



<http://www.noticiascomunitat.tk/2017/09/el-cecova-recomienda-habitos-de-vida.html>

Sección: Salud
28/09/2017

El CECOVA recomienda hábitos de vida saludables para reducir el número de muertos por enfermedades cardiovasculares

Título: Europa Espanya Espanyol

En el Día Mundial del Corazón

Valencia, 28/09/2017

Con motivo de la celebración mañana viernes del Día Mundial del Corazón, el Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA) recuerda la importancia de una alimentación sana y el fomento de unos hábitos de vida saludables como factores claves para la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Controlar los valores de riesgo como la obesidad, el tabaquismo o evitar el sedentarismo también son factores que originan que las enfermedades cardíacas y cerebrovasculares sean la principal causa de muerte en el mundo. Un dato que la Fundación Española del Corazón calcula en 17, 5 millones de muertes prematuras, cifra que podría alcanzar los 23 millones de fallecidos en el año 2030.

Ante estos datos, el CECOVA defiende, una vez más, la importancia de Enfermería en su tarea informativa, asistencial y educadora para la prevención de dolencias cardíacas y contribuir, de esta forma, a la reducción del número de víctimas mortales por este tipo de enfermedades.

En este sentido, el CECOVA incide, nuevamente, en la necesidad de la implantación de la figura del enfermero escolar en los centros educativos por su importante labor pedagógica para inculcar entre los más jóvenes hábitos de vida saludables que refuercen las políticas de prevención de dolencias cardiovasculares en su edad adulta.

Vigilar la alimentación sana en el entorno educacional con la reducción de la ingesta de grasas y azúcares y la promoción de la dieta mediterránea, evitar conductas sedentarias y fomentar la práctica deportiva moderada y controlada son algunas de las fundamentales tareas que aportaría la Enfermería Escolar en la prevención de enfermedades relacionadas con el corazón.

Desde el CECOVA se advierte también sobre la necesidad de la realización de chequeos periódicos, el control del nivel del colesterol, evitar la obesidad y fomentar la práctica deportiva en la edad adulta, como medidas de precaución para evitar el surgimiento de dolencias que afectan al corazón. Con estas prácticas se contribuiría a la reducción del alarmante incremento de muertes por enfermedades cardiovasculares que se produce a nivel mundial cada año.