

Prevenió de les malalties cardiovasculars

Les malalties cardiovasculars són una de les principals causes de mort en els països desenvolupats.

Factors de risc cardiovascular

S'anomenen factors de risc cardiovascular aquelles condicions que incrementen, estadísticament, la possibilitat de patir malalties cardiovasculars (infart agut de miocardi, infart cerebral, malaltia arterial perifèrica). Estan estretament lligats a hàbits de vida i factors personals i fisiològics modificables i no modificables. Són independents, però la seva coexistència potencia de forma exponencial el risc de desenvolupar una malaltia cardiovascular en els propers 10 anys (encara que ni tots els individus amb factors de risc desenvoluparan la malaltia, ni els que no els tinguin n'estaran lliures).

Factors de risc cardiovascular no modificables

- Edat. S'incrementen amb l'edat.
- Sexe. A partir dels 45 - 50 anys s'igualen en homes i dones.
- Història familiar de dislipèmia o de malalties cardiovasculars.

Factors de risc cardiovascular modificables

- Tabaquisme.
- Hipertensió arterial.
- Dislipèmia, especialment la hipercolesterolèmia.
- Sedentarisme.
- Obesitat i excés de pes.
- Diabetis.
- Síndrome metabòlica: tres o més dels següents criteris: perímetre de cintura => 88 cm. en dones i => 102 cm en homes; triglicèrids > 1,5 g/L; colesterol HDL < 0,4 g/L; pressió arterial => 140/90 mmHg; glucosa > 1,0 g/L).
- Estrès.

En el cas de les dones s'hi afegeix, a més, el tractament amb anticonceptius orals.

Objectius principals de prevenió de les malalties cardiovasculars

- No fumar.
- Manteniment de la pressió arterial dins de la normalitat (< 140/90 mmHg).
- Colesterol < 2,00 g/L.
- Colesterol HDL > 0,6 g/L.
- Caminar diàriament a pas lleuger durant 30 minuts o fer exercici físic regularment.
- Manteniment del pes ideal (índex de massa corporal (IMC): < 25).
- Glucèmia ben controlada en tots els diabètics/es.
- Mantenir una alimentació saludable: rica en fruites i verdures; cereals integrals i pa; productes làctics baixos en greix; peix i carns magres.
- Practicar tècniques de relaxació, ioga o similar.