

Consejos para el manejo del Riesgo Cardiovascular

El riesgo cardiovascular indica las posibilidades que usted tiene de sufrir alguna enfermedad cardíaca según sus antecedentes, hábitos y/o estilos de vida.

Si usted experimenta habitualmente algunos de los siguientes síntomas de alarma:

- ✓ Latidos cardíacos irregulares.
- ✓ Opresión o dolor de pecho
- ✓ Mareos
- ✓ Dificultad para respirar

Podría estar sufriendo algunos de los 4 mayores riesgos de la salud cardiovascular en la Aviación:

- Ataque Cardíaco
- Hipertensión Arterial
- Accidente Cerebrovascular
- Arritmias

¿Cómo mitigar aquellos riesgos y alcanzar una óptima salud cardiovascular? Siga estos breves consejos:

1.- Realice ejercicio regularmente: se recomienda un mínimo de 150 minutos por semana de ejercicios de intensidad moderada o de 75 minutos por semana de ejercicio vigoroso para mantener la salud cardiovascular.

2.- Chequee y mantenga un nivel normal de lípidos (colesterol, triglicéridos) en sangre: mediante una dieta saludable y control regular de exámenes (perfil lipídico), sobre todo si ya superó los 40 años de edad y tiene historial familiar.

3.- Controle su presión arterial regularmente: mida su presión arterial con frecuencia y consulte a su médico para mantenerla dentro de los niveles recomendados.

4.- Mantenga un peso saludable: logre un equilibrio entre ingesta de alimentos y ejercicio para mantener un peso adecuado, crucial para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y otros problemas de salud.

5.- Deje de fumar: busque apoyo profesional si es necesario, ya que fumar aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

6.- Controle los factores de riesgo de desarrollar Diabetes: manteniendo una dieta saludable en proporciones adecuadas que incluya frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasas.

7.- Consuma una dieta saludable: reduciendo el consumo de sodio, consumiendo suficiente agua, evitando el consumo de alcohol, entre otros.

Y recuerde: si presenta alguna molestia o dificultad de salud en vuelo que le impida la normal operación de sus funciones, pida asistencia de inmediato según los protocolos establecidos y posteriormente, informe de ello a la Sección Medicina de Aviación DGAC:

medav@dgac.gob.cl