

RIESGO CARDIOVASCULAR



Las **enfermedades cardiovasculares** son aquellas que afecta a nuestro corazón. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) cada vez son más los menores que pueden tener problemas cardiovasculares, ya que uno de cada cinco niños tiene sobrepeso u obesidad.

La probabilidad de que una persona pueda tener un problema cardiovascular se conoce como **riesgo cardiovascular**.

Factores de riesgo cardiovascular

Existen factores de riesgo que se pueden controlar en la infancia y adolescencia, disminuyendo así el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular (ECV) en la edad adulta.

Son los denominados factores de riesgo **evitables**:

- ✓ Hipertensión arterial
- ✓ Colesterol elevado
- ✓ Tabaquismo
- ✓ Obesidad
- ✓ Inactividad física



Otros factores de riesgo **no evitables** son los denominados hereditarios (principalmente genéticos, que se transmiten de padres a hijos, como la **hipercolesterolemia familiar**) o los que son consecuencia de otra enfermedad (por ejemplo, la **diabetes tipo 1** o la **hipertensión arterial secundaria**).

¿Cómo puedo cuidar mi corazón?

* **Dieta** variada y **equilibrada** para mantener un **peso adecuado**:

- * Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- * Consumo de pescado o carnes blancas, evita las frituras.
- * Reduce las grasas y los productos azucarados.
- * Limita la ingesta de sal.

* Fomenta la **actividad física**, evita el sedentarismo. Realiza, al menos, 45 minutos de ejercicio moderado 3 días a la semana.



¿Cómo hacer que mis hijos lo lleven a cabo?

Dieta: es muy importante que los niños y las niñas desde pequeños conozcan los distintos alimentos y elaboraciones saludables que existen. Lo podemos fomentar con las siguientes actividades:

- * Acompañándonos al supermercado o guardando la compra semanal.
- * Implicándoles en la elaboración de las comidas: dictando la receta, preparando los ingredientes, pesando sus ingredientes, lavando las frutas y las verduras...etc.



Actividad física:

- * Actividades como ir al parque a jugar con otros niños cuando son más pequeños.
- * Fomentar aquellos ejercicios que impliquen una actividad física como el baloncesto, el fútbol, la natación...etc.
- * Limitar el uso de las pantallas que fomenten el sedentarismo.



Fuente: Fundación Cardio Infantil. <https://cardioinfantil.org/>
Fundación del Corazón <https://fundaciondelcorazon.com/>

Cuidamos de lo que más te importa, su salud.

Departamento de Enfermería
Escolar

