

# Enfermedades cardiovasculares, segunda causa de muerte en el trabajo

27 14-03-2014

comentarios 0

Me gusta 0

Compartir

g+1 0



Redacción | Madrid

Las enfermedades cardiovasculares son “la segunda causa de muerte en accidente de trabajo, ya que representan el 30,7% del total de muertes en jornada laboral” y “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”, ha señalado el **Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante** con motivo del Día Europeo para la Prevención Cardiovascular, que tiene lugar este viernes.

Dicho esto, han señalado que el 30% 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)”.

El riesgo cardiovascular “viene determinado por la presencia o no de factores de riesgo que aumenten la posibilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular”. Si bien existen factores de riesgo no modificables como la edad, el sexo y los antecedentes familiares, existen otros como los factores modificables sobre los que sí se puede incidir para reducir el riesgo cardiovascular como son la hipertensión arterial, dislipemia, obesidad, el hábito tabáquico, la diabetes y el sedentarismo.

## DECÁLOGO

Desde **CECOVA** aconsejan abandonar por completo el consumo de tabaco. Y es que fumar multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales; mantener el peso adecuado y vigilar el sobrepeso. Además de practicar ejercicio habitualmente (unos 30 minutos de actividad moderada al día) y mantener unos hábitos alimentarios completos y equilibrados basados en la Dieta Mediterránea.

También, mantener bajo control los niveles de colesterol y vigilar la tensión arterial así como tener bajo control la glucemia para prevenir complicaciones cardiovasculares si es una persona diabética.

Además de evitar la obesidad central, es decir, la grasa acumulada en el abdomen porque es peligrosa para el corazón y dormir adecuadamente, al menos, 7 horas diarias.

