesterol cada 1 año. Se puede medir el colesterol total y sus diferentes fracciones, como el LDL("colesterol malo") y el HDL("colesterol bueno").

El colesterol HDL aumenta con el ejercicio y disminuye con el tabaquismo y el sedentarismo. Manténgase activo, intente dejar de fumar y trate que su dieta se base en alimentos con bajos contenidos de grasas saturadas y colesterol.

Diabetes

Si usted sabe que padece esta enfermedad debe recurrir a su médico, porque el buen control de los niveles de glucosa(azúcar) en sangre pueden reducir su riesgo cardiovascular y evitar complicaciones oculares, renales y neurológicas que trae aparejada.

Se recomienda controlar sus valores de colesterol y hemoglobina glicosilada en sangre, consultar con un oftalmólogo.

Obesidad y sobrepeso

El índice de masa corporal(IMC) se calcula: el peso corporal(kg) dividido la talla(m²). Se considera que una persona sufre de sobrepeso si tiene IMC superior a 24 y que es obesa si la cifra es superior a 29. Ambas situaciones significan un aumento del riesgo cardiovascular.

Le recomendamos realizar actividad física regular y solicitar asesoramiento nutricional para que su dieta sea variada y adecuada a sus necesidades.

Tabaquismo

El tabaco aumenta diez veces la posibilidad de desarrollar un infarto de miocardio. Dejar de fumar disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas en pocos meses y al cabo de algunos años es equivalente al de no fumadores.

Para dejar de fumar consultar con su médico para que lo asesore. En la actualidad hay tratamientos altamente eficaces para lograr abandonar el hábito.

Sedentarismo

Las personas sedentarias tiene un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular que las personas que no los son.

Para promover y mantener la salud, las personas adultas y sanas de entre 18 y 65 años necesitan practicar actividad física aeróbica de intensidad moderada durante un mínimo de 30 minutos, 5 días a la semana o realizar actividad física aeróbica intensa durante un mínimo de 20 minutos a la semana.