

## ¿Quiere conocer su riesgo cardiovascular?



**Bastan unos datos básicos (edad, peso, sexo) y de hábitos de vida para calcular la probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca.**

**El Framingham Heart Study (FHS)** realizado en 2018, contribuyó notablemente a identificar los principales factores de riesgo cardiovascular (RCV), proporcionando una herramienta **útil para estimar el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca en los próximos 10 años (Infarto de**

**miocardio, angina de pecho...)** Es un método utilizado habitualmente en las consultas de atención primaria para detectar a pacientes de alto riesgo.

**El resultado puede ser un RCV bajo (menos a 10%), intermedio (del 10% al 20%) y alto (superior al 20%).**

La calculadora de RCV está disponible en la Web de FHS y en otras Webs en diferentes idiomas. Para obtener el resultado es suficiente introducir unos cuantos datos personales y el cálculo es inmediato.

<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/calculadoras-nutricion/riesgo-cardiovascular.html> [

<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/calculadoras-nutricion/riesgo-cardiovascular.html> ]

El valor obtenido no es permanente, hay factores de riesgo modificables relacionados con el estilo de vida que pueden disminuir la posibilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular:

- Dejar de fumar si es fumador
- Hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana
- Comer alimentos saludables para el corazón: vegetales, frutas, nueces, legumbres, cereales integrales y proteínas magras especialmente de pescado.
- Limitar el consumo de sal
- Mantener un peso saludable
- Reducir las cifras de presión arterial
- Controlar el nivel de colesterol
- Vigilar los valores de azúcar en la sangre si tiene diabetes

[https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-attack/expert-answers/heart-age/faq-20322777?mc\\_id=us8](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-attack/expert-answers/heart-age/faq-20322777?mc_id=us8)

[

[https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-attack/expert-answers/heart-age/faq-20322777?mc\\_id=us8](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-attack/expert-answers/heart-age/faq-20322777?mc_id=us8)

]

<https://www.framinghamheartstudy.org/fhs-risk-functions/cardiovascular-disease-10-year-risk/> [

<https://www.framinghamheartstudy.org/fhs-risk-functions/cardiovascular-disease-10-year-risk/> ]

<http://static.heart.org/riskcalc/app/index.html#!/baseline-risk> [

<http://static.heart.org/riskcalc/app/index.html#!/baseline-risk> ]

<https://www.hipocampo.org/rv/riesgo-cardiovascular.asp> [

<https://www.hipocampo.org/rv/riesgo-cardiovascular.asp> ]

