ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Con la financiación de:
AT-0102/2015

FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

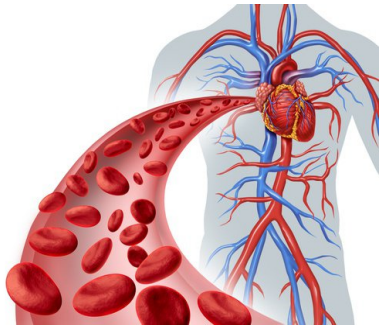
CONFEDERACIÓN CANARIA DE EMPRESARIOS

CEPYME

http://www.ccelpa.org
C/ León y Castillo, 54 2ª Planta
35003 – Las Palmas de Gran Canaria
Teléfono: (+34) 928 383 500
Email: prevencion@ccelpa.org
facebook.com/cce.prevencionderiesgoslaborales

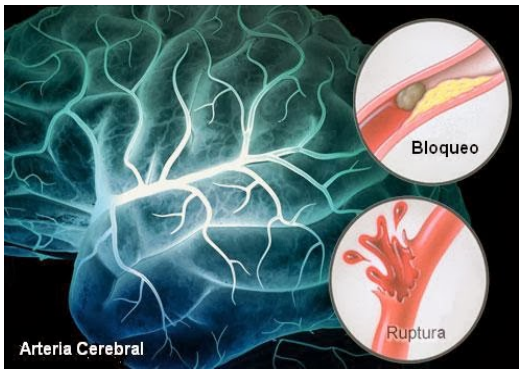
"El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la Confederación Canaria de Empresarios y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN para la Prevención de Riesgos Laborales"

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Enfermedad vascular es un término amplio para problemas con el flujo de sangre, son trastornos que afectan a los órganos y vasos sanguíneos.

Se originan por la ausencia de riego sanguíneo pudiendo ser de dos tipos: isquémico por falta de aporte de sangre o hemorrágico por la rotura arterias o venas con el posterior sangrado.



Si esto sucede en el corazón se trata de un infarto de miocardio y cuando sucede en el cerebro es conocido como ictus.

Causas y factores de riesgo de la enfermedad.

Son varios los factores que influyen para que se produzca un infarto. Los principales factores de riesgo se dividen en dos tipos:

Factores *NO MODIFICABLES:*

La Edad: A medida que avanza hay más probabilidades de desarrollar algún grado de enfermedad vascular.

El Género: Los hombres tienen de dos a tres veces más probabilidades de sufrir un infarto que las mujeres.

Antecedentes Familiares: La persona que tiene familiares con antecedentes de padecer ECV presenta el doble de probabilidades de desarrollarla.

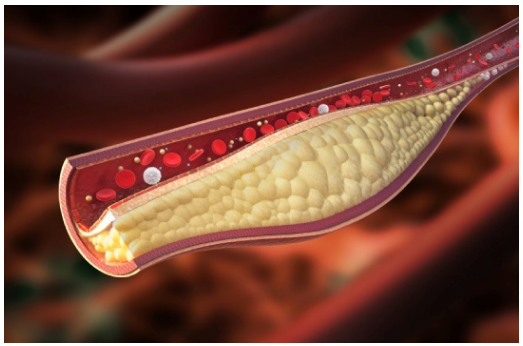
Factores MODIFICABLES:

El Consumo de Tabaco: parte de las toxinas que se encuentran en los cigarrillos, reducen el calibre de las arterias coronarias y las dañan.

Una Dieta No Saludable: Con una dieta alta en grasas saturadas, los niveles de colesterol en la sangre aumentan y, como consecuencia las arterias reducen su calibre.

El Sedentarismo: La falta de actividad física está relacionada con el sobrepeso, obesidad e hipertensión, lo que tiende a elevar el nivel de colesterol y un mayor riesgo de desarrollar diabetes.

El Consumo de Alcohol: Un consumo excesivo puede causar hipertensión y el aumento de los niveles de colesterol en sangre.



El Estrés Diario: Las personas que sufren de mucho estrés muestran hábitos de vida menos saludables, siendo más propensas a desarrollar una enfermedad cardiovascular.

PREVENCIÓN PRIMARIA

Muévete: 30 minutos al día de ejercicio moderado, como caminar, montar en bicicleta, nadar, se reduce el riesgo de padecer diabetes, tener un infarto o sufrir un ictus.

Come Mejor: La alimentación juega un papel fundamental en la aparición de estas enfermedades por eso se recomienda priorizar las comidas ricas en fibra, así como comer abundantes frutas, verduras o legumbres, y reducir de nuestra dieta las grasas no saludables, las comidas muy saladas y las que contengan azúcares añadidos.

Reconocimientos Médicos: Un reconocimiento al menos una vez al año permite saber los niveles de colesterol, azúcar en sangre, controlar la hipertensión, que son algunas de las principales causas de enfermedades cardiovasculares.

Dejar de Fumar: Si fumas, poco importa que cumplas los otros tres pasos. El tabaco está relacionado, directamente con daños del sistema circulatorio, aumenta el riesgo de padecer enfermedades coronarias y fomenta la aparición de coágulos en la sangre. Sus efectos pueden llevarnos de cabeza a sufrir un infarto o un ictus.