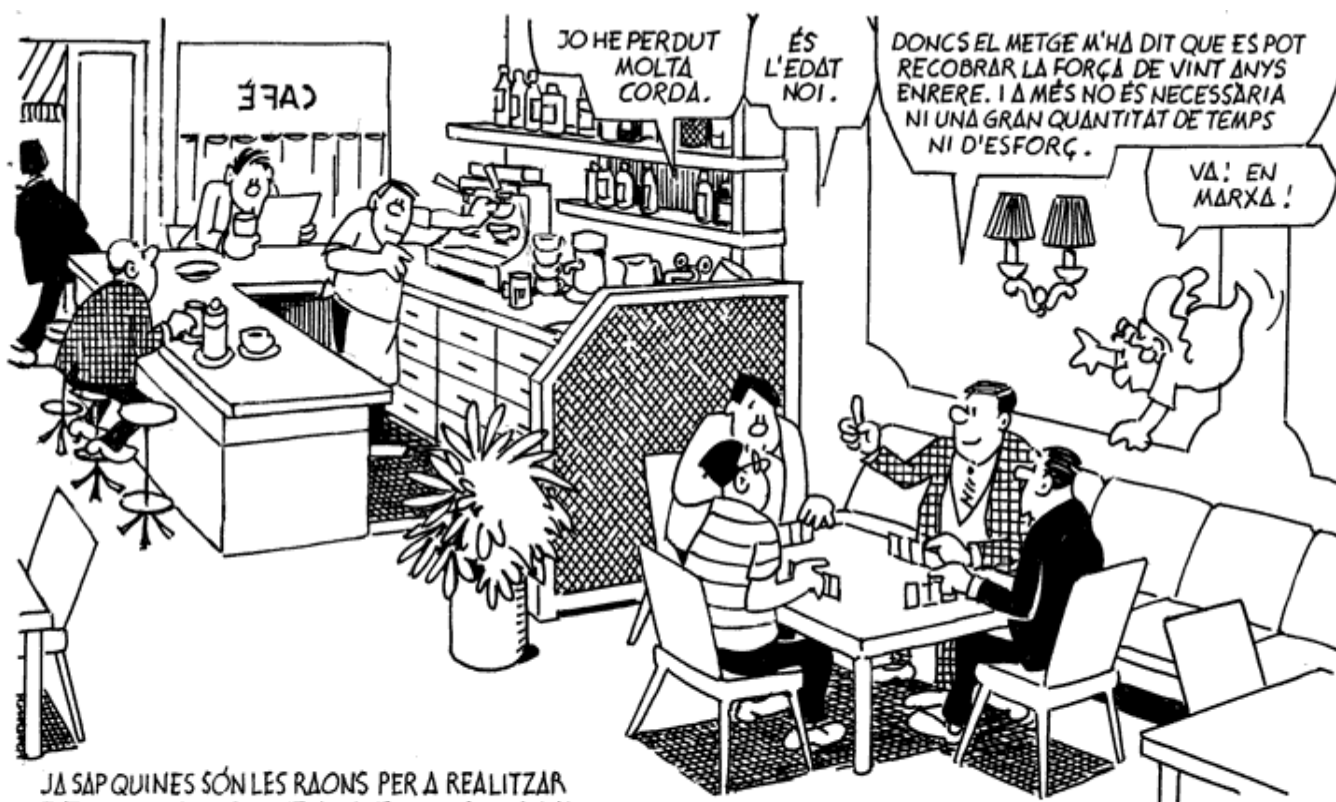


Píndola de Salut: Prevenció de la malaltia cardiovascular

La prevenció en matèria de risc cardiovascular, així com la detecció precoç d'aquest risc abans que esdevinguin lesions o malalties és, sens dubte, una de les activitats centrals dels programes de Medicina Preventiva del Centre Mèdic Mútua General de Catalunya.



JÀ SÀP QUINES SÓN LES RAONS PER A REALITZAR EXERCICI REGULARMENT A PARTIR DELS 50 ANYS ?

PERQUÈ L'EXERCICI ÉS BÀSIC, TANT PER PREVENIR LES MALALTIES CARDIOVASCULARS COM PER A LA PREVENCIÓ I EL TRACTAMENT DEL DETERIORAMENT DE LA CAPACITAT FUNCIONAL QUE SOL COMENÇAR EN AQUESTES EDATS. PARLI'N AMB EL SEU METGE .

[1]

La prevenció en matèria de risc cardiovascular, així com la detecció precoç d'aquest risc abans que esdevinguin lesions o malalties és, sens dubte, una de les activitats centrals dels programes de Medicina Preventiva del Centre Mèdic Mútua General de Catalunya. Les estratègies de prevenció d'aquest grup de malalties es centren en l'actuació sobre la població

sana però que presenten factors de risc afavoridors.

Entenem per risc cardiovascular la probabilitat augmentada de patir determinades malalties cardiovasculars, com són la malaltia coronària (angina de pit, infart de miocardi), l'accident vascular cerebral i la malaltia arterial perifèrica; malalties que d'altra banda presenten una elevada incidència en el nostre país repercutint enormement en termes de salut pública i de pèrdua potencial d'anys de vida així com, alhora, poden significar una important disminució de la qualitat de vida de les persones afectades.

Val a dir, però, que coneixem molt bé quins són els principals factors, elements i característiques individuals o patològiques que fan augmentar el risc cardiovascular; són el que anomenem factors de risc cardiovascular. Tot i que cada cop més són més coneguts per tothom, alguns no els podem controlar, com per exemple l'edat; a major edat més risc. D'altres però, està en les nostres mans poder evitar-los o minorar-los en bona mesura, com és el cas de:

- L'hàbit de fumar
- L'obesitat
- Xifres elevades de colesterol
- Tenir la tensió arterial elevada
- Ser diabètic
- La inactivitat física o sedentarisme

Sabem que l'associació d'aquests factors de risc incrementa la nostra probabilitat futura de patir una malaltia cardiovascular. Per tant, per disminuir el nostre risc cardiovascular, cal modificar l'estil de vida i adoptar els següents hàbits de vida saludables:

1. No fumar, i si ho fem, abandonar aquest hàbit el més aviat possible.
2. Realitzar regularment una activitat física: la pràctica habitual d'exercici físic i/o esport adaptat a l'edat, condició física individual i d'intensitat moderada és sempre beneficiosa per a la majoria de la gent.
3. Portar una alimentació variada i equilibrada; el control del pes corporal (evitant el sobrepès i l'obesitat) és fonamental.
4. Moderació en el consum d'alcohol.

Oriol Domènech | Director del Centre Mèdic MGC [2]

Més píndoles

- Si comences a córrer no oblidis revisar els peus [3]
- Controlar el sobrepès i prevenir l'obesitat [4]
- Té factors de risc de melanoma? [5]

Enllaços:

[1] http://www.mgc.es/sites/default/files/pindola_720_ca.gif

[2] <http://www.mgc.es/ca/centres-i-metges/centre-medic-mutua-general-de-catalunya>

[3] <http://www.mgc.es/ca/salut-i-prevencio/pindola-de-salut-si-comences-correr-no-oblidis-revisar-els-peus>

[4] <http://www.mgc.es/ca/salut-i-prevencio/pindola-de-salut-controlar-el-sobrepes-i-prevenir-lobesitat>

[5] <http://www.mgc.es/ca/salut-i-prevencio/pindola-de-salut-te-factors-de-risc-de-melanoma>