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

Prevenir el riesgo cardiovascular desde la infancia

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo. Las placas de aterosclerosis ya empiezan a aparecer desde la infancia. Y se puede prevenir con unos hábitos de vida saludables.

El **Día Europeo de Prevención del Riesgo Cardiovascular** se celebra el 14 de marzo. Su objetivo es concienciar a la población sobre la importancia que tienen las enfermedades cardiovasculares (ECV) y sobre cómo podemos influir en los factores de riesgo implicados. Recordemos que las ECV son la principal causa de muerte en todo el mundo.

Con unos hábitos alimenticios adecuados, ejercicio físico y evitando el tabaco y otros tóxicos para las arterias y el corazón, estas enfermedades se pueden prevenir y retrasar.

Así que no lo dudes, infórmate. ¡Cuida de sus arterias desde el principio!

Para darte esta información hemos creado este mes nuestra campaña: Prevenir el riesgo cardiovascular desde la infancia.

Fecha de publicación: 17-01-2023