

Portada	España	Mundo	Política	Dinero	Deportes	El Tiempo	Salud	Sucesos	Tierra	Ciencia	Educa	Empleo	Motor	Tecno	Ocio
Gente	Tele	Música	Cine	Cultura	Increíble	Moda	Belleza	Players	Familia	Religión	Local	Y Además			

[Inicio](#) | [Local](#) | **Comunitat Valenciana**

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

Hace 22 minutos - EUROPA PRESS, VALENCIA

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.

0

0

[Deja tu comentario](#)

### ÚLTIMA HORA

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

**Una ciclista de 25 años fallece tras ser atropellada por un coche en la Plaza Sanchis Guarner**

**Catalá destaca la voluntad de diálogo de los grupos políticos para consensuar el plurilingüismo**

**Alarte pide a Catalá que derogue el decreto ley de recortes porque es un "ataque" a la educación y los trabajadores**

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.

0

0

[Deja tu comentario](#)

### OTRAS NOTICIAS

[Los empresarios de Moncada se muestran "preocupados" por la oleada a asaltos en el](#)

### AL MINUTO

**11:28 España pide en febrero por primera vez al BCE más de 150.000 millones**

**11:26 (Ampliación) La Seguridad Social registró un superávit de 2.797 millones en enero, un 47,2% más**

**11:26 Un total de 1.346 sociedades mercantiles se crean en enero, un 14,5% más**

### SÍGUENOS EN...



### LO MÁS VISTO

1 / 5

- 

**Una afectada por las prótesis mamarias PIP crea una asociación para pedir justicia**
- 

**Una joven valenciana impulsa una asociación de mujeres afectadas por prótesis mamarias PIP para pedir responsabilidades**
- 

**Catalá muestra su "perplejidad" porque el decreto de ajustes "no afecta a la calidad educativa"**
- 

**El Instituto del Pie desaconseja a las falleras usar zapatos con puntas estrechas y tacones de más de 3 cm**
- 

**Ford fabricará 70.000 unidades anuales del**

**polígono industrial**

La Generalitat anuncia que la Comunitat será la sede de la próxima reunión de la comisión Interterritorial del Deporte

STEPV, FECCOOPV, ANPE y FETE-UGT PV anuncian que no asistirán este miércoles a Mesa Técnica convocada por Educación

Un artista ya expedientado, ilocalizable tras cobrar cinco monumentos que no ha acabado



nuevo Kuga en su planta de Almussafes

6



Diseñadores valencianos desembarcan en la Semana de Moda de París con una nueva plataforma para promocionar sus marcas

**COMENTARIOS**

**DEJA TU COMENTARIO**

Comenta \*

Large text area for comments

Nombre de usuario \*

Text input for username

Email \*

Text input for email

\* Campos obligatorios

He leído y acepto las [normas de uso](#)

**Enviar comentario**

**LOCAL**

Pulsa en el mapa para acceder a las noticias de tu comunidad



Portada	España	Mundo	Política	Dinero	Deportes	El Tiempo	Salud	Sucesos	Tierra	Ciencia	Educa	Empleo	Motor	Tecno	Ocio
Gente	Tele	Música	Cine	Cultura	Increíble	Moda	Belleza	Players	Familia	Religión	Local	Y Además			

Mira esto: [Las mejores fotogalerías](#) | [Temas T.I.](#) | [Últimos vídeos](#)

**Teinteresa.es**

- [Declaración de intenciones](#)
- [Quiénes somos](#)

**Servicios**

- [Sorteos](#)

**Siguenos en...**

- [Facebook](#)
- [Tuenti](#)
- [Twitter](#)
- [Youtube](#)

**Legal**

- [Aviso Legal](#)