

LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Son circunstancias o hábitos que se asocian con una mayor probabilidad de presentar en el futuro alguna manifestación de enfermedad cardiovascular.

Hay factores de riesgo que no son modificables, asociados a condiciones personales como son el sexo, la edad y los antecedentes familiares.

Otros factores de riesgo si pueden corregirse, y entre ellos están

Consumo de tabaco

Niveles de colesterol elevados

Hipertensión arterial

Diabetes

Obesidad

Sedentarismo

Como estos factores se potencian entre si, cuando en la misma persona coinciden varios de ellos, su riesgo cardiovascular aumenta mucho.

Las enfermedades cardiovasculares son enfermedades que siempre deben ser tratadas.

Independientemente de las recomendaciones que le facilitamos en este folleto, SIEMPRE debe consultar a un profesional sanitario.



COLEGIO OFICIAL DE
FARMACEÚTICOS
REGIÓN DE MURCIA



**La alimentación y la
prevención de las
Enfermedades
Cardiovasculares**



EL PUESTO DE TU SALUD

Las enfermedades cardiovasculares son la primera gran causa de muerte tanto en hombres como en mujeres a nivel nacional y en Murcia, causando el 35% de todas las defunciones.

Entre estas enfermedades está el infarto de miocardio, la angina de pecho y el accidente cerebrovascular.

El origen de estas enfermedades es una alteración de las arterias provocada por el acumulo de grasas y colesterol llamada arteriosclerosis. La arteriosclerosis se produce cuando confluyen un número suficiente de factores de riesgo y se puede prevenir actuando sobre estas circunstancias que la provocan.

Recomendaciones

Realizar una alimentación equilibrada y muy variada.

Ajustar el contenido calórico de la alimentación a las necesidades reales para evitar el sobrepeso.

Utilizar el aceite de oliva, tanto para aliñar como para cocinar

Reducir el consumo de proteínas de origen animal (carnes rojas, embutidos), y para compensarlo aumentar el de legumbres y cereales integrales.

Aumentar el consumo de pescado, fundamentalmente azul.

Sustituir la leche entera por semidesnatada o desnatada. Se recomienda el consumo de quesos frescos en vez de curados.

El consumo de yemas de huevo debe restringirse

a 3 o 4 por semana. Las claras en cambio pueden tomarse sin limitación.

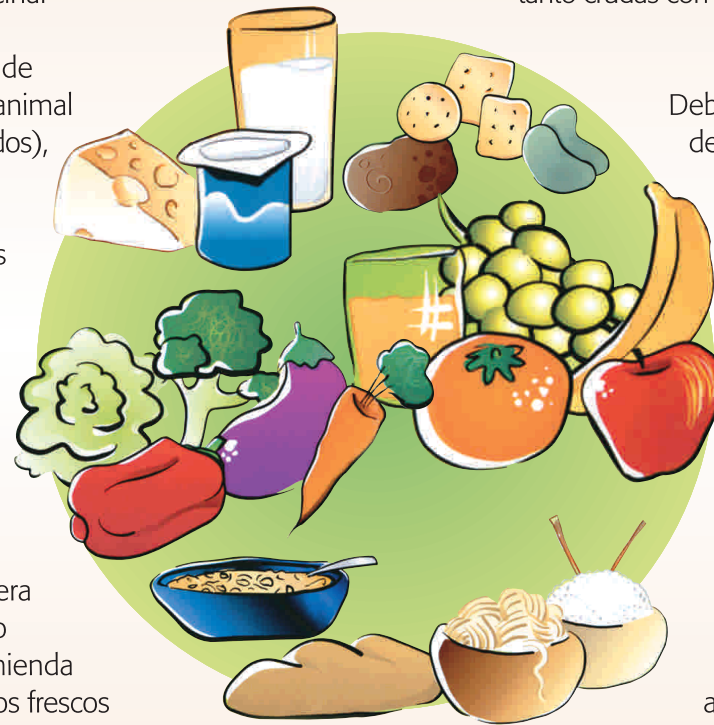
Un aporte suficiente de fibra es una de las claves para la salud cardiovascular, por lo que se debe incrementar el consumo de hortalizas y verduras tanto crudas como cocinadas, de legumbres y de cereales integrales.

Debe consumirse un mínimo de dos piezas de fruta fresca al día.

Se puede consumir media copa de vino en las comidas.

Reducir el consumo de azúcares refinados (pasteles, bebidas refrescantes, caramelos...) y de sal.

Preferir siempre los productos naturales a los procesados. Al comprar alimentos preparados, leer siempre la etiqueta de información nutricional que indica los contenidos de grasas saturadas, colesterol, azúcar y sodio.



Siguiendo todos estos consejos y manteniendo unos hábitos de vida saludables, con el adecuado ejercicio físico, libre de humos y de estrés se puede prevenir la aparición de las enfermedades cardiovasculares.