



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



https://enfamilia.aep



https://enfamilia.aeped.es/sites/en

ped.es/th

Cuatro consejos para prevenir enfermedades cardiovasculares en los adultos



https://enfamilia.aepe

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>