Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Aprender a cuidar la salud cardiovascular desde la infancia

El ***Día Europeo de Prevención del Riesgo Cardiovascular*** se celebra el 14 de marzo. Intenta concienciar para reducir factores de riesgo y prevenir enfermedades cardiovasculares (ECV). Las ECV afectan al corazón y al sistema circulatorio, motores de todo el organismo. En los países desarrollados suponen un alto riesgo para la salud. Y son la principal causa de muerte y discapacidad.

Un ***FACTOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR (FRCV)*** es una característica biológica, un hábito o un estilo de vida que aumenta la probabilidad de padecer o de morir a causa de una **enfermedad cardiovascular (ECV)** en los individuos que lo presentan.

El origen de la enfermedad cardiovascular es la ***ATEROSCLEROSIS,*** un proceso que afecta a las arterias. Suele manifestarse en la vida adulta. Sin embargo, el inicio de la lesión (placa de ateroma) puede comenzar ya durante la infancia. Empieza poco a poco y se puede prevenir.

Esta campaña tiene como objetivo concienciar a la población general, profesionales diversos y responsables de la toma de decisiones sobre la necesidad de actuar para disminuir los FRCV evitables. Hay que modificar el estilo de vida y adquirir hábitos saludables: alimentación sana, actividad física, control del peso, abandono del tabaco. Si quieres saber más pincha aquí...

Fecha de publicación: 20-02-2019