

## CAMPAÑA NOS CUIDAMOS (III)

### RIESGO CARDIOVASCULAR: RECOMENDACIONES (I)

Según los especialistas, la forma más eficaz de luchar contra las enfermedades cardiovasculares es a través de la prevención. El 90% de los infartos se asocia a factores de riesgo clásicos conocidos y modificables.

**Practica una alimentación cardiosaludable.** Dieta equilibrada y variada

Dedica 30 minutos al día a ejercitar tu cuerpo. **¡Muévete por tu salud!**

**No fumes.** Se multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales

**Controla tu peso.** Mide tu Índice de Masa Corporal (IMC = peso en kg / altura en metros x altura en metros). Si el resultado es mayor de 25 se considera sobrepeso. Por encima de 30 es obesidad.

**Vigila la grasa acumulada en el abdomen**, ya que es la más peligrosa para el corazón. Mide tu perímetro abdominal a nivel del ombligo. En la mujer debería estar por debajo de 88 cm y en los hombres por debajo de 102 cm.

### EL SUEÑO ES FUNDAMENTAL: FACTORES QUE PERJUDICAN EL SUEÑO

Aunque lo más común es que sea suficiente dormir entre 6-8 horas al día, las necesidades de sueño varían mucho dependiendo de diversos factores:

- ❖ **Edad:** el número de horas de sueño desciende a medida que avanza la edad. Los bebés pueden dormir hasta 18 horas al día y en la tercera edad la necesidad se reduce a unas 6 horas al día.
- ❖ **Género:** los problemas de insomnio suelen afectar más a las mujeres.
- ❖ **Situación vital y estresores puntuales.**
- ❖ **Problemas físicos:** padecer enfermedades agudas o crónicas son factores que empeoran el descanso nocturno. De hecho, la vivencia del dolor suele empeorar por las noches y es una de las condiciones que más acompaña a los problemas del sueño.
- ❖ **Cambios en las rutinas habituales**
- ❖ **Estado de ánimo**

Estos son sólo algunos de los factores que pueden influir en la cantidad y calidad de nuestro sueño, pero hay que tener en cuenta que estos actúan de diferente forma en cada persona. **Es normal que a lo largo de nuestra vida pasemos por periodos en los que algunos de estos factores nos impidan descansar, pero el problema viene cuando esta falta de sueño se perpetúa en el tiempo**

### NOS HACEMOS MAYORES, PERO SEGUIMOS ACTIVOS: HÁBITOS PARA UNA JUBILACIÓN ÓPTIMA

La jubilación es uno de los cambios más importantes que vamos a afrontar en nuestra vida pues tras muchos años de vida laboral entramos en una fase totalmente distinta, en la que disponemos de tiempo para nosotros y no estaremos sometidos a la dictadura del despertador.



1. Piensa en cómo te gustaría vivir, dentro de tus posibilidades, y haz todo lo posible por llevarlo a la práctica.
2. Apunta en una libreta todas las cosas que te gustan o que no pudiste hacer antes.
3. Ponte nuevos propósitos y retos: leer más, caminar todos los días, quedar más veces con tus amigos, descubrir tu ciudad o apuntarte a algún curso o actividad. ¡Hay infinitas opciones!
4. Organiza tus finanzas
5. Créate una rutina diaria que ponga orden en tus días

### DETECCIÓN PRECOZ DE PATOLOGÍAS: CÁNCER DE MAMA

Actualmente el cáncer de mama es el tumor más frecuente entre la población femenina y el tercero entre la población en general. Gracias a un diagnóstico precoz la tasa de mortalidad de esta enfermedad ha disminuido considerablemente. Es importante no olvidar que los hombres también pueden sufrir un cáncer de mama, con una manifestación similar a la de la mujer, pero normalmente a edades más avanzadas.



Las **mamografías** son muy eficaces para el diagnóstico precoz al detectar tumores asintomáticos, pero la **autoexploración** también es una buena medida de prevención. **Si se aprecia cualquier anomalía en la mama se debe consultar al especialista para su valoración.**

El 80% de los cánceres de mama se desarrollan en mujeres sin factores de riesgos si bien, como en casi todas las cuestiones de salud, es también muy importante seguir un estilo de vida saludable.

En ICEX puedes realizarte un reconocimiento ginecológico anual. Consulta cómo pedir cita en el Portal del Empleado