



Valoramos tu tranquilidad

961 100 300
Servicio de Atención al Cliente



www.valoraprevencion.es



**Prevenir el
riesgo cardiovascular**

Promoción de la salud

Con la colaboración de:



Los **factores de riesgo cardiovascular**, incrementan las posibilidades de sufrir un evento grave (infarto o ictus).

¿Cuáles son los factores de riesgo?

NO MODIFICABLES

Edad
Género
Herencia genética

MODIFICABLES

Hipertensión
Hipercolesterolemia
Diabetes
Tabaquismo
Sobrepeso u obesidad
Sedentarismo

¿Cómo se puede detectar precozmente?

Mediante la valoración del riesgo cardiovascular. En Valora Prevención ponemos a disposición de todos nuestros trabajadores protegidos, la realización del **SCORE** dentro de sus exámenes de salud.

- El **SCORE** estima la **probabilidad de sufrir un accidente cardiovascular en los próximos 10 años.**
- Se realiza analizando los datos obtenidos del examen de salud, en la anamnesis como en determinadas pruebas de la exploración y del análisis de sangre.
- En función de los resultados se determinan 3 niveles de riesgo:

	Hombre ♂	Mujer ♀
Riesgo bajo	1-5%	1-5%
Riesgo medio	6-15%	6-7%
Riesgo alto	≥16%	≥8%

Objetivos

- **Identificar factores de riesgo cardiovasculares**, que requieran una intervención preventiva temprana.
- **Reducir la probabilidad de pérdida de calidad de vida, discapacidad y mortalidad asociadas.**
- **Facilitar información**, para que el médico de familia conozca la situación.
- **Proporcionar recomendaciones que puedan mejorar la salud.**

Beneficios

- **Si el riesgo cardiovascular es moderado/alto**, se podrán prevenir los eventos cardio y cerebrovasculares, siempre y cuando se sigan las medidas preventivas indicadas.
- **Disponer de información actualizada sobre las modificaciones de los factores de riesgo** cardiovascular, a través de los reconocimientos médicos periódicos.

Recomendaciones preventivas

-  **Aumenta el consumo de frutas, verduras y frutos secos**
-  **Disminuye el consumo de sal**
-  **Controla tu peso.** El sobrepeso es una causa de hipertensión
-  **Tratamiento farmacológico** cuando sea necesario
-  **Practica ejercicio físico regularmente**
-  **Evita ingerir alcohol**
-  **No fumes**