

Riesgo cardiovascular y factores de riesgo

¿Sabes qué es el riesgo cardiovascular?

El riesgo cardiovascular (RCV) se define como la probabilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular (problemas con el corazón y los vasos sanguíneos) en un período de tiempo de diez años.

Se considera que una persona tiene RCV cuando presenta ciertas conductas (comportamientos) o condiciones biológicas individuales, llamados factores de riesgo cardiovascular, que aumentan la probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular (ECV).

Conoce los principales factores de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares:



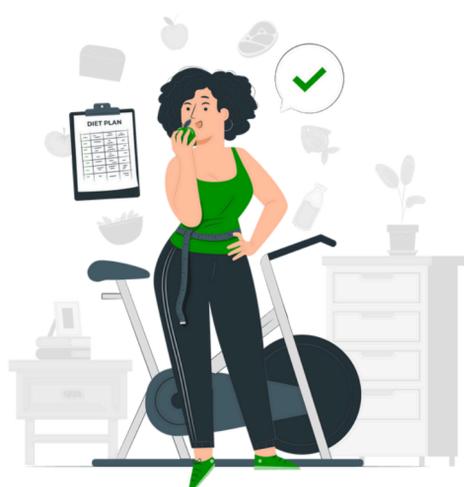
La edad: los mayores de 50 años tienen mucho mayor riesgo.



El género: los hombres tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.



La presión arterial: los hipertensos tienen mayor desgaste por esfuerzo del corazón y están más predispuestos a estas afecciones.



El consumo de cigarrillo: Está relacionado por el aumento de la presión arterial, la frecuencia cardíaca y el gasto de oxígeno por el corazón.



La diabetes: Los niveles altos y sostenidos de azúcar en la sangre, aumentan los factores inflamatorios.



El peso: Tener alto el contenido de tejido graso en el cuerpo dificultan el flujo sanguíneo.

Recomendaciones preventivas

¿Cómo prevenir el riesgo cardiovascular?

La modificación o el mantenimiento de unos hábitos de vida saludables son la base para tratar y controlar los factores de riesgo cardiovascular, y obtener el mayor beneficio posible de los medicamentos que toma.

No fume: El tabaco, por sí mismo, es el factor de riesgo cardiovascular más importante y fácil de evitar; la posibilidad de sufrir un infarto de corazón es tres veces mayor en las personas fumadoras que en las no fumadoras.

Cuide su peso: Está demostrado que los pacientes obesos presentan más enfermedad cardiovascular que las personas de peso normal y además alteran otros factores de riesgo cardiovasculares.



Haga ejercicio físico. La inactividad física, es un factor de riesgo cardiovascular que influye de forma importante en la aparición de las ECV. Si te vuelves una persona activa puedes mejorar tus niveles de glucosa, colesterol, el peso, la presión arterial.

Alimentación sana y equilibrada. La alimentación, junto con el ejercicio físico, es la base de la que hay que partir para controlar los factores de riesgo cardiovascular.

Por tu salud, por tu bienestar, ¡Vive cada paso!

- Identifica cuáles y cuántos factores de riesgo tienes.
- Escoge uno o dos de esos factores identificados y plantea una forma consciente y sostenible de mejorarlos.
- Crea un plan con hábitos saludables para mejorar evitar los riesgos cardiovasculares y cuidar tu salud.