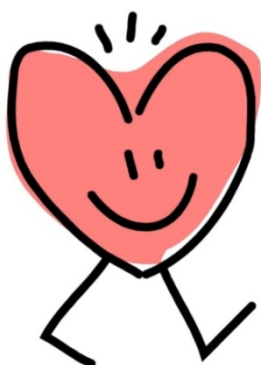


14 DE MARZO. DIA EUROPEO DE LA PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR



El próximo sábado 14 de Marzo se celebra el Día Europeo de la Prevención del Riesgo Cardiovascular, con el objetivo de concienciar a la población de la importancia de la prevención de las enfermedades cardiovasculares, ya que son la primera causa de muerte y discapacidad en el mundo y en nuestro país, siendo las más frecuentes las enfermedades coronarias (angina de pecho o infarto de miocardio) y las enfermedades cerebrovasculares. Así es, cada año mueren más personas por enfermedades cardiovasculares que, por ejemplo, el cáncer o el SIDA.

Se pretende insistir en la capacidad que tenemos, cada uno de nosotros, de influir sobre los principales factores de riesgo cardiovascular. Nos referimos fundamentalmente a los factores de riesgo modificables que son: **tabaquismo**, el **colesterol elevado**, la **hipertensión**, la **diabetes sin control**, la **obesidad** y el **sedentarismo**. Todos estos hábitos incrementan la probabilidad de muerte, y está en nuestras manos el poder prevenirlos de forma sencilla.

Debemos conseguir llevar una vida saludable, atendiendo a la alimentación, el ejercicio físico y la prevención del tabaquismo (o su abandono), que son los tres pilares fundamentales de la prevención del riesgo cardiovascular, es decir se puede reducir notablemente el riesgo cardiovascular realizando actividades físicas regularmente; abandonando el tabaco, consumiendo una dieta rica en frutas y verduras, evitando los alimentos con muchas grasas, azúcares y sal, manteniendo un peso adecuado y evitando el consumo abusivo del alcohol.

Las personas en riesgo pueden identificarse precozmente en la atención primaria con instrumentos simples como las tablas de predicción de riesgos. Por ello y con motivo de este día se ponen en marcha en muchos Centros de Salud una serie de actividades encaminadas a detectar precozmente a las personas en riesgo de sufrir un evento cardiovascular.

Si necesitamos más información o ayuda para conseguir adaptarnos a unos hábitos de vida saludables que nos ayuden a mantenernos sanos, o a mejorar nuestras enfermedades, podemos consultar a médicos y profesionales de enfermería en nuestro Centro de Salud y en el Portal Salud de la Comunidad de Madrid.
[/RECOMENDACIONES NUTRICIONALES](#)