

Les malalties cardiovasculars (ECV), infart de miocardi agut, angina de pit, ictus, etc., són la causa principal de mort, malaltia i despesa sanitària en els països industrialitzats. A més, són la primera causa de mort a Espanya i la segona a Catalunya, després dels tumors.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'Associació Americana del cor (AHA) i la Federació Mundial del Cor (WHF), està demostrat que els factors de risc (qualsevol tret, característica o exposició d'un individu que augmenti la seva probabilitat de patir una malaltia o lesió) cardiovasculars augmenten significativament la probabilitat de patir una malaltia cardiovascular.

Factors de risc cardiovasculars modificables:

- **Hipertensió arterial:** La pressió arterial elevada comporta que el cor, les artèries i els ronyons realitzin un sobreesforç addicional. La pressió arterial normal està per sota de 120/80mmHg.
- **Tabaquisme:** A més del dany a l'aparell respiratori, a nivell cardiovascular, la nicotina provoca un estrenyiment de les artèries.
- **Diabetis mellitus:** nivells anormalment alts de sucre en sang que poden causar lesions als vasos sanguinis grans i petits afectant diferents òrgans diana com a cor, ronyons, retina, sistema nerviós, etc. Es consideren normals els valors de glucosa sanguínia menors a 100mg/dl en dejú.
- **Hipercolesterolèmia:** El colesterol es diposita a la paret de les artèries i en produeix l'estrenyiment, fins al punt que les pot arribar a obstruir totalment. Es consideren normals els valors de colesterol sanguini menors a 200mg/dl en dejú. Hi ha dos tipus de colesterol: el d'HDL, conegut com a colesterol «bo» perquè té un efecte cardioprotector, i el d'LDL, el colesterol «dolent», l'excés del qual és perjudicial.
- **Dieta no saludable:** repercuteix directament en els factors cardiovasculars com l'obesitat, colesterol, diabetis i hipertensió arterial.
- **Sedentarisme:** Es considera una persona sedentària la que no fa almenys 30 minuts diaris d'activitat física gairebé tots els dies de la setmana.

- **Sobrecàrrega o obesitat:** El risc de l'obesitat depèn en gran manera de la localització del greix, i la que s'acumula a l'abdomen és la que més afecta el cor.

Factors de risc cardiovasculars no modificables:

- **Edat:** a mesura que augmenta l'edat augmenta el risc cardiovascular.
- **Gènere:** el risc és inferior en dones fins a la menopausa a causa de la cardioprotecció dels estrògens.
- **Antecedents familiars:** hi ha diferents factors genètics que poden influir, com el fet de tenir un familiar de primer grau que hagi patit malalties cardiovasculars abans dels 55 anys en homes i abans dels 65 en dones.

La detecció i el control dels factors de risc cardiovascular continua sent una estratègia preventiva essencial per lluitar contra aquestes malalties.

A continuació, s'enumeren una sèrie de recomanacions per controlar i minimitzar l'efecte dels factors de risc cardiovascular que, en cap cas, pretenen substituir el consell del professional sanitari.

Dieta cardiosaludable

El seguiment d'una dieta correcta com, per exemple, la dieta mediterrània, ajuda a controlar una sèrie de factors de risc cardiovascular com la hipertensió, la diabetis, la hipercolesterolèmia i la sobrecàrrega o l'obesitat pel fet de reduir el consum de greixos, sucre i sal.

- Beure, com a mínim 1,5 litres d'aigua al dia.
- Fer 5 àpats al llarg del dia. Respectar-ne l'horari.
- Fer la compra llegint les etiquetes dels aliments per conèixer-ne la composició.
- Sol·licitar consell dietètic als professionals sanitaris.

- Fer una dieta variada. Com més varietat d'aliments consumim, més garantim les necessitats nutricionals. Es recomana menjar:
 - Hortalisses i verdures 6 o més dies a la setmana, i fruita diàriament.
 - Llegums 2 o més dies a la setmana.
 - Fruits secs 2 o més dies a la setmana.
 - Oli d'oliva.
 - Peix 3 o més vegades per setmana, sense oblidar el peix blau.
 - Menys de 4 ous a la setmana.
 - Carn vermella i embotits menys de 3 vegades per setmana.
 - Lactis amb baix contingut en greix.
- Evitar:
 - Determinada brioxeria industrial i plats precuinats.
 - Afegir sal als àpats.
 - Consum d'alcohol.
 - Refrescos ensucrats.

A la feina:

- En cas de dinar al restaurant; triar menú equilibrats o triar plats únics. Moderar la quantitat de les racions.
- Disposar d'aliments com la fruita fresca o seca, iogurt, bastons de pa, infusió, etc., per ser consumits quan es fa un petit descans. Evitar prendre'ls a la mateixa taula de treball o anar «picant» al llarg del dia.
- Si fas servir la màquina expenedora d'aliments o de vending prioritza:
 - En begudes: aigua abans que una altra beguda, llet o llet desnatada, iogurts o iogurts líquids desnatats, sucres naturals de fruita o verdures, begudes isotòniques.
 - Pel que fa a la màquina de cafè: les infusions, els descafeïnats, lactis desnatats i sense sucre.
 - En aliments: prioritza entrepans o sandvitxos sense mantega o maionesa, barretes de cereals, galetes integrals, galetes d'arròs o blat de moro, cereals d'esmorzar, bastonets de pa, fruita seca, fruita fresca.

Factors de risc cardiovascular: Recomanacions per controlar-los

Activitat física

L'activitat física inclou l'exercici físic i altres activitats que exigeixen moviment corporal però que es realitzen com a part dels moments de joc, del treball, de formes de transport actiu, de les tasques domèstiques i d'activitats recreatives.

L'activitat física té beneficis com la pèrdua de pes, ajuda a deixar de fumar, redueix l'estrès, disminueix la pressió arterial, ajuda a controlar els nivells de sucre a la sang i eleva els nivells de colesterol d'HDL.

- Fer activitats físiques que t'agradi.
- Fer exercici de forma progressiva, fins a arribar almenys a 30 minuts diaris tots o gairebé cada dia de la setmana.
- Anar a la feina a peu, amb bicicleta o aparcar el cotxe una mica més lluny del que és habitual, o baixar de l'autobús o del metro una o dues parades abans.
- Pujar per les escales en lloc de pujar amb l'ascensor o les escales mecàniques.
- Sortir a passejar i fer els encàrrecs a peu.
- Fer les activitats físiques acompanyat, per mantenir la motivació.
- Practicar algun esport que s'adapti a les nostres possibilitats tenint en compte les nostres preferències.

Tabaquisme

Deixar de fumar beneficia la salut de la pròpia persona i la de qui l'envolta.

És recomanable

- Posar-se en mans de personal sanitari que valorarà i indicarà el mètode adequat per a cada cas.
- Entrar en un programa per a deshabitació tabàquica, com els que ofereix el sistema sanitari públic o algunes empreses per als seus treballadors. S'ha demostrat que els programes realitzats a l'empresa són molt efectius pel suport positiu per a i entre els companys.
- Posar una data en el calendari per deixar de fumar.
- Malgrat tenir recaigudes, s'ha de perseverar i no abandonar la lluita.

Obesitat/sobrecàrrega

S'ha de controlar el pes. Per conèixer l'existència de sobrecàrrega o obesitat s'usa l'índex de massa corporal (IMC). Es calcula dividint el pes en quilos entre l'alçada en metres elevada al quadrat. Si el resultat és superior a 25 es considera sobrecàrrega. Per sobre de 30 és obesitat.

Cal vigilar el greix acumulat a l'abdomen, ja que és perillós per al cor. S'ha de mesurar el perímetre abdominal a nivell del melic. En la dona ha d'estar per sota de 88 cm i en l'home per sota de 102 cm.

En cas d'estar per sobre d'algun d'aquests dos valors esmentats, és recomanable posar-se en contacte amb el personal sanitari de referència.

Estil de vida

Seguint tots aquests consells, es pot disminuir el risc de patir malalties cardiovasculars i també es millora la qualitat de vida des del punt de vista físic i mental. A més a més, és recomanable:

- Fer controls periòdics de salut per conèixer els nivells de tensió arterial, colesterol, glucosa en sang, índex de massa corporal, etc.
- Acudir als reconeixements mèdics de vigilància de la salut a fi de detectar possibles repercussions del treball en la salut i/o possibles problemes de salut personal.
- Participar en els programes i activitats de promoció de la salut que organitzi l'empresa.



Con la financiación de
AT-0061/2015



Depósito legal: **B-10822-2016**

Imatge: Thinkstock

«El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación de Prevención de Riesgos Laborales.»

Factores de riesgo cardiovascular: Recomanacions per controlar-los



Unió General de Treballadors de Catalunya
Secretaria de Política Sindical / Salut Laboral
Rambla del Raval, 29-35, 08001, Barcelona
Tel. **93 304 68 32/33**
a/e: otpri@catalunya.ugt.org | www.ugt.cat