



¡Tu elección
no tiene fronteras!

Instituto Electoral de
Distrito Federal

www.votachilango.org.mx/

Todo sobre el Elche CF

Noticias al minuto, crónicas, fotos, videos,
última hora ...

www.franiiverdes.com

Anuncios Google

miércoles, 14 de marzo de 2012 | 11:17 | www.gentedigital.es | [f](#) [t](#)

24

Gente

Buscar

Kiosko.NET

Todas las portadas de hoy.
Toda la prensa del día.

Cecova dice que el 30% de la población tiene un riesgo cardiovascular "alto" y recomienda ejercicio y dieta equilibrada

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (Cecova) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante han advertido este miércoles, con motivo del Día Europeo para la Prevención Cardiovascular, de que el 30 por ciento de la población tiene un riesgo cardiovascular "alto", por lo que recomienda en un comunicado realizar ejercicio y llevar una dieta equilibrada.

14/3/2012 - 11:09

VALENCIA, 14 (EUROPA PRESS)

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (Cecova) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante han advertido este miércoles, con motivo del Día Europeo para la Prevención Cardiovascular, de que el 30 por ciento de la población tiene un riesgo cardiovascular "alto", por lo que recomienda en un comunicado realizar ejercicio y llevar una dieta equilibrada.

Las enfermedades cardiovasculares son la segunda causa de muerte en accidente de trabajo, ya que representan el 30,7 por ciento del total de muertes en jornada laboral, y además "producen cerca de 23.000 bajas laborales al año, lo que supone para las empresas un gasto aproximado de 2.500 euros

anuales por trabajador", han apuntado.

Por ello, la Organización Colegial de Enfermería recomendó a las empresas que den pautas orientativas a sus trabajadores para que puedan controlar algunos de los principales factores de riesgo, ya que el 30 por ciento de la población trabajadora "presenta un riesgo cardiovascular alto, al padecer dos o más factores de riesgo cardiovascular: hipertensión, obesidad, tabaquismo, diabetes y sedentarismo".

En este sentido, el presidente del Cecova, José Antonio Ávila Olivares, ha manifestado que "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, que constituyen un elemento "esencial" para la formación de los trabajadores en la prevención del riesgo cardiovascular.

Olivares ha recordado que la primera causa de muerte en España, es "la enfermedad isquémica del corazón y la enfermedad cerebrovascular las más frecuentes de todas". Desde Cecova se ha apuntado que el riesgo cardiovascular "viene determinado por la presencia o no de factores de riesgo que aumenten la posibilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular".

INCIDIR EN LOS FACTORES MODIFICABLES

En este sentido, los principales factores de riesgo son no modificables, aquellos sobre los que no se puede intervenir, como la edad, el sexo y los antecedentes familiares. Por otro lado, los factores modificables sobre los que sí se puede incidir para reducir el riesgo cardiovascular como son la hipertensión arterial, la dislipemia (aumento de las cifras de colesterol), la obesidad, el hábito tabáquico, la diabetes y el sedentarismo.

Por este motivo, desde Cecova se recomienda la adopción de una serie de medidas de prevención cardiovascular entre las que se encuentran: dejar de fumar, mantener el peso adecuado, practicar ejercicio de manera habitual, y mantener una dieta completa y equilibrada.

Además es importante mantener bajo control los niveles de colesterol, vigilar y cuidar la tensión arterial y si es una persona diabética es "fundamental" tener bajo control la glucemia para prevenir complicaciones cardiovasculares.

	Reserva tus vacaciones de ensueño desde 33 euros		El RACE paga las facturas de tus averías. Y AHORA 30€ de gasolina GRATIS	
---	---	---	---	--

[Movistar: Nuevas Tarifas](#)

Promoción 2012: Exclusiva aquí. Adsl y Móviles. Sólo aquí Online!

altas-movistar.es/Adsl_Moviles

Anuncios Google

Grupo de información GENTE · el líder nacional en prensa semanal gratuita según PGD-OJD

