



CECOVA
Consejo de Enfermería
de la Comunidad Valenciana

Ante la celebración hoy del Día Mundial del Corazón

EL CECOVA PIDE REFORZAR LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y LA PREVENCIÓN PARA FRENAR EL AUMENTO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

- **La Organización Colegial Autonómica defiende “el papel educador de la Enfermería para fomentar la alimentación sana y los hábitos de vida saludable”**

Ante la celebración hoy Día Mundial del Corazón, el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Alicante, Castellón y Valencia solicitaron ayer a las Administraciones Públicas que “refuercen las políticas de prevención y educación para la salud para frenar el incremento del número de víctimas mortales de las enfermedades cardiovasculares, cuyo principal factor de riesgo es la obesidad”.

En este sentido, la Organización Colegial Autonómica de Enfermería de la Comunitat Valenciana defendió “el papel educador de los profesionales de Enfermería a la hora de vigilar la alimentación sana y fomentar hábitos saludables y evitar conductas sedentarias y la ingesta de grasas y azúcares que puedan degenerar en dolencias graves”.

El objetivo principal es “potenciar la salud cardiovascular de la población aprovechando las ventajas la dieta mediterránea” y concienciar a toda la población sobre las pautas preventivas contra la enfermedad que más mortalidad provoca en los países occidentales como es la obesidad.

Prevención en edades tempranas

Además, el CECOVA recordó que “una parte importante de la población no sabe lo que come, con el claro riesgo que esto conlleva para su salud”.

Por ello, incidió “en la importancia de la prevención desde edades tempranas para evitar padecer enfermedades cardiovasculares y la promoción de la salud es fundamental para evitar, en la medida de lo posible, este tipo de problemas de salud”. Además, la Organización Colegial Autonómica de Enfermería de la Comunitat Valenciana aseguró que las enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular) son las más mortíferas del mundo, no en vano se cobran 17,5 millones de vidas al año en todo el mundo.

La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte entre los mayores de 65 años, con una mayor presencia de la insuficiencia cardiaca y cardiopatía isquémica, arritmias y valvulopatías.

Por ello, aseguró que “es importante que se conozcan mejor los métodos para reducir al mínimo los factores de riesgo, por ejemplo mantener el peso corporal controlado y hacer ejercicio regularmente”.

Chequeos periódicos

Las enfermedades cardiovasculares, las relacionadas con el aparato circulatorio y el corazón causan en España una de cada tres muertes, tantas como el cáncer.

La reducción de esta importante cifra de víctimas requiere que los hombres se sometan a chequeos médicos periódicos a partir de los 45 años y las mujeres a partir de los 65 cuando su riesgo de sufrir un accidente vascular comienza a crecer.

La prevención de los accidentes cardiovasculares debe basarse en el abandono del tabaco, el mantenimiento de una alimentación saludable basada en la dieta mediterránea, la práctica de deporte y el alejamiento de las situaciones de estrés.

Beber mucha agua, no abusar del café y hacer ejercicio con regularidad son medidas que ayudan a prevenir este tipo de dolencias.

Enfermedades propias de adultos en niños

Por otra parte, en el caso de la Enfermería Escolar, el CECOVA advirtió de que “se están detectando en los niños que cursan Educación Primaria enfermedades que hasta ahora se consideraban propias de las personas adultas, como la hiperlipemia o la diabetes”.

“Son afecciones generadas por el sobrepeso y cada vez son más abundantes entre estudiantes a partir de tercer curso de Primaria con apenas 8 y 9 años”, alertó, y culpó a “la mala alimentación y la ausencia de ejercicio físico” de esta situación.

Finalmente, explicó que “la promoción de unos hábitos alimenticios cardiosaludables en los niños constituye la base de la reducción de los factores de riesgo cardiovascular en las generaciones futuras” y precisamente los profesionales de Enfermería Escolar son los encargados de “explicar a los alumnos y también al resto de la comunidad educativa la importancia de una alimentación sana y variada donde ocupen un lugar predominante las frutas y las verduras”.