

Ejercicio para tu corazón

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

- hace 39 minutos

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".

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.

Quizás le interese ...

- [Ejercicio para tu corazón](#)
- [El CECOVA propone 50 medidas alternativas a los recortes para minimizar su efecto en los sueldos y en la calidad](#)
- [Los enfermeros pedirán el mismo complemento salarial que el de los médicos](#)
- [El CECOVA y la UV clausuran el I Máster en Ética de la Enfermería](#)
- [El Cecova urge a una reunión con Rosado para abordar "el mayor recorte" de la historia de la enfermería](#)
- [El Consejo de Enfermería critica que Educación "no apoye la enfermería escolar en los colegios públicos a pesar de no tener coste"](#)