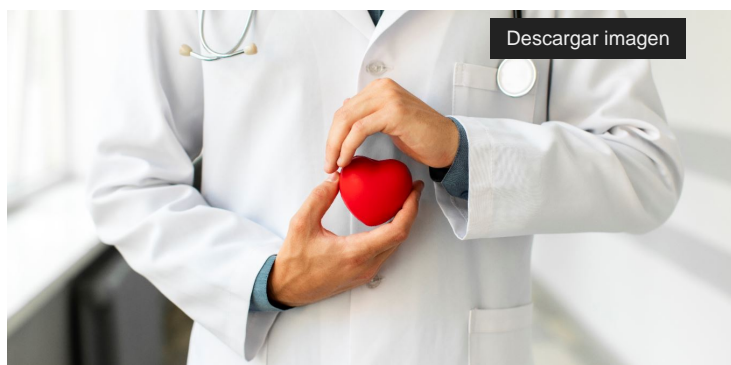


Protege tu salud cardiovascular en tu empresa



El jueves 28 de abril es el Día Internacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.

La empresa es un sitio perfecto para empezar a cuidarse y reducir la exposición de los trabajadores a las enfermedades cardiovasculares.

Más de 300 personas mueren a diario en España por enfermedades del sistema circulatorio, primera causa de muerte. Controlando factores de riesgo modificables, como hipertensión, obesidad,

hipercolesterolemia, sedentarismo, tabaquismo y estrés, reduciríamos el número de muertes.

Recomendaciones en el ámbito laboral para mejorar los factores de riesgo:

- **Evitar el sedentarismo camino de la oficina.** Ir caminando siempre que sea posible o usar el transporte público y bajarse una o dos paradas antes para poder estirar las piernas. Otra estupenda opción es elegir la bicicleta para llegar a la oficina.
- **Mejor por las escaleras que en ascensor.** Si podemos elegir entre coger el ascensor o subir por las escaleras, la segunda opción nos ayudará a evitar el sedentarismo.
- **Pausas para levantarse del sitio.** Si tenemos que pasar largas horas sentados delante de una mesa hay que levantarse al menos una vez cada hora y caminar aunque sea unos pasos.
- **Menú semanal saludable.** La alimentación un pilar fundamental para la prevención cardiovascular. Si traemos la comida la oficina es mejor diseñar un menú semanal que siga la dieta mediterránea e incluya frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, evitando en azúcares libres y limitando la ingesta de grasas saturadas en favor de las no saturadas, presentes en pescados, aguacates, frutos secos y aceite de oliva. Si comemos en el restaurante, es preferible beber con agua, elegir las opciones más saludables, evitar añadir sal y optar por platos con pocos ingredientes que, por lo general, tienen menos calorías.
- **Procurar evitar el estrés.** Al llegar a casa, procura desconectar del trabajo, la práctica de actividades físicas puede ayudar a relajarse.
- **Descansar lo suficiente.** Mantener una buena higiene del sueño, dormir las horas suficientes sin interrupciones y profundamente, supone un beneficio para nuestro corazón. Se recomienda acostarse siempre a la misma hora, evitar estimulantes como el chocolate o el cacao antes de ir a la cama y que la cena sea ligera.

<https://fundaciondelcorazon.com/> [<https://fundaciondelcorazon.com/>]