



Cuatro consejos para prevenir enfermedades cardiovasculares en los adultos



El Día Mundial sin Tabaco, que se celebra cada año el 31 de mayo, se ha desarrollado llamando la atención acerca del tabaco y las enfermedades cardiovasculares que afectan sobre todo al corazón y al cerebro.

Desde el [Comité de Salud Medioambiental de la Asociación Española de Pediatría](#) se hace una llamada para prevenir las enfermedades cardiovasculares, con [cuatro consejos](#) dirigidos a los padres.

1.- Realizar ejercicio físico.

La actividad física y el ejercicio aeróbico durante al menos 30 minutos diarios, que pueden incluir caminar a paso ligero, correr, montar en bicicleta, subir escaleras. Lo importante es encontrar un ejercicio que guste y practicarlo a diario. Es recomendable que los [niños realicen 60 minutos de actividad física diaria](#).

2.- Comer saludablemente

Realizar una dieta saludable que sea rica en frutas, verduras, hortalizas y legumbres. [Para beber, el agua](#) es la mejor bebida natural en todas las edades de la vida. Es recomendable evitar comidas con excesivas grasas, azúcares y sal. También es importante limitar los refrescos y la comida rápida.

3.-Consumo de tabaco, alcohol y otras drogas

Está demostrado que fumar tabaco produce enfermedades del corazón. Por ello hay que alejar el tabaco, el alcohol y otras drogas de la familia. No fumar en el hogar ni en el coche aunque no vayan los niños. El consumo de cigarrillos estrecha y daña las arterias del organismo. Es muy importante no empezar a fumar o dejar de hacerlo. También, todo el mundo necesita reducir su exposición al humo de segunda mano, es decir ser [fumadores pasivos](#).

4.- Contribuir a mitigar la contaminación atmosférica

Hoy se acepta que, la contaminación atmosférica es responsable del 19% de toda la mortalidad cardiovascular (hasta la cuarta parte de los infartos de miocardio).

Utilizar el transporte público, la bicicleta y evitar el uso del automóvil para moverse por la ciudad. Participar y apoyar activamente en la comunidad las iniciativas para aumentar las zonas verdes, promocionar caminar y montar en bicicleta, construcción de carriles-bici y programas de alquiler de bicicletas.

Artículo publicado el 4-6-2018, revisado por última vez el 30-5-2018

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/cuatro-consejos-para-prevenir-enfermedades-cardiovasculares-en>