

SANIDAD

El CECOVA alerta de que el 30% de la población tiene riesgo cardiovascular alto y recomienda prevenirlo con ejercicio y dieta 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”

REDACCIÓN

Con motivo del Día Europeo para la Prevención Cardiovascular celebrado el pasado sábado día 14, la Organización Colegial Autonómica de Enfermería de la Comunitat Valenciana advirtió 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, recomendó a las empresas que den pautas orientativas 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 el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante 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.

Decálogo de medidas de prevención cardiovascular

El CECOVA aconseja la adopción de las recomendaciones incluidas en el siguiente un decálogo de medidas de prevención cardiovascular:

1. Abandonar por completo el consumo de tabaco. Fumar multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales.
2. Mantener el peso adecuado y vigilar el sobrepeso. Puedes calcular tu Índice de Masa Corporal (IMC) dividiendo el peso en kilos entre la altura en metros elevada al cuadrado. Si el resultado es mayor de 25 kg/m² se considera sobrepeso. Por encima de 30 kg/m² es obesidad.
3. Practicar ejercicio habitualmente (unos 30 minutos de actividad moderada al día). Elegir el ejercicio que más se adapte a tu condición física: caminar, bailar, correr, actividades al aire libre...
4. Mantener unos hábitos alimentarios completos y equilibrados basados en la dieta mediterránea. Las frutas, verduras, hortalizas, pescado, aceite de oliva, carnes magras, cereales y lácteos desnatados son imprescindibles, pero la sal, azúcares y alcohol sólo en pocas cantidades.
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. Tener bajo control la glucemia para prevenir complicaciones cardiovasculares si es una persona diabética. Si tras un análisis en ayunas las cifras están por encima de 190 mg/dl de colesterol total y 110 mg/dl de glucosa, es necesario consultar con un especialista.
9. Evitar la obesidad central, es decir, la grasa acumulada en el abdomen porque es peligrosa para el corazón. Se recomienda medir el perímetro abdominal a nivel del ombligo. En la mujer debe estar por debajo de 88 centímetros y en los hombres por debajo de 102 centímetros.
10. Dormir adecuadamente, al menos, 7 horas diarias porque solamente un buen descanso asegura un mejor rendimiento y menos estrés.