

Inicio > ASP > Las enfermedades cardiovasculares son “la segunda causa de muerte en accidente de trabajo”

## Las enfermedades cardiovasculares son “la segunda causa de muerte en accidente de trabajo”

16 de marzo, 2015

g+1

Con motivo del Día Europeo para la Prevención Cardiovascular celebrado este pasado sábado 14 de marzo, la Organización Colegial Autónoma de Enfermería de la Comunitat Valenciana, advierte de que a día de hoy, las enfermedades cardiovasculares son “la segunda causa de muerte en accidente de trabajo”, y es que representan hasta “el 30,7% del total de muertes en jornada laboral”, además de producir “cerca de 23.000 bajas laborales al año”, un dato que desde el punto de vista económico “supone para las empresas un gasto aproximado de 2.500 euros anuales por trabajador”.



Al respecto, la Organización Colegial recomienda a las empresas que den pautas orientativas para que puedan controlar más fácilmente algunos de los principales factores de riesgo que inciden en la aparición de enfermedades cardiovasculares, factores que el 30% de la población trabajadora “presenta un riesgo cardiovascular alto”, ya que “padecen dos o más factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, obesidad, tabaquismo, diabetes y sedentarismo)”. Por ello, desde el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante, se destaca “la importancia de la labor que prestan los profesionales de Enfermería del Trabajo en los gabinetes de Salud Laboral y servicios de Prevención de Riesgos laborales”, ya que gracias a ellos, “constituyen un elemento esencial para la formación de los trabajadores en la prevención del riesgo cardiovascular”.

### Decálogo de medidas de prevención cardiovascular

Como si de 10 mandamientos se tratara, el CECOVA aconseja adoptar una serie de recomendaciones que están incluidas en el siguiente decálogo de medidas de prevención cardiovascular:

1. Abandonar por completo el consumo de tabaco, y es que fumar multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales.
2. Mantener el peso adecuado y vigilar el sobrepeso. Para ello basta con calcular el Índice de Masa Corporal (IMC). Se divide el peso en kilos entre la altura en metros elevada al cuadrado. Si el resultado es mayor de 25 kg/m<sup>2</sup> se considera sobrepeso; por encima de 30 kg/m<sup>2</sup> es obesidad.
3. Practicar ejercicio habitualmente. Con unos 30 minutos de actividad moderada al día es suficiente. Desde caminar, correr o hasta bailar, son actividades que se deberían hacer siempre en función de la condición física de cada persona.
4. Mantener unos hábitos alimentarios completos y equilibrados basados en la dieta mediterránea.
5. Mantener bajo control los niveles de colesterol, que debe estar con un valor de colesterol total menor de 200 mg/dl.
6. Mantener las cifras de colesterol LDL (colesterol malo) por debajo de 115 mg/dl.
7. Vigilar y cuidar la tensión arterial (mantener la presión arterial en una cifra <140/90 mmHg).
8. Tener bajo control la glucemia para prevenir complicaciones cardiovasculares si es una persona diabética.
9. Evitar la obesidad central, es decir, la grasa que se acumula en el abdomen, ya que es peligrosa para el corazón. Se recomienda medir el perímetro abdominal a nivel del ombligo. En la mujer debe estar por debajo de 88 centímetros y en los hombres por debajo de 102 centímetros.