

## Con 'Alimenta tus buenos hábitos', el Ministerio de Sanidad y Consumo subraya cómo una fórmula fácil y saludable permite tener un corazón fuerte y sano

- Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte en la población española, por delante del cáncer, y suponen el 32,76% de todas las defunciones, es decir, 3 de cada 10 fallecimientos
- Se estima que un 75% de las enfermedades cardiovasculares están relacionadas con el tabaquismo, el sedentarismo, la hipertensión, el colesterol elevado, la diabetes o la obesidad, factores todos ellos prevenibles si hacemos caso del lema 'Alimenta tus buenos hábitos'
- Sin embargo, los expertos coinciden en que las enfermedades cardiovasculares son prevenibles de forma integral antes de que ocurran, mediante la detección precoz y con el seguimiento adecuado de sus impactos negativos una vez que se han manifestado
- Con una inversión de 3,4 millones de euros, la campaña se dirige a la población en general y se difunde a través de circuito exterior, internet, prensa, radio y televisión desde hoy hasta el próximo 9 de diciembre

**20 de noviembre de 2007.** Alimenta tus buenos hábitos. Una **dieta rica en hábitos saludables** es la propuesta del Ministerio de Sanidad y Consumo para prevenir las enfermedades cardiovasculares, que hoy constituyen la primera causa de muerte, por delante del cáncer, en el conjunto de la población española.

La campaña se dirige a toda la sociedad y propone la adopción de hábitos saludables en la vida cotidiana y el control regular de los factores de riesgo como medidas de gran eficacia en la prevención de estas patologías. **Un pequeño esfuerzo que conlleva un gran beneficio.**

La hipertensión arterial, la enfermedad coronaria o cardiopatía isquémica, la enfermedad valvular cardíaca, el accidente cerebrovascular y la enfermedad cardíaca reumática son patologías cardiovasculares, definidas como aquellas enfermedades que afectan al corazón o a los vasos sanguíneos.

Estas enfermedades constituyen en España la primera causa de muerte: en 2005, 3 de cada 10 muertes en este país fueron a causa de una enfermedad cardiovascular (126.907 fallecimientos en 2005, el 32,76% de todas las defunciones).

### **PREVENCIÓN, PREVENCIÓN Y PREVENCIÓN: LA MEJOR FÓRMULA**

A pesar de estos datos, los expertos coinciden en que las **enfermedades cardiovasculares son prevenibles de forma integral**: antes de que ocurran, mediante la detección precoz, y en sus impactos negativos una vez que se han manifestado.

De hecho, se estima que en torno a un **75% de las causas de estas enfermedades están relacionadas con factores que se pueden evitar**: el tabaquismo, el sedentarismo, la hipertensión, el colesterol alto, la diabetes o la obesidad. Así se subraya en la campaña: estos factores son prevenibles si nos acogemos al mensaje ***Alimenta tus buenos hábitos***.

Tanto en personas sanas como en afectadas por alguna de estas patologías, **la prevención y el control de los factores de riesgo son las mejores herramientas** para reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares en la sociedad.

La **prevención** y la adopción de una **dieta rica en buenos hábitos** incluyen, entre otras, las siguientes medidas:

- SÍ a la dieta saludable.
- SÍ al ejercicio físico regular.
- SÍ al control de peso.
- SÍ a la presión arterial adecuada.
- SÍ a olvidarse del tabaco.
- SÍ al control regular de los factores de riesgo.

En el caso de las **personas afectadas** por alguna enfermedad cardiovascular, pueden añadirse, además, las siguientes recomendaciones:

- SÍ a la implicación y responsabilidad en el control de su enfermedad.
- SÍ al seguimiento de las recomendaciones de su médico.
- SÍ al seguimiento del tratamiento farmacológico adecuado.
- SÍ al buen control de los niveles de glucosa en la sangre, colesterol y presión arterial.
- SÍ a una dieta baja en grasa, sal y colesterol.
- SÍ al consumo de frutas y verduras (contienen fibra y vitaminas que ayudan a mejorar la glucemia).

## **MANTENER EN JAQUE LOS FACTORES DE RIESGO**

Los principales factores de riesgo cardiovasculares incluyen la presión arterial alta, el colesterol elevado, la diabetes, la obesidad, el tabaquismo, los antecedentes familiares y la edad.

- **Presión arterial alta (hipertensión arterial).** Aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, derrames cerebrales, problemas de los ojos y los riñones y enfermedades del sistema nervioso, ya que hace que el corazón trabaje mucho. Las personas hipertensas que además son obesas, fuman o tienen niveles elevados de colesterol en sangre, tienen un riesgo mucho mayor de sufrir una enfermedad del corazón o un accidente cerebrovascular. Según los expertos, **el control adecuado de la hipertensión arterial podría prevenir, en un tiempo razonable, el 20% de la mortalidad coronaria y el 24% de la cerebrovascular en España.** Además, la presión arterial alta es muy común entre las personas con otros factores de riesgo cardiovascular como la hipercolesterolemia o la diabetes.
- **Colesterol elevado.** Es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. Cuando la sangre contiene demasiadas lipoproteínas de baja densidad (LDL o colesterol malo), éstas comienzan a acumularse sobre las paredes de las arterias y forman una placa que da origen al

proceso de la enfermedad denominada arterioesclerosis. Si se forman placas de colesterol en las arterias coronarias que riegan el corazón, existe un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón.

- **Diabetes.** Los problemas del corazón son la principal causa de muerte entre diabéticos, especialmente de los que sufren de diabetes del adulto o tipo 2. En este caso son responsables de más del 50% y hasta de un 80% de las muertes, así como de una importante morbilidad y de la pérdida de calidad de vida.
- **Obesidad y sobrepeso.** El peso excesivo puede elevar los niveles de colesterol total, causar hipertensión y aumentar el riesgo de enfermedad arterial coronaria. La obesidad aumenta las probabilidades de adquirir otros factores de riesgo cardiovascular, especialmente hipertensión, niveles elevados de colesterol en sangre y padecer diabetes.
- **Tabaquismo.** Eleva de forma apreciable el riesgo de enfermedad cardiovascular y de enfermedad vascular periférica (enfermedad de los vasos sanguíneos que riegan los brazos y las piernas). **Fumar también aumenta la presión arterial**, lo cual aumenta, a su vez, el riesgo de un ataque cerebral en personas que sufren de hipertensión. Aunque la nicotina es el agente activo principal del humo del tabaco, otros compuestos y sustancias químicas, como el alquitrán y el monóxido de carbono, contribuyen a la acumulación de placa grasa en las arterias, posiblemente por lesionar las paredes de los vasos sanguíneos. También afectan al colesterol y a los niveles de fibrinógeno (un coagulante sanguíneo), lo que incrementa el riesgo de formación de coágulo sanguíneo, que puede provocar un ataque al corazón.
- **Inactividad física.** Las personas inactivas tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón que las personas que hacen ejercicio regular. **El ejercicio quema calorías, ayuda a controlar los niveles de colesterol y la diabetes, y disminuye la presión arterial.** También fortalece el músculo cardíaco y hace más flexibles las arterias. Las personas que hacen ejercicio físico tienen una expectativa de vida superior a la de las sedentarias. Incluso el ejercicio de intensidad moderada, como pasear, es beneficioso, si se hace con regularidad.
- **Antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular.** Los antecedentes familiares constituyen un factor de mayor riesgo. Por ejemplo, si los padres o hermanos padecieron de un problema cardíaco o circulatorio antes de los 55 años de edad, la persona tiene un mayor riesgo cardiovascular que otra sin esos antecedentes familiares.
- **Edad.** Las personas mayores tienen más riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Aproximadamente, cuatro de cada cinco muertes debidas a una enfermedad cardíaca se producen en personas mayores de 65 años de edad.

### **DATOS DE LA CAMPAÑA**

Con una inversión de 3.400.000 euros, la campaña institucional Alimenta tus buenos hábitos se dirige a la población en general y se difunde a través de circuito exterior, internet, prensa, radio y televisión desde hoy hasta el próximo 9 de diciembre.

**Televisión:** 2 anuncios de 25" y 4 anuncios de 15". 1.932 pases. Incluye las principales cadenas nacionales públicas y privadas temáticas.

**Radio:** 2 cuñas de 25" y 4 cuñas de 15". 302 cuñas. Incluye las principales emisoras generalistas y de fórmula.

**Prensa:** 49 inserciones en color. Incluye los principales diarios nacionales de pago, deportivos y gratuitos.

**Circuito exterior:** 6.357 exposiciones en centros comerciales y mobiliario urbano del circuito nacional.

**Internet:** 2.025.000 impresiones, aproximadamente. Incluye portales generales y Google.

La campaña consta de dos líneas creativas unidas por el concepto Cuidarte es el hábito más saludable:

1.- Una línea es testimonial e incide en conductas positivas que promueven hábitos saludables a través de situaciones cotidianas.

2.- La otra línea, de carácter informativo, asesora sobre las medidas para reducir los factores de riesgo.