

PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

Qué debes saber sobre
el riesgo cardiovascular



Las enfermedades cardiovasculares (ECV), como el infarto, la angina de pecho y el ictus son la primera causa de muerte en España y en los países desarrollados.

En su desarrollo intervienen una serie de factores que pueden ser modificables y otros que no lo son.

Si actuamos sobre los modificables, podemos disminuir en un 80% la posibilidad de padecer ECV.

Factores de riesgo NO modificables



Herencia
(familiares de 1º grado con ECV)



Edad
(hombres > 45 años
y mujeres > 55 años)



Género
(más frecuente en hombres y más mortalidad en mujeres)



Antecedentes personales de EC y vascular

Factores de riesgo modificables



Hipertensión arterial
Máxima ≥ 140
Mínima ≥ 90



Colesterol alto
(> 200 mgr/dl)



Diabetes
(glucosa > 110 mgr/dl)



Obesidad, sobrepeso
(IMC > 25)
Perímetro abdominal:
mujeres ≥ 88 cm
hombres ≥ 102 cm



Tabaquismo



Sedentarismo



Ansiedad y estrés



Abuso de alcohol



No fumes



Controla tu presión arterial



Controla tus niveles de glucosa



Gestiona el estrés y evita la tensión emocional



Evita consumir alcohol en exceso



Procura caminar como mínimo 30 minutos al día (o realiza otra actividad física que elijas)



Acude al Examen de Salud Laboral (cuando te convoquen), así dispondrás de datos para valorar tu riesgo cardiovascular



Comprueba tu peso y si hay sobrepeso comprueba tu perímetro abdominal

¿QUÉ PUEDES HACER TÚ PARA DISMINUIR LOS FACTORES DE RIESGO?

Recomendaciones dieta cardiosaludable

- Haz una dieta variada, rica en verduras, cereales integrales, legumbres y frutas.
- Si tomas leche y derivados, preferiblemente semidesnatados.
- Bebe diariamente de 1,5 litros a 2 litros de agua.
- En tu dieta, las grasas no han de superar el 30% de las calorías totales.
- Limita el consumo de sal y de alimentos ricos en sodio (verifica el etiquetado).
- Utiliza aceite de oliva virgen extra preferentemente.
- Consume carnes y derivados ocasionalmente.
- Aumenta tu consumo de pescado.
- Evita alimentos ultraprocesados.



Actividad física
60' diarios



Equilibrio
emocional



Cocina
saludable



Control
de peso



Agua entre 4-6
vasos al día

UN CAMBIO DE HÁBITOS A TIEMPO, PUEDE SALVARTE LA VIDA

CUÍDATE **CON** CORAZÓN

MC MUTUAL

CON LA SALUD LABORAL
CON LAS PERSONAS

CONTIGO

www.mc-mutual.com

