

## Els factors de risc de les malalties del cor i de la circulació



Colesterol



Tensió arterial



Tabaquisme



Obesitat

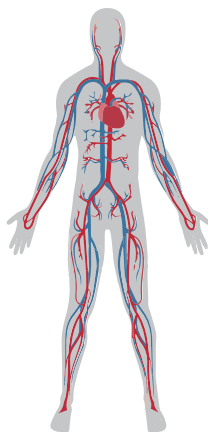


Diabetis

El metge valorarà el seu risc de patir alguna malaltia cardiovascular i en el cas de que sigui baix no caldrà prendre medicaments

Aquesta fitxa és una recomanació adreçada als ciutadans per a l'ajuda a la presa de decisions en l'atenció sanitària i ha comptat amb la col·laboració de la Societat de Salut Pública de Catalunya i de Balears i de la Societat Catalana de Medicina Familiar Comunitària. No és de compliment obligat ni substitueix el judici clínic del personal sanitari.

### Les malalties del cor i la circulació



En els darrers 50 anys a Catalunya les malalties del cor i la circulació (cardiovasculars) han estat la primera causa de mortalitat en el conjunt de la població i s'acaben convertint en una malaltia crònica.

Les malalties del cor i la circulació es poden prevenir controlant alguns factors de risc com, per exemple, el colesterol, la tensió arterial, el tabaquisme o la diabetis si se'n té. El colesterol és un greix normal del cos humà i a vegades augmenta, ja sigui per menjar massa greixos o per antecedents familiars. La reducció dels factors de risc disminuirà les probabilitats de patir un infart o alguna altra malaltia cardiovascular.

També és important evitar l'obesitat i l'excés de pes i cal seguir un estil de vida saludable, seguint una dieta equilibrada i exercici físic adaptat segons les necessitats individuals de manera regular i evitar el consum de tabac.

Tot i així, és possible que algunes vegades sigui necessari prendre medicaments. En aquests casos, el seu metge calcularà el risc de patir alguna malaltia cardiovascular.

No s'ha de prendre cap medicament sense prescripció mèdica ni deixar de prendre'n cap sense consultar el seu metge.

## Els factors de risc de les malalties del cor i de la circulació

### Com puc saber el risc que tinc de patir alguna malaltia del cor i la circulació?

És un estudi individualitzat que farà el seu metge i que té en compte el següents factors: els nivells de colesterol total (colesterol tipus HDL (bo) o LDL (dolent)), l'edat, el sexe, el consum de tabac, tenir diabetis i la pressió arterial.

El metge decidirà en funció de tots aquests factors si és necessari prendre medicaments. En el cas que el seu risc sigui baix, no caldrà prendre medicació. En el cas que es consideri prendre medicaments, les estatines són els medicaments apropiats per reduir el colesterol.

### Informació complementària

L'Essencial és una iniciativa de l'Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries (AQuAS) del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya que identifica pràctiques clíniques de poc valor i promou recomanacions per tal d'evitar-ne la realització. Aquestes recomanacions són consensuades i avalades per les societats científiques, els professionals sanitaris, els pacients i l'AQuAS.

Per a la redacció d'aquesta recomanació s'ha comptat amb la participació i col·laboració del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya. La recomanació completa es pot consultar a la pàgina web del Projecte Essencial <http://essencialsalut.gencat.cat>

Per a qualsevol informació addicional pot adreçar-se al telèfon **061 de CatSalut Respon**.