

# PREVENCIÓ DEL RISC CARDIOVASCULAR

Què cal saber sobre el risc cardiovascular



Les malalties cardiovasculars (MCV), com l'infart, l'angina de pit i l'ictus són la primera causa de mort a Espanya i els països desenvolupats.

En el seu desenvolupament hi intervenen un seguit de factors que poden ser modificables, i d'altres que no ho són.

Si actuem sobre els que són modificables, podem disminuir d'un 80 % la possibilitat de patir una MCV.

## Factors de risc NO modificables



Herència  
(familiar de 1r grau  
amb MCV)



Edat  
(homes > 45 anys i  
dones > 55 anys)



Gènere  
(més freqüència  
en homes i més  
mortalitat en dones)



Antecedents  
personals de MC i  
vascular

## Factors de risc modificables



Hipertensió arterial  
Màxima  $\geq 140$   
Mínima  $\geq 90$



Colesterol alt  
( $> 200$  mg/d)



Diabetis  
(glucosa  $> 110$  mg/dl)



Obesitat, sobrepès  
(IMC  $> 25$ )  
Perímetre abdominal:  
dones  $\geq 88$  cm  
homes  $\geq 102$  cm



Tabaquisme



Sedentarisme



Ansietat i estrès



Abús d'alcohol



Gestiona l'estrès i evita la tensió emocional



No fumis



Evita consumir alcohol en excés



Controla't la pressió arterial



Procura caminar com a mínim 30 minuts al dia (o fes una altra activitat física que triïs)



Controla't els nivells de glucosa

## QUÈ POTS FER TU PER **REDUIR** ELS FACTORS DE RISC?



Fes l'examen de salut laboral (quan t'hi convoquin); així disposaràs de dades per a valorar el teu risc cardiovascular



Controla't el pes, i si estàs en sobrepès, mesura't el perímetre abdominal

## Recomanacions dieta cardiosaludable

- Fes una dieta variada, rica en verdures, cereals integrals, llegums i fruites.
- Si prens llet i derivats, preferiblement semidesnatats.
- Beu cada dia entre 1,5 i 2 litres d'aigua.
- En la teva dieta, els greixos no han de superar el 30 % de les calories totals.
- Limita el consum de sal i d'aliments rics en sodi (verifica l'etiquetatge).
- Fes servir oli d'oliva verge extra preferentment.
- Consumeix carns i derivats ocasionalment.
- Augmenta el consum de peix.
- Evita aliments ultraprocessats.



Activitat física  
60' diaris



Equilibri  
emocional



Cuina  
saludable



Control  
de pes



Aigua entre 4-6  
gots al dia

UN CANVI D'HÀBITS A TEMPS POT SALVAR-TE LA VIDA

CUIDA'T DE T  T COR

**MC MUTUAL**

AMB LA SALUT LABORAL  
AMB LES PERSONES

**AMB TU**

[www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)

