

Decálogo da vida sa

As enfermidades cardio e cerebrovasculares son a primeira causa de morte prematura nos países desenvolvidos. A súa aparición está estreitamente relacionada con determinados hábitos de vida e factores de risco modificables. A actuación sobre os mencionados factores de risco demostrou reducir a mortalidade de forma inequívoca.

Presentámosche 10 recomendacións para que diminúas o risco de padecelas e mellores a túa calidade de vida.

1

ALIMENTACIÓN CARDIOSAUDABLE: EQUILIBRADA E VARIADA

As froitas, verduras, hortalizas, peixe aceite de oliva, carnes magras, cereais e lácteos desnatados non deben faltar na túa alimentación. Lembra reducir as cantidades de: sal, azucres e alcol.



2

DEDICA 30 MINUTOS DIARIOS A FACER EXERCICIO

Elixe aquel exercicio que máis se adapte á túa condición física: camiñar, bailar, correr, bicicleta, actividades ao aire libre etc.



3

NON FUMES

Se es fumador/a, debes deixalo canto antes. Aínda fumando pouco, multiplícase o risco de sufrir ataques cardíacos ou cerebrais. Busca axuda se non podes facelo só ou soa. O teu médico/a de confianza pode aconsellarche como conseguilo.



4

CONTROLA O TEU PESO

Calcula o teu índice de masa corporal (IMC). Abonda con dividir o peso en quilos entre a túa altura en metros elevada ao cadrado. Se o resultado é maior que 25 tes sobrepeso; se pasa de 30, fálase xa de obesidade. Ambas as situacións supoñen un risco que cómpre corrixir. Nos teus recoñecementos médicos aparece este valor.



5

NON AUMENTES A TÚA GRAXA ABDOMINAL

Estudos recentes relacionaron directamente o aumento do perímetro abdominal cun incremento do risco vascular. Se es muller, o teu perímetro abdominal a nivel do embigo non debe ser superior a 88 cm; se es home, este valor non debe superar os 102 cm.



6

COMPROBA A TÚA TENSIÓN ARTERIAL

Se non tes ningún diagnóstico de hipertensión, debes verificar anualmente que os teus valores se manteñen por baixo de 140/90 mmHg. Se es hipertenso/a tamén debes manterte por baixo destes valores, pero conveñen verificacións máis frecuentes. Se sufriches un problema cardiovascular, cerebrovascular, renal ou es diabético/a, a túa tensión debe situarse por baixo de 130/80 mmHg. Nos teus recoñecementos podes comprobar os teus valores.



7

REVISAS OS TEUS NIVEIS DE COLESTEROL

O mellor xeito de mantelos dentro da normalidade é seguir unha dieta sa e facer exercicio. As túas cifras en xaxún non deben superar os 200 mg/dl. Valores superiores depositanse nas paredes arterias e fomentan a arteriosclerose. Podes ver os teus valores en análíticas básicas que realizaras.



8

VIXILA OS TEUS NIVEIS DE GLICOSA

Uns niveis elevados de glicosa (azucres en sangue), compórtanse como factor de risco vascular. Os teus niveis non deben ser superiores a 110 mg/dl en xaxún. Revisa os teus valores nas análíticas que practiques. Podes reducila modificando a túa dieta e facendo exercicio físico. De non ser suficiente, consulta co teu médico/a de confianza.



9

COÑECE CAL É O TEU RISCO CARDIOVASCULAR

Podes acudir ao teu médico/a de confianza co recoñecemento médico efectuado. Con base nos datos que nel se ofrecen, pode asesorarte sobre se debes ou non modificar aspectos do teu estilo de vida e facer un seguimento estreito da túa evolución.



10

APRENDE A CONTROLAR O TEU ESTRÉS E ANSIEDADE

Se controlas o nivel de estrés, controlas as emocións negativas tanto na túa vida persoal como laboral. “O sentido das cousas non está nas cousas mesmas, senón na actitude cara a elas”. Utiliza técnicas de relaxación muscular e respiración. Na xestión de conflitos, expresa os teus desexos dunha maneira franca e adecuada, logrando dicir aquilo que queres, sen facer dano e sen romper a relación coa outra persoa.



Para adoptar con éxito calquera hábito de vida saudable, non esquezas pedir asesoramento ao teu médico/a de confianza