

## **Doenças cardiovasculares são também a principal causa de morte nas mulheres**

Alguns factos...

As doenças cardiovasculares matam 17.3 milhões de pessoas todos os anos no Mundo e este número continua a aumentar.

Prevê-se que, em 2030, 23 milhões de pessoas morram anualmente devido a doenças cardiovasculares.

Estas doenças causam mortes prematuras e a maioria seriam evitáveis, bastando adotar um estilo de vida mais saudável.

Mas as doenças cardiovasculares não são um problema só de homens idosos?

É um mito que as doenças cardiovasculares só afetam homens e pessoas de idade mais avançada!

Na verdade, as doenças cardiovasculares são também a principal causa de morte nas mulheres. Uma em cada três mulheres morre devido a um problema cardiovascular.

Mulheres jovens que sofrem um ataque cardíaco têm maior taxa de mortalidade que os homens da mesma faixa etária.

As mulheres têm menor probabilidade de lhes ser recomendada aspirina após um acidente cardiovascular do que os homens, bem como menor acesso a cuidados de prevenção.

As mulheres continuam a ter mais medo de doenças como o cancro do que doenças cardiovasculares, apesar de estas constituírem a maior ameaça à sua saúde!

Está na altura de alertar as mulheres para os verdadeiros riscos das doenças cardiovasculares para a sua saúde!

E as crianças/jovens também são afetados por este tipo de doenças?

Estes grupos etários também são atingidos por vários tipos de doenças cardiovasculares: doenças congénitas do coração (defeitos no coração ou grandes vasos sanguíneos que afetam a criança desde o nascimento) e doenças adquiridas (doenças cardíacas que surgem durante o desenvolvimento/crescimento das crianças).

As doenças adquiridas cardíacas mais comuns nas crianças têm causa infecciosa (como a Febre Reumática, que atinge muitas crianças em países em desenvolvimento), mas o crescente número de crianças com excesso de peso/ obesidade pode causar o surgimento de problemas cardiovasculares precocemente.

É cada vez mais importante promover estilos de vida saudáveis nas crianças e jovens para permitir que se tornem adultos e idosos saudáveis no futuro, só assim poderemos evitar uma pandemia de distúrbios cardiovasculares num futuro próximo!

O que podemos fazer para evitar as doenças cardiovasculares?

São necessárias apenas medidas simples para reduzir o nosso risco cardiovascular:

Praticar atividade física regular;

Adotar uma dieta saudável (evitar açúcares e sal, privilegiar as frutas e vegetais);

Manter um peso adequado à estatura e idade;

Não fumar.