

Los riesgos de las Enfermedades Cardiovasculares

Por Gustavo Ibáñez Padilla



Los argentinos tenemos hábitos muy nocivos para la salud cardiovascular, lo que nos pone en grave riesgo.

“Un reciente relevamiento de factores de riesgo sugiere que el 28% de la población argentina tiene un riesgo de moderado a alto de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular en los próximos 10 años”, afirma el doctor Jorge Lerman, presidente del comité organizador del XVI Congreso Mundial de Cardiología (Buenos Aires, mayo de 2008).

Este porcentaje tan elevado indica que nuestros hábitos de vida no son muy saludables y que somos un grupo de alto riesgo. La Revista Argentina de Cardiología publicó un estudio realizado sobre 41.000 argentinos mayores de 18 años, que indica que el 49% tiene sobrepeso u obesidad, el 46% lleva una vida sedentaria, el 34% fuma, el 33% padece hipertensión arterial, el 28% tiene colesterol elevado, y el 12% sufre de diabetes. Una verdadera bomba de tiempo.

Se pueden disminuir estos riesgos adoptando un estilo de vida saludable, ingiriendo alimentos sanos y en forma equilibrada, evitando el consumo de tabaco y alcohol, realizando actividad física regular y sometiéndose a chequeos médicos periódicos. De esta forma se minimizarán las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebro-vascular.



Además, usted también puede protegerse contra el impacto financiero provocado por estas afecciones. Afortunadamente, por menos de lo que cuesta la cuota de un gimnasio o el consumo habitual de cigarrillos, usted puede obtener una protección financiera del orden de los cincuenta mil dólares para el caso de sufrir una enfermedad crítica -ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, cáncer, insuficiencia renal, paraplejía o pérdida de la visión-.

La prevención de riesgos es indispensable para alcanzar una elevada calidad de vida para usted y sus seres queridos. Las herramientas necesarias están al alcance de su mano. Consulte a su médico sobre todos los aspectos relacionados con los factores de salud y consulte a su Asesor Financiero con respecto a los temas relativos a su protección financiera.

Actúe con responsabilidad y disfrute de la vida con la tranquilidad de sentirse protegido y de haber tomado todos los recaudos necesarios para desarrollarse en una forma plena.