

# El corazón

## »»» INFANTIL «««

La prevención de enfermedades cardiovasculares debe ser realizada en la infancia, en niños con patologías específicas y situación de alto riesgo, y en aquellos expuestos a factores preexistentes, que presenten mayor predisposición a padecer enfermedad cardiovascular en la vida adulta.

**Signos y síntomas más frecuentes, según la etapa de la niñez:**

### ETAPA PRENATAL



**Indicios de factores asociados al incremento del riesgo de enfermedad coronaria:**

- Retraso del crecimiento intrauterino
- Parto prematuro
- Bajo peso al nacer
- Macrosomía (exceso del tamaño fetal)
- Diabetes gestacional
- Accidente cerebrovascular
- Diabetes tipo 2

### PRIMER AÑO DE VIDA



**Condiciones relacionadas al mayor riesgo de cardiopatía isquémica e hipertensión arterial**

- Retraso en el crecimiento
- Rápido aumento de peso



**La lactancia materna normaliza la presión arterial, reduciendo el riesgo de obesidad y actuando como factor protector de la enfermedad cardiovascular.**

### NIÑEZ Y ADOLESCENCIA



**Factores clásicos de riesgo cardiovascular:**

- Sobrepeso/obesidad
- Hipertensión arterial
- Tabaquismo
- Adicciones
- Sedentarismo
- Diabetes
- Síndrome metabólico



# ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES INFANTILES

## ¿CÓMO PREVENIR?



Realizar prevención mediante la adopción de estilos o hábitos de vida saludables (alimentación adecuada, erradicación de tabaquismo, alcohol y otras adicciones)



Promoción de activa vida familiar y escolar, estimulando el ejercicio físico diario



Detección y tratamiento de factores de riesgo (hipercolesterolemia, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, obesidad y sobrepeso, tabaquismo, malos hábitos alimentarios, sedentarismo)

## CONSEJOS GENERALES



Alimentarse saludablemente durante el embarazo; promover la alimentación natural del niño (pecho exclusivo durante los primeros 6 meses de vida); evitar la incorporación precoz de alimentos sólidos. En niños mayores de 2 años, limitar la ingesta de alimentos con alto contenido en grasas, azúcares refinados y sal.



Evitar el sedentarismo mediante la actividad física; estimular una vida activa con ejercicio físico adecuado a cada etapa, según su maduración.



Controlar la presión arterial, ya que la hipertensión en niños es habitualmente asintomática.

## PONER EN PRÁCTICA



Reducir o eliminar el consumo de bebidas azucaradas



Incrementar el consumo diario de frutas y verduras



Limitar el tiempo de horas pantalla/día (inferior a 2 horas)



Evitar tener TV y PC en el dormitorio infantil



Cumplimentar las 4 comidas principales



Controlar el tamaño de las porciones