



# 14 DE MARZO

## DÍA EUROPEO DE PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR

Las **enfermedades cardiovasculares** son enfermedades que **afectan principalmente a las arterias del corazón, cerebro, riñones y miembros inferiores**

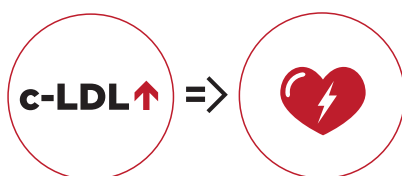


ENFERMEDAD  
CARDIOVASCULAR  
**1ª CAUSA**  
DE MUERTE  
EN ESPAÑA

 **1 DE CADA 3 FALLECIMIENTOS**

**30,9%** RESPECTO  
AL TOTAL DE DEFUNCIONES

EN ESPAÑA MUEREN **10.000 ♀ MÁS QUE ♂ AL AÑO**



EL **COLESTEROL**  
ES RESPONSABLE  
**DE 72.000 EVENTOS**  
CARDIOVASCULARES AL AÑO

### FACTORES **NO** MODIFICABLES

- Edad
- Sexo
- Raza
- Antecedentes familiares

### FACTORES **MODIFICABLES**

- Hipertensión arterial
- Aumento del colesterol
- Síndrome metabólico y diabetes
- Sobrepeso y obesidad
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Abuso de alcohol
- Ansiedad y estrés

### CONSEJOS PARA PREVENIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

**01**

Evitar el tabaco



**02**

Actividad física adecuada



**03**

Comida sana  
(baja en grasa y baja en sal, con frutas y verduras)



**04**

Evitar el sobrepeso



**05**

Mantener cifras de tensión arterial por debajo de 130/80 mm Hg



**06**

Mantener un colesterol total menor a 190 mg/dl

