

Actividad física

La actividad física incluye el ejercicio físico y otras actividades que exigen movimiento corporal pero que se realizan como parte del trabajo, de formas de transporte activo, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

La actividad física tiene beneficios como la pérdida de peso, ayuda a dejar de fumar, reduce el estrés, disminuye la presión arterial, ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre y eleva los niveles de colesterol HDL.

- Hacer actividades físicas que te gusten.
- Ejercitarse de forma progresiva hasta realizar por lo menos 30 minutos diarios todos o casi todos los días de la semana.
- Ir al trabajo a pie, en bicicleta o aparcar el coche un poco más lejos de lo habitual, o bajarse del autobús o del metro una o dos paradas antes.
- Subir por las escaleras en lugar de coger el ascensor o las escaleras mecánicas.
- Salir a pasear y hacer los encargos a pie.
- Realizar las actividades físicas acompañado para mantener la motivación.
- Practicar algún deporte que se adapte a nuestras posibilidades teniendo en cuenta nuestras preferencias.

Tabaquismo

Dejar de fumar beneficia a la salud de la propia persona y la de los que la rodean.

Es recomendable:

- Ponerse en manos de personal sanitario que valorará e indicará el método adecuado para cada caso.
- Entrar en un programa para deshabituación tabáquica como los que ofrece el sistema sanitario público o algunas empresas para sus trabajadores. Se ha demostrado que los programas realizados en la empresa son muy efectivos por el apoyo positivo por y entre los compañeros.
- Poner una fecha en el calendario para dejar de fumar.
- A pesar de tener recaídas, se debe perseverar y no abandonar la lucha.

Obesidad/sobrepeso

Se debe controlar el peso. Para conocer la existencia de sobrepeso u obesidad se usa el índice de masa corporal (IMC). Se calcula dividiendo el peso en kilos entre la altura en metros elevada al cuadrado. Si el resultado es mayor de 25 se considera sobrepeso. Por encima de 30 es obesidad.

Vigilar la grasa acumulada en el abdomen, ya que es peligrosa para el corazón. Se debe medir el perímetro abdominal a nivel del ombligo. En la mujer debe estar por debajo de 88 cm y en los hombres por debajo de 102 cm.

En caso de estar por encima de alguno de estos dos valores mencionados, es recomendable ponerse en contacto con tu personal sanitario de referencia.

Estilo de vida

Siguiendo todos estos consejos, se puede disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y también se mejora la calidad de vida a nivel físico y mental. Además, es recomendable:

- Realizar controles periódicos de salud para conocer los niveles de tensión arterial, colesterol, glucosa en sangre, índice de masa corporal, etc.
- Acudir a los reconocimientos médicos de vigilancia de la salud con el fin de detectar posibles repercusiones del trabajo en la salud y/o posibles problemas de salud personal.
- Participar en los programas y actividades de promoción de la salud que pudiera organizar la empresa.



Con la financiación de
AT-0061/2015
FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES
Depósito legal: **B-10822-2016**

Imagen: Thinkstock

Factores de riesgo cardiovascular: Recomendaciones para su control



Unió General de Treballadors de Catalunya
Secretaria de Política Sindical / Salut Laboral
Rambla del Raval, 29-35, 08001, Barcelona
Tel. **93 304 68 32/33**
a/e: otprl@catalunya.ugt.org | www.ugt.cat

Las enfermedades cardiovasculares (ECV); infarto agudo de miocardio, angina de pecho, ictus, etc., son la principal causa de muerte, enfermedad y gasto sanitario en los países industrializados. Además, son la primera causa de muerte en España y la segunda en Catalunya, después de los tumores.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Asociación Americana del corazón (AHA) y la Federación Mundial del Corazón (WHF), está demostrado que los factores de riesgo (cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión) cardiovasculares aumentan significativamente la probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular.

Factores de riesgo cardiovasculares modificables:

- **Hipertensión arterial:** la presión arterial elevada conlleva que el corazón, las arterias y los riñones realicen un sobreesfuerzo adicional. La presión arterial normal está por debajo de 120/80mmHg.
- **Tabaquismo:** además del daño al aparato respiratorio, a nivel cardiovascular, la nicotina provoca un estrechamiento de las arterias.
- **Diabetes mellitus:** niveles anormalmente altos de azúcar en sangre que pueden causar lesiones en los vasos sanguíneos grandes y pequeños afectando a diferentes órganos diana como corazón, riñones, retina, sistema nervioso, etc. Se consideran normales los valores de glucosa sanguínea menores a 100mg/dl en ayunas.
- **Hipercolesterolemia:** el colesterol se deposita en la pared de las arterias produciendo un estrechamiento de las mismas, pudiendo llegar a obstruirlas totalmente. Se consideran normales los valores de colesterol sanguíneo menores a 200mg/dl en ayunas. Hay dos tipos de colesterol: el de HDL, conocido como colesterol "bueno" porque tiene un efecto cardioprotector, y el de LDL, el colesterol "malo", cuyo exceso es perjudicial.
- **Dieta no saludable:** repercute directamente en los factores cardiovasculares tales como obesidad, colesterol, diabetes e hipertensión arterial.
- **Sedentarismo:** se considera persona sedentaria aquella que no realiza al menos 30 minutos diarios de actividad física casi todos los días de la semana.

- **Sobrepeso u obesidad:** el riesgo de la obesidad depende en gran medida de la localización de la grasa, y la que se acumula en el abdomen es la que afecta en mayor medida al corazón.

Factores de riesgo cardiovasculares no modificables:

- **Edad:** a medida que aumenta la edad aumenta el riesgo cardiovascular.
- **Género:** el riesgo es menor en mujeres hasta la menopausia debido a la cardioprotección de los estrógenos.
- **Antecedentes familiares:** existen diferentes factores genéticos que pueden influir, como el hecho de tener un familiar de primer grado que haya padecido enfermedades cardiovasculares antes de los 55 años en varones y antes de los 65 en mujeres.

La detección y el control de los factores de riesgo cardiovascular sigue siendo una estrategia preventiva esencial para luchar contra estas dolencias.

A continuación, se enumeran una serie de recomendaciones para controlar y minimizar el efecto de los factores de riesgo cardiovascular que, en ningún caso, pretenden sustituir el consejo del profesional sanitario.

Dieta cardiosaludable

El seguimiento de una dieta correcta, como por ejemplo la dieta mediterránea, ayuda a controlar una serie de factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia y el sobrepeso o la obesidad por el hecho de reducir el consumo de las grasas, el azúcar y la sal.

- Beber como mínimo 1,5 litros de agua al día.
- Hacer 5 comidas a lo largo del día. Respetar el horario de las mismas.
- Realizar la compra leyendo las etiquetas de los alimentos para conocer su composición.
- Solicitar consejo dietético a los profesionales sanitarios.

- Realizar una dieta variada. Cuanta más variedad de alimentos consumimos, más garantizamos las necesidades nutricionales. Se recomienda comer:
 - Hortalizas y verduras 6 o más días a la semana, y fruta a diario.
 - Legumbres 2 o más días a la semana.
 - Frutos secos 2 o más días a la semana.
 - Aceite de oliva.
 - Pescado 3 o más veces por semana, sin olvidar el pescado azul.
 - Menos de 4 huevos a la semana.
 - Carne roja y embutidos menos de 3 veces por semana.
 - Lácteos con bajo contenido en grasa.
- Evitar:
 - Determinada bollería industrial y platos precocinados.
 - Añadir sal a las comidas.
 - Consumo de alcohol.
 - Refrescos azucarados.

En el trabajo:

- En caso de comer en restaurante, escoger menús equilibrados o escoger platos únicos. Moderar la cantidad de las raciones.
- Disponer de alimentos como fruta fresca o seca, yogurt, bastones de pan, infusión, etc., para ser consumidos cuando se hace un pequeño descanso. Evitar hacerlo en la misma mesa de trabajo o ir "picoteando" a lo largo del día.
- Si haces uso de la máquina expendedora de alimentos o de vending prioriza:
 - En bebidas: agua antes que otra bebida, leche o leche desnatada, yogures o yogures líquidos desnatados, zumos naturales de fruta o verduras, bebidas isotónicas.
 - Respecto a la máquina de café: las infusiones, los descafeinados, lácteos desnatados y sin azúcar.
 - En alimentos: prioriza bocadillos o sándwiches sin mantequilla o mayonesa, barritas de cereales, galletas integrales, galletas de arroz o maíz, cereales de almuerzo, bastoncillos de pan, frutos secos, fruta fresca.

Factores de riesgo cardiovascular: Recomendaciones para su control