

# El CECOVA alerta de que el 30 por ciento de la población tiene riesgo cardiovascular alto y recomienda prevenirlo mediante el ejercicio físico o una dieta completa y equilibrada

13 marzo, 2014

[Últimas noticias](#)

Si te resulta de interés, comparte en tu red social:



Like



Share



**El CECOVA alerta de que el 30 por ciento de la población tiene riesgo cardiovascular alto y recomienda prevenirlo mediante el ejercicio físico o una dieta completa y equilibrada**

- Con motivo del Día Europeo para la Prevención Cardiovascular, la Organización Colegial alerta de que “las [enfermedades](#) cardiovasculares son la segunda causa de muerte en el trabajo”

En la víspera del Día Europeo para la Prevención Cardiovascular, el Consejo de [Enfermería](#) de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante advirtieron hoy de que [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”.

Por ello, recomendaron a las empresas que den pautas orientativas a su personal para que puedan controlar más fácilmente algunos de los principales factores de riesgo ya que el 30 por ciento de la población trabajadora “presenta un riesgo cardiovascular alto, es decir padecen dos o más factores de riesgo cardiovascular ([hipertensión](#), obesidad, tabaquismo, [diabetes](#) y sedentarismo)”.

## Elemento esencial para la formación de los trabajadores

En este sentido, desde la Organización Colegial Autónoma de Enfermería de la Comunitat Valenciana destacaron “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”, ya que, según recordaron, “es la primera causa de muerte en España, siendo la [enfermedad](#) isquémica del corazón y la enfermedad

cerebrovascular las más frecuentes de todas”.

Cabe recordar que el riesgo cardiovascular “viene determinado por la presencia o no de factores de riesgo que aumenten la posibilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular”. En este sentido, los principales factores de riesgo son no modificables (es decir, aquellos sobre los que no podemos intervenir) como la edad, el sexo y los antecedentes familiares; y, por otro lado, los factores modificables sobre los que sí podemos 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.

### **Medidas de prevención cardiovascular**

El CECOVA recomienda la adopción de una serie de medidas de prevención cardiovascular entre las que se encuentran:

1. Abandonar el consumo de tabaco.
2. Mantener el peso adecuado (evitar la obesidad central y el sobrepeso).
3. Practicar ejercicio de manera habitual (unos 30 minutos de actividad moderada al día).
4. Mantener una dieta completa y equilibrada.
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. Si es una persona diabética es fundamental tener bajo control la glucemia para prevenir complicaciones cardiovasculares.