

**Les malalties cardiovasculars són la primera causa de mortalitat** a Catalunya. Per això és important seguir les **recomanacions** següents:



**Mantingues una dieta saludable i equilibrada:** menja més fruites i hortalisses, llegums i fruits secs. Prioritza el peix enfront les carns. **En cas de sobrepès, segueix una dieta hipocalòrica.**



**Deixa de fumar:** fumar pot augmentar la pressió arterial i provocar infarts. **Redueix o elimina el consum d'alcohol,** que agumenta la pressió i el pes.



**Fes exercici físic d'intensitat moderada:** 30 minuts al dia, 5 dies a la setmana, com caminar, natació, pujar escales o ballar. **Intenta reduir l'estrès.**

Altres dels **factors de risc** que no podem controlar:



L'edat



El sexe



Antecedents familiars

*A partir dels 45 anys en homes i dels 55 en dones. Ser home incrementa el risc i en dones a partir de la menopausa. Els antecedents són especialment de risc si aquests n'han patit en edat primerenca.*