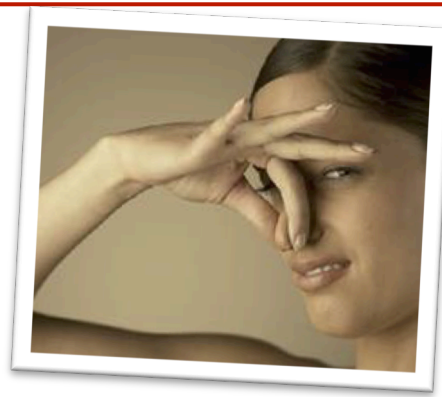




31 de mayo 2018, Día Mundial Sin Tabaco Tabaquismo y Cardiopatías 'El tabaco rompe corazones'

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte y discapacidad en los países desarrollados, en un alto porcentaje se relacionan con factores medioambientales.

La prevención de la enfermedad cardiovascular depende en gran parte de un acercamiento global a los factores de riesgo cardiovascular durante la infancia y la adolescencia.

Resulta fundamental la implicación conjunta del niño, la familia y los profesionales sanitarios y docentes.

El establecimiento y la promoción tempranos de un estilo de vida saludable, mediante intervenciones relacionadas con factores de riesgo modificables (prevención de la contaminación del aire interior-tabaquismo- y exterior-contaminación atmosférica-, control del peso, hipercolesterolemia, hipertensión arterial y diabetes, estímulo de ejercicio físico y una dieta adecuada), pueden retrasar el desarrollo de la aterosclerosis y disminuir consiguientemente el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Fundamentos

La enfermedad cardiovascular no constituye una causa importante de muerte entre los niños y adolescentes, pero sí lo es entre los adultos en los países desarrollados. El mecanismo responsable básico es la aterosclerosis, un trastorno inflamatorio que lesiona y obstruye las arterias mediante la formación de placas de grasa a lo largo de la pared arterial.

Dicha formación comienza en la infancia, incluso en la gestación, y progresa lentamente hasta la edad adulta. Durante ese tiempo las placas se engrosan y endurecen. Se han identificado varios factores, fuertemente relacionados con la aterosclerosis, que desempeñan un papel fundamental en la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares; son los llamados factores de riesgo cardiovascular. A medida que aumenta su número, también crece la gravedad de la aterosclerosis.

El Comité de Salud Medioambiental en colaboración con la Sociedad Española de Cardiología Pediátrica hemos creado materiales útiles de recomendaciones para entregar en la consulta.

'Los alcaldes en las ciudades podrían ser auténticos ministros de salud pública y comunitaria para la prevención del riesgo cardiovascular. Una CIUDAD CARDIOSALUDABLE se mide por los m² de zonas verdes y peatonales, número de instalaciones deportivas, calidad del aire, transporte público y programas de caminando al cole ' (Ortega García JA)



Los principales factores de riesgo cardiovascular

PRIMARIOS:

- Sobrepeso y obesidad
- Sedentarismo
- Tabaquismo
- Contaminación atmosférica

SECUNDARIOS:

- Hipercolesterolemia
- Hipertensión
- Diabetes

El control de ellos desde la infancia disminuye el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular en la edad adulta. Además, los niños tienen mayor disposición al aprendizaje y a modificar sus hábitos, de ahí que la infancia sea una época ideal para abordar estos problemas, especialmente en aquellas personas o familias en las que tienden a agruparse varios de esos factores.

Los 4 mejores consejos para prevenir las enfermedades cardiovasculares en adultos

Realiza ejercicio físico

1

Mujeres y hombres necesitan estar activos diariamente. Un modelo de vida físicamente activo te ayudará. La actividad física y el ejercicio aeróbico durante al menos 30 minutos necesitan ser parte de tu rutina diaria. Esto puede incluir caminar a paso ligero, correr, montar en bicicleta, subir escaleras, nadar o hacer ejercicio en el gimnasio. Encuentra un ejercicio que te guste y practícalo a diario. Camina.



Come saludablemente

2

Escoger opciones nutricionales saludables diariamente es vital para tu salud. Una dieta 'más vegetariana' rica en frutas, verduras, hortalizas y legumbres y beber agua, deben ser parte de una dieta diaria saludable para el corazón. Todo el mundo debería evitar comidas con excesivas grasas, azúcares y sal. También es importante limitar los refrescos y la comida rápida.



Evita el humo de tabaco, alcohol y otras drogas

3

Fumar tabaco conduce a enfermedad cardíaca. Aleja el tabaco, el alcohol y otras drogas de tu familia. **NO FUMES EN EL HOGAR NI EN EL AUTO AUNQUE NO VAYAN LOS NIÑOS.** El consumo de cigarrillos estrecha y daña las arterias del organismo. Es muy importante que no empieces a fumar o que dejes de hacerlo. También, todo el mundo necesita reducir su exposición a humo de segunda mano, del que las investigaciones muestran está asociado con la aterosclerosis.



Contribuye a mitigar la contaminación atmosférica

4

Hoy sabemos que la contaminación del aire, es responsable del 19% de toda la mortalidad cardiovascular (24% de los infartos de miocardio), el 21% de los ictus. También se asocian a dislipemia, aterosclerosis, disfunción endotelial, alteraciones coagulación. Usa el transporte público, la bicicleta y evita el uso del automóvil para moverte por la ciudad. Participa y apoya activamente en tu comunidad en las iniciativas para aumentar las zonas verdes, incentivar caminar y montar en bicicleta, la construcción de carriles-bici, la creación de centros comerciales para peatones e institución de programas de alquiler de bicicletas.



Los 4 mejores consejos para prevenir las enfermedades cardiovasculares desde la infancia

1

Empieza temprano

Los padres necesitan empezar la prevención de enfermedades cardíacas en sus hijos cuanto antes, a partir de los 3 – 5 años, especialmente la prevención de uno de los factores de riesgo más importante, la obesidad infantil. Asegúrate que tu hijo tenga hábitos de alimentación saludables y que el ejercicio sea parte de su rutina diaria.



Proporciona una buena nutrición

Lo primero la lactancia materna. Cuanta más mejor, disminuye el riesgo de sobrepeso. Los padres necesitan introducir comidas saludables diarias a sus hijos, incluyendo frutas, verduras, hortalizas legumbres y agua. Evita dar a los niños acceso a comida con excesivo contenido en grasas, azúcares y sal. También limita el consumo de refrescos y comida rápida. Preparar las comidas con vuestros hijos y comer todos juntos en la mesa pueden inculcar y asegurar unos buenos hábitos de alimentación para toda la familia.

2



3

Aumenta la actividad física

Juega con tu hijo para fomentar su actividad física. CAMINANDO AL COLE. Estimula actividades aeróbicas diarias como el caminar, correr, montar en bicicleta, patinar y nadar. También, limita el tiempo de pantallas de tus hijos (televisión, móviles, videoconsola). Visita los parques de tu barrio. Caminando al cole es la práctica diaria que más puede ayudar a prevenir la obesidad.



Estimula el contacto con la naturaleza

Visita los parques urbanos y espacios naturales. Las actividades al aire libre mejoran el rendimiento cardiovascular y contribuyen a la creación de ambientes más saludables. Fomente el vínculo de su familia con la naturaleza mediante visitas al parque, excursiones, viajes y vacaciones con actividades al aire libre... colabora con tus servicios municipales para aumentar la agenda de actividades en la naturaleza. El interés natural e innato, y a menudo apasionado, que muestran los niños y niñas para la preservación de su planeta les convierte en una fuerza dinámica y poderosa para proteger el medioambiente.

4

