



Piensa en positivo, protege tu corazón.

Febrero 2024

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Ser una persona positiva contribuye a mejorar nuestra salud cardiovascular. El optimismo frente al pesimismo, parece reducir la probabilidad de sufrir un evento de esta índole. Existen 7 parámetros cuantificables que modulan el riesgo de padecer eventos cardiovasculares:

Presión arterial



Tabaco



Colesterol



Sedentarismo



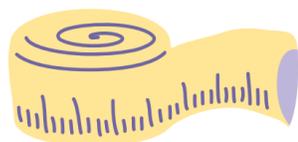
Glucosa en sangre



Alimentación



Obesidad



El papel protector del funcionamiento psicológico puede explicarse a través de 3 mecanismos:

- Promoción de la adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables.
- Facilitación del desarrollo y mantenimiento de otros factores sociales que han demostrado ser cardioprotectores, como el apoyo familiar y social.
- Influencia directa sobre algunos procesos biológicos como un mejor funcionamiento del sistema inmune, reducción de los niveles de lípidos en sangre o reducción de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.

¿Quieres saber más acerca de estos 7 factores?

