



# ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y FACTORES DE RIESGO

Las enfermedades cardio y cerebrovasculares (como el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular) son las más mortíferas del mundo, no en vano se cobran 17,1 millones de vidas al año. En Chile mueren 45 personas al día a causa de una enfermedad cardio o cerebrovascular.

## El sedentarismo o inactividad física:

Las personas sanas y también las que ya están enfermas deben practicar actividad física por lo menos media hora idealmente todos los días o 5 veces a la semana. El deporte es el mejor remedio para todo, disminuye el peso, disminuye la cantidad de azúcar en la sangre, disminuye la presión, mejora la autoestima, mejora el ánimo, entre muchas cosas más.

## La dieta:

Siempre las personas deben sincerarse con respecto a la dieta. Es frecuente que las personas creen que comen “poquito” y que engordan de igual forma. Pero siempre hay que balancear la dieta con la actividad física, con el sexo y con la edad. Las porciones deben ser adecuadas y se debe comer varias veces al día en porciones pequeñas.

## El consumo de tabaco:

El tabaco es un hábito que todos deben dejar, es factor de riesgo para muchas cosas como enfermedades cardiovasculares y cánceres de todo tipo (no solo pulmonar) y no sirve para nada.