



Ensayo

Nombre del alumno: Hannia González Macías

Nombre del tema: Epidemiología y prevención cardiovascular.

Grado: 1er semestre **Grupo:** "A"

Nombre de la materia: Salud pública I

Nombre del profesor: Dr. Guillermo Del Solar Villarreal

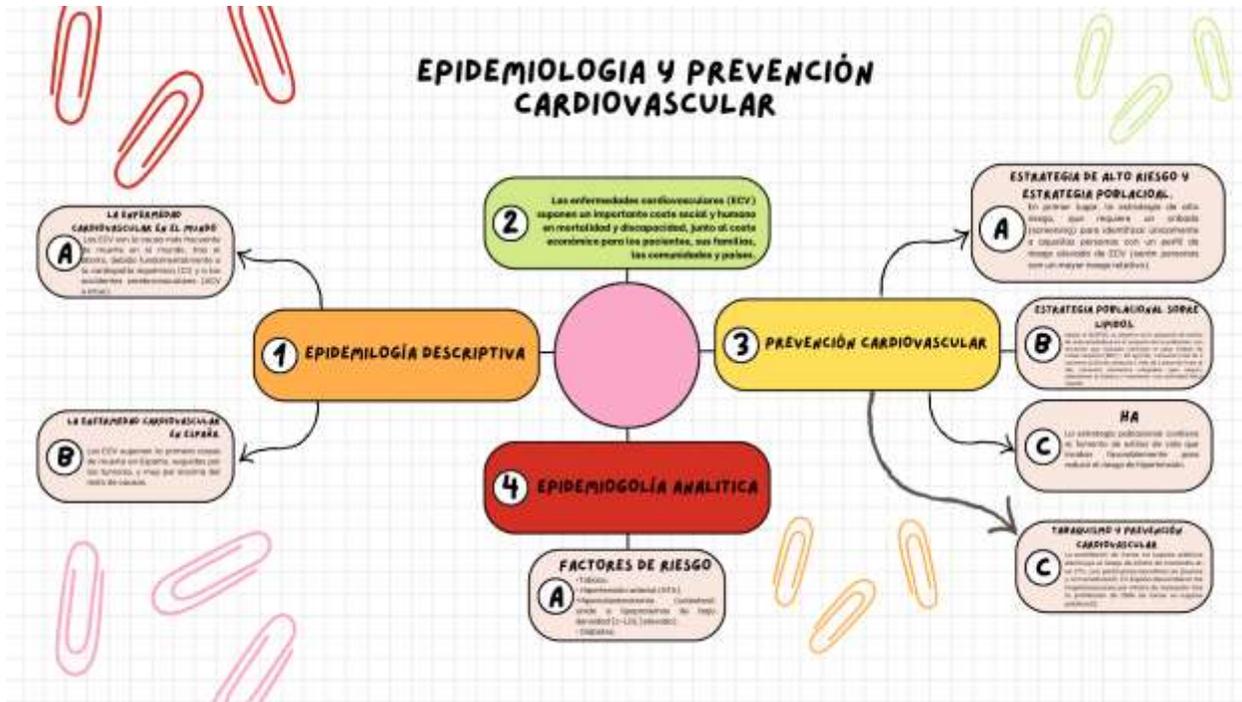
Licenciatura: Medicina Humana

Tapachula, Chiapas. 30 de agosto del 2022

Introducción

La enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa. Algunos de los factores de riesgo para desarrollar enfermedades del corazón pueden incluir, edad, sexo, antecedentes familiares, el tabaquismo, la mala alimentación, la falta de actividad física, el consumo de alcohol, la hipertensión, la diabetes y la obesidad.

Esquema



Conclusión

A manera de conclusión podemos decir que la práctica de hábitos saludables como ejercicio físico, alimentación equilibrada, control de los niveles de colesterol, peso corporal y de enfermedades como diabetes e hipertensión, además de evitar el consumo de tabaco, favorecen la salud cardiovascular. La prevención debe ir orientada a una mejor calidad de vida, interviniendo en aquellos factores de riesgo fácilmente evitables o controlables como son: el sedentarismo, el tabaquismo, el sobrepeso, el control del colesterol, y el control de la presión arterial.

Bibliografía

- (González, 20013)