

HÀBITS DE VIDA SALUDABLE

per a la prevenció de les malalties cardiovasculars


A Catalunya, les malalties cardiovasculars, conjuntament amb el càncer, són la principal causa de mortalitat global. Suposen una pèrdua d'anys potencials de vida molt important així com, sovint, una gran limitació en la qualitat de vida dels subjectes afectats.


Entre els diversos factors que influeixen en el nostre risc cardiovascular, alguns d'ells no els podem controlar (l'edat), altres els podem controlar totalment, (l'hàbit tabàquic) i respecte a alguns altres en podem prendre mesures per disminuir-los (el control del pes).


Factors de risc cardiovascular:



Per disminuir el risc de patir una malaltia cardiovascular és fonamental mantenir uns hàbits de vida saludables:

- 

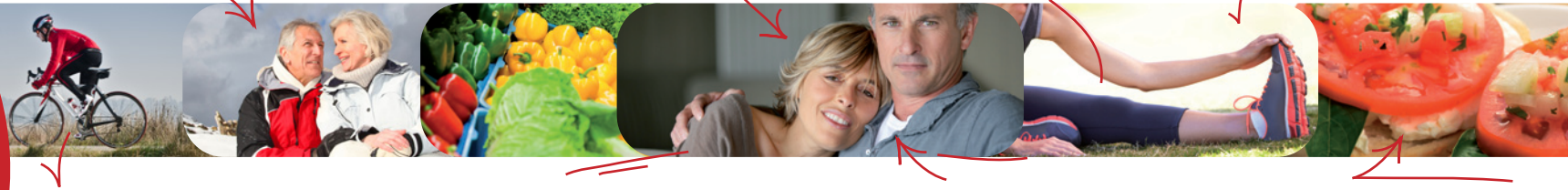
1 **No fumi; i si ho fa, deixi aquest hàbit al més aviat possible. Sens dubte, serà una de les millors decisions de la seva vida!**
El consum de tabac, en països desenvolupats com el nostre, és considerat la primera causa de morbiditat evitable. A Catalunya, l'hàbit tabàquic és responsable del 16,5% de la mortalitat global.
- 

2 **Realitzi regularment una activitat física: la pràctica habitual d'exercici físic o esport d'intensitat moderada, adaptat a la seva edat i condició física és sempre beneficiosa per a la majoria de les persones.**
Cal tenir en compte que la pràctica regular d'exercici físic influeix positivament en l'adopció d'altres hàbits de vida saludable, com són la disminució del consum de tabac i alcohol i realitzar una alimentació més equilibrada.
- 

3 **Porti una alimentació variada i equilibrada: el control del pes corporal, evitant el sobrepès i l'obesitat, és fonamental.**
Recordi que l'obesitat s'associa a nombroses malalties greus, entre d'altres: la diabetes, la hipertensió arterial, l'apnea del son, la síndrome metabòlica, etc...
- 

4 **Moderi el consum d'alcohol.**

Segueixi aquests senzills consells i la seva salut millorarà.



HÀBITS DE VIDA SALUDABLE

per a la prevenció de les malalties cardiovasculars

