

Las enfermedades cardiovasculares son la **primera causa de mortalidad** en Cataluña. Por eso es importante seguir las siguientes **recomanacions**:



**Mantén una dieta saludable y equilibrada:** come más frutas y hortalizas, legumbres y frutos secos. Prioriza el pescado antes carnes. **En caso de sobrepeso, sigue una dieta hipocalórica.**



**Deja de fumar:** fumar puede aumentar la presión arterial y provocar infartos. **Reduce o elimina el consumo de alcohol,** que agumenta la presión y el peso.



**Hay ejercicio físico de intensidad moderada:** 30 minutos al día, 5 días a la semana, como andar, nadar, subir escaleras o bailar. **Intenta reducir el estrés.**

Otros **factores de riesgo que no podemos controlar:**



La edad



El sexo



Antecedentes familiares

*A partir de los 45 años en hombres y de los 55 en mujeres. Ser hombre incrementa el riesgo y en mujeres a partir de la menopausia. Los antecedentes son especialmente de riesgo si se han sufrido en edad temprana.*