

Tu corazón es **vital.**  
Toma el **control.**



- Las enfermedades cardiovasculares son la **principal causa de muerte en los países desarrollados** y suponen un importante coste en el sistema sanitario.
- **Prevenir y tratar** adecuadamente los factores de riesgo son la mejor forma de controlar la salud cardiovascular.
- Seguir un **estilo de vida cardiosaludable**, visitar regularmente al médico y comprometerse personalmente en el cuidado de la salud son las mejores garantías de éxito.
- Cuando existen factores de riesgo, **seguir las pautas de tratamiento prescritas por el médico** permite controlar el riesgo de sufrir un evento cardiovascular.

La implicación de la clase política es fundamental para reducir las enfermedades cardiovasculares en España.

Es prioritario que las autoridades sanitarias desarrollen una estrategia nacional de control del riesgo cardiovascular, en la que se establezcan prioridades y objetivos de salud, y se fomente la incorporación en los planes autonómicos de salud ya existentes las medidas relativas a la prevención y el control en esta patología.

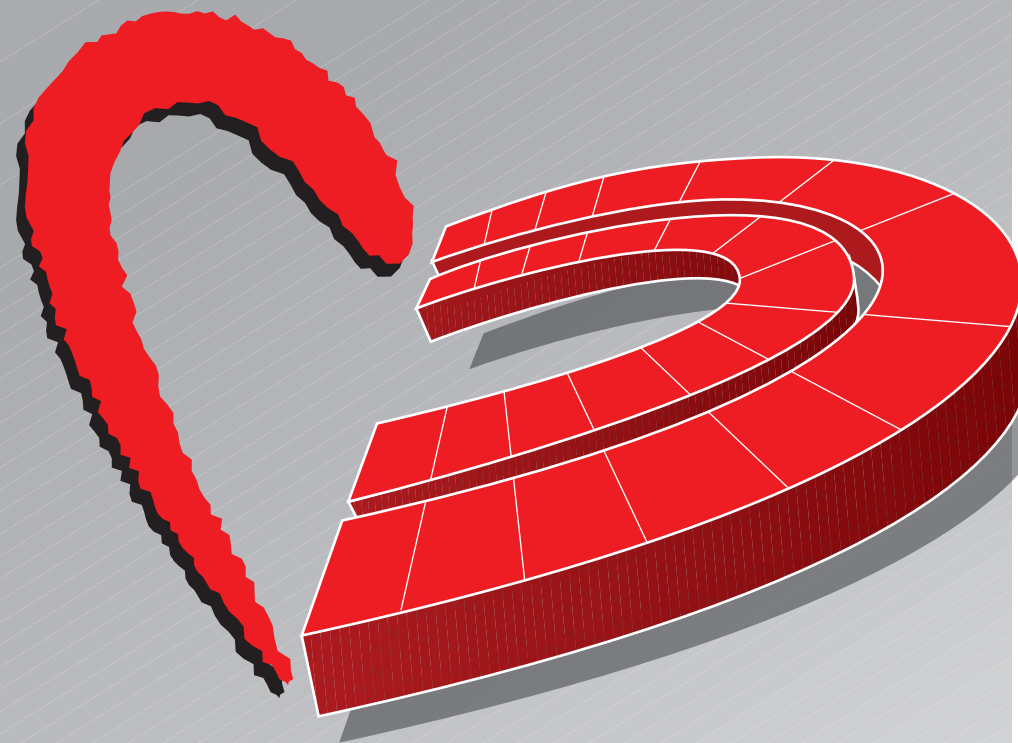
Con la colaboración de:



Con el apoyo de:



Tu corazón es **vital.**  
Toma el **control.**



Campaña de salud cardiovascular  
**en Parlamentos**

Con el apoyo de:



# Tu corazón es **vital.**

## Las enfermedades cardiovasculares

### y sus factores de riesgo

Las enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio o el infarto cerebral, siguen siendo la principal causa de muerte en los países desarrollados.

Los factores de riesgo cardiovascular son aquellas condiciones que aumentan la probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular.

- **Hipertensión arterial:** Aumento de las cifras de presión arterial de forma continuada de manera que representa una sobrecarga para el circuito sanguíneo y cardiaco.
- **Hipercolesterolemia:** Aumento de la concentración sanguínea de colesterol que favorece el desarrollo de placas en el interior de los vasos sanguíneos, obstruyendo el flujo de la sangre.
- **Diabetes:** Aumento de la concentración de glucosa en la sangre provocando afectación multiorgánica (riñón, ojo, corazón, etc).
- **Sobrepeso/Obesidad:** el exceso de peso corporal representa, más allá de un problema estético, un factor que condiciona la salud en general y aumenta el riesgo de otros factores, como la hipertensión, la hipercolesterolemia o la diabetes.
- **Tabaco:** El consumo de tabaco favorece claramente el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares.
- **Vida sedentaria:** La práctica de ejercicio físico de forma habitual ayuda a reducir el riesgo cardiovascular.



# Toma el **control.**

## PREVENIR la aparición y TRATAR

### los factores de riesgo cardiovascular

### son las mejores herramientas para CONTROLAR

### el riesgo de sufrir un evento cardiovascular

#### 1 Mantener un estilo de vida saludable

- Abandonar los hábitos tóxicos, como fumar o beber alcohol en exceso
- Practicar actividad física de forma regular
- Seguir una alimentación adecuada, tanto por el tipo de alimentos como por la forma de preparación

*¡ayuda a sentirse mejor!*

#### 2 Visitar al médico regularmente

- Seguir sus indicaciones
- Tomar la medicación prescrita de forma correcta
- Consultarle cualquier duda o preocupación

*¡ayuda a controlar la salud cardiovascular!*

#### 3 Comprometerse

- Decidir tomar el control de la propia salud cardiovascular
- Compartir las decisiones con familiares y amigos
- Pedir ayuda profesional si se considera necesario

*¡ayudará a ser constante!*