

34 Guardó. La cooperativa Garbiana de Tarroja guanya el premi Sikarra

41 Generalitat. Premi Nacional de Cultura per a Enrique Vila-Matas



SALUT PREVENCIÓ

Vida sana, cor fort

El 80 per cent de les morts per malalties cardiovasculars es podrien evitar amb hàbits saludables || Són la principal causa de mort a Lleida, amb uns 1.250 casos anuals segons l'INE

S. DIEGO

LLEIDA | Vuit de cada deu morts per malalties cardiovasculars podrien evitar-se simplement adoptant un estil de vida més saludable, segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS). És un dels avisos que es van llançar ahir durant la celebració del Dia Europeu per a la Prevenció del Risc Cardiovascular.

Aquestes malalties representen la primera causa de mort als països desenvolupats i, en concret, a la província de Lleida, amb 1.250 casos el 2013, segons les últimes dades publicades per l'Institut Nacional d'Estadística (INE).

Els estudiants de Medicina, Infermeria i Fisioteràpia de la UdL van organitzar ahir una jornada de conscienciació a la facultat de Ciències de la Salut en la qual van practicar proves de càlcul de l'índex de massa corporal (IMC), glucèmia i colesterol en sang, tensió arterial, mesures de perímetres abdominals i van fer qüestionaris d'hàbits a la comunitat universitària. L'objectiu era conscienciar sobre la importància de les malalties cardiovasculars i la forma de previndre-les.

Aquest tipus de malalties afecten les artèries del cor i de la resta de l'organisme, principalment el cervell o el ronyó. Les més conegudes són l'infart de miocardi i els accidents vasculocerebrals, tals com la trombosi, l'embòlia o l'hemorràgia cerebral.

Segons va explicar ahir Ramon Aiguadé, professor de la facultat d'Infermeria i Fisioteràpia i un dels organitzadors de la jornada, el risc cardiovascular és la probabilitat que té un individu de patir una d'aquestes malalties. "Aquest risc depèn de factors que no podem controlar, com l'edat, el sexe, la predisposició genètica, etc., i d'altres que sí que estan a les nostres mans i que depenen de l'estil de vida que portem", va explicar Aiguadé.

La jornada es repetirà el proper 7 d'abril amb motiu de la celebració del Dia Mundial de la Salut.



Estudiants de Medicina, Infermeria i Fisioteràpia van organitzar ahir una jornada de conscienciació i van fer proves a la facultat.

ENTREVISTA

«Quan els donem importància ja és tard»

Ramon Aiguadé

PROFESSOR D'INFERMERIA

De què depèn el risc cardiovascular d'una persona?

Depèn de factors que no podem controlar, com l'edat, el sexe o la genètica, i altres que van relacionats amb l'estil de vida.

Què podem fer per tal de previndre'l?

Controlar la hipertensió, el colesterol, la diabetis, l'obesitat, l'ansietat i l'estrès. És fonamental portar un estil de vida saludable, no fumar, seguir una dieta mediterrània i fer exercici.

Molt exercici?

És suficient amb una hora al dia, que pot ser partida en-



OSCAR MIRÓN

tre matí i tarda. Cal caminar, pujar escales, etc.

Estem conscienciats?

No estem conscienciats. Vivim en una societat en la qual hi ha grans aficionats a l'esport i persones que no el practiquen en absolut. En general, no donem importància a aquestes malalties fins que no és massa tard.

El Bus de la Salut ha practicat proves a 600 persones aquest 2016

LLEIDA | Prop de 600 persones d'entre 45 i 70 anys procedents de l'Atenció Primària amb factors de risc s'han fet proves de diagnòstic precoç de malalties cardiovasculars i renals al Bus de la Salut durant aquest 2016. Aquesta iniciativa, impulsada per la Diputació, la Generalitat, la Fundació Renal Jaume Arnó i l'Institut de Recerca Biomèdica de Lleida, permetrà convertir Lleida en una província pionera en la prevenció cardiovascular i renal.

El Bus de la Salut va començar el seu recorregut el gener del 2015. Durant tot l'any passat, un total de 2.776 persones es van sotmetre a les proves.

El 65 per cent presentaven una malaltia ateromatosa

(greix a les artèries) i el 20% una malaltia renal. Aquest 2016 el bus visitarà quaranta municipis de la demarcació i es calcula que unes 2.700 persones més se sotmetran a les proves, que requereixen un temps

PIONERS

Lleida es convertirà en una província pionera en la detecció de malalties cardiovasculars i renals

d'execució de 60 minuts.

En aquest sentit, les proves s'inicien amb una entrevista i una espirometria. També es recull una mostra de sang i d'orina i es fa una ecografia.

La notícia, a Lleida TV

SEGRE plus

Vegeu el vídeo al mòbil amb el codi.

