

# 14 de Marzo 2012



Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la **1ª causa de muerte en España** y su impacto sobre la salud va en aumento debido al envejecimiento de la población.

La ocurrencia de las ECV **está estrechamente asociada con hábitos de vida y factores de riesgo cuya modificación reduce de forma inequívoca** la mortalidad y otros problemas de salud asociados.

- 1 **Abandonar** definitivamente cualquier forma de consumo de **tabaco**.
- 2 **Aumentar la actividad física**, en cualquier grupo de edad, al menos media hora al día, la mayoría de los días a la semana.
- 3 **Elegir dietas saludables**, aumentando el consumo de frutas, hortalizas, legumbres y cereales integrales y limitando los alimentos con grasas animales.
- 4 **Evitar el sobrepeso** y, en caso de existir, intentar disminuirlo.
- 5 Mantener **controladas** las cifras de **tensión arterial** y los niveles de **glucosa, colesterol total y LDL-colesterol** (malo).



**UN ESTILO DE VIDA SANO, MEJORA Y MANTIENE LA SALUD GENERAL**  
**“consulte y siga los consejos del médico”**