

Impulsada por la Dirección General de Salud Pública para favorecer conductas sanas de la ciudadanía

La Comunidad inicia una campaña de prevención de enfermedades cardiovasculares con la promoción de hábitos saludables

- Se desarrolla en prensa escrita, radios y medios digitales, bajo el lema *Consejos de Corazón*, dirigida a población de 40 a 60 años
- El Gobierno regional insta a una alimentación sana, ejercicio físico, cuidado del bienestar emocional, colesterol, tensión arterial, evitar el sobrepeso, no fumar y reducir el consumo de alcohol
- Madrid tiene, con 85,4 años, la esperanza de vida más alta de la Unión Europea

31 de marzo de 2023.- La Comunidad de Madrid inicia esta semana una campaña de concienciación sobre hábitos saludables para la prevención de enfermedades cardiovasculares que, bajo el lema *Consejos de Corazón*, se desarrollará en prensa escrita, radio y medios digitales. La iniciativa, impulsada por la Consejería de Sanidad, se dirige a la población adulta de 40 a 60 años.

Consta de cinco ejes temáticos sobre factores de riesgo, instando a la ciudadanía a la alimentación sana, con un mayor consumo de verduras, legumbres y la reducción de sal y azúcar; realizar actividad física cada día y evitar el sedentarismo; reducir el consumo de alcohol y no fumar; gestionar el estrés con técnicas como el yoga o la meditación y, por último, controlar el colesterol, la presión arterial y el mantener un peso adecuado.

El Gobierno regional recuerda que la educación y la promoción de estilos de vida saludables son claves para prevenir la aparición o la progresión de los factores de riesgo de estas patologías cardiovasculares. Todas estas recomendaciones y los mensajes de la campaña están disponibles [en un apartado específico de la web de la Comunidad de Madrid](#)

En la Comunidad de Madrid, el patrón de consumo de alimentos se aleja de los objetivos nutricionales, según los últimos informes de la Dirección General de Salud Pública; además, aunque baja la incidencia, un 19% de la población adulta fuma diariamente y un 28,5% de las personas de 15 y más años practican actividad física regular en su tiempo libre (datos del Instituto Nacional de Estadística).

Otro factor asociado a una mayor probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares es la exposición a situaciones estresantes que pueden favorecer conductas poco recomendables como el tabaquismo, consumo de alcohol, sedentarismo o elevada ingesta de productos alimenticios que contribuyen al sobrepeso o a la obesidad, condicionantes que aumentan el riesgo.

MADRID LIDERA LA ESPERANZA DE VIDA EN EUROPA

La Comunidad de Madrid mantiene su línea de trabajo para seguir mejorando la salud de la población. De hecho, la región lidera la esperanza de vida más alta de la Unión Europea (UE), con 85,4 años, según el último [informe de Eurostat](#), publicado recientemente y correspondiente al año 2021.

El análisis de la oficina estadística de la Comisión Europea destaca que Madrid es la que presenta las mejores cifras, seguida de Navarra (84,8), frente a la media de España de 83,3 y de la UE, que se queda en 80,1. De acuerdo con este indicador, las madrileñas que nazcan ahora llegarán, de media, a los 88,2 años, y los hombres a los 82,2.

Estos índices de longevidad se deben, entre otros factores, al menor impacto de las principales causas de mortalidad y tener las tasas más bajas de fallecimiento en España debidas a tumores y enfermedades relacionadas con el sistema circulatorio.