

Les malalties cardiovasculars són la primera causa de mortalitat a Catalunya.

Per això és important seguir les recomanacions següents:



## Mantenir una dieta saludable i equilibrada

Augmentar el consum de fruites i hortalisses fresques, llegums i fruits secs, prioritzar el peix blanc i blau enfront les carns i l'oli d'oliva verge extra.



## En cas de sobrepès, seguir una dieta hipocalòrica

El sobrepès es relaciona amb més factors de risc com la diabetis o el colesterol alt.



## Deixar de fumar

Fumar pot augmentar la pressió arterial, la qual cosa pot provocar infarts de miocardi o cerebral



## Reduir o eliminar el consum d'alcohol

L'alcohol provoca un doble risc cardiovascular: augmenta la pressió arterial i el pes



## Fer exercici físic aeròbic d'intensitat moderada

Fer un mínim de 30 minuts d'exercici d'intensitat moderada 5 o més dies a la setmana com caminar, fer natació, pujar escales o ballar.



## Reduir l'estrès

L'estrès augmenta la pressió arterial i indirectament promou el tabaquisme, el consum d'alcohol o el menjar en excés.



## Controlar la pressió arterial, el nivell de sucre a la sang i el colesterol

Mantenir un control freqüent, mínim d'un cop a l'any per a la majoria dels adults.

Alguns dels factors de risc que no podem controlar i cal tenir en compte són:



### L'edat

Especialment a partir dels 45 anys en homes i dels 55 en dones



### El sexe

Ser home incrementa el risc. En dones el risc augmenta a partir de la menopausa



### Antecedents familiars

Especialment si aquests n'han patit en edat primerenca