

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIARELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Desciende la mortalidad por enfermedades vasculares en la última década en Navarra

Expertas y expertos recuerdan la importancia de los estilos de vida saludables, con motivo del Día Europeo de prevención del riesgo cardiovascular

Lunes, 14 de marzo de 2016

La Comunidad foral registró en la última década un descenso en la mortalidad provocada por [enfermedades vasculares](#), según datos del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN). Los estilos de vida saludables son claves en la prevención del riesgo cardiovascular, cuyo Día Europeo se celebra hoy lunes, 14 de marzo.

Estas enfermedades se producen cuando se obstruyen total o parcialmente los vasos o conductos que reparten la sangre por todo el cuerpo. El corazón es la bomba que impulsa la sangre, y las arterias y venas son la red de conductos que la distribuyen, llevando el oxígeno y las sustancias que necesita todo el organismo. A veces, en las arterias se acumulan placas de grasa que reducen o cortan el paso de la sangre. Según el grado y el lugar de la obstrucción, se pueden producir enfermedades cardiovasculares de diferente tipo: angina de pecho, infarto de miocardio o ictus cerebral, entre otros. A la probabilidad de enfermar o morir por una enfermedad cardiovascular se le denomina riesgo cardiovascular.

Según un estudio del ISPLN, adscrito al Departamento de Salud, que se realiza cada cinco años para conocer la evolución de la mortalidad en un amplio periodo de tiempo, estas dolencias fueron la principal causa de muerte en el quinquenio 2009-2013: en mujeres fue la primera, con el 32,7% de las defunciones, mientras que en hombres fue la segunda después del cáncer, con el 26,7%. En este sentido, cabe destacar que Navarra registró menores tasas de mortalidad cardiovascular que en resto de España en el mismo periodo, un 12% menos en hombres y un 20% menos en mujeres.

Entre 2009-2013 se observó un descenso respecto al anterior quinquenio 2004-2008, debido sobre todo a la importante disminución de la tasa de mortalidad por infarto de miocardio e insuficiencia cardíaca (en torno al 30% de ambos sexos), y por enfermedades cerebrovasculares, que han descendido un 15% en los hombres y un 19% en las mujeres. Cabe destacar el fuerte descenso de la mortalidad por infarto de miocardio en los hombres menores de 65 años en el último quinquenio, un 24%. Los datos más recientes por comunidades autónomas muestran que Navarra presenta menores tasas de mortalidad por esta enfermedad, alrededor de un 23% inferior a la del conjunto de España.

Estilos de vida saludables para prevenir el riesgo

Los factores de riesgo cardiovascular, es decir, el conjunto de elementos que aumentan la probabilidad de desarrollar una enfermedad del corazón o de los vasos sanguíneos, pueden ser de dos tipos: no modificables y modificables. Los no modificables, sobre los que no se puede intervenir, son la edad, el sexo y los antecedentes familiares.

Por el contrario, los factores modificables son aquellos que cada persona puede adoptar ante determinadas decisiones para reducir su riesgo personal y, por tanto, mejorar su calidad de vida. Así, determinados comportamientos y estilos de vida (tabaco y alcohol, poco ejercicio físico, estrés excesivo, dieta grasa o bajo consumo de frutas y verduras, influyen en problemas de salud como diabetes, obesidad o tensión arterial elevada. Sobre estos últimos sí se puede actuar, y en ellos se centra la prevención cardiovascular.

Estilos de vida saludables como no fumar, hacer ejercicio, reducir el estrés y una alimentación rica en frutas y verduras, con menos grasas saturadas y azúcares refinados, pueden contribuir a mejorar la salud cardiovascular. En concreto, es conveniente reducir las grasas animales (limitar los embutidos, salchichas y carnes rojas, quitar la piel del pollo y grasa visible de la carne); bollería industrial o helados.

También se recomienda comer pescado, cocinar con aceite de oliva, y al horno, al vapor o hervido en lugar de frito, disminuir el consumo de sal, así como no beber o controlar el consumo de alcohol, manteniéndose siempre en un consumo de poco riesgo.