



World
PT Day
2026

MALALTIA CARDIOVASCULAR

Les malalties cardiovasculars són la
principal causa de mort a nivell mundial



Cada any moren

20,5 milions

de persones a causa de les
malalties cardiovasculars (MCV)

El 30% de totes
les morts mundials són
causades per les MCV

El 85% d'aquestes
morts es deuen a **atacs
de cor i ictus**

Més del 75%
de les morts per MCV es
produeixen en països amb
ingressos baixos i mitjans

Prevenió

La majoria de les MCV es poden prevenir abordant els factors de risc conductuals i ambientals:



consum de **tabac**



consum nociu d'**alcohol**



dieta poc saludable i
obesitat



contaminació ambiental



inactivitat física

A escala mundial, la **pressió
arterial alta** és el principal factor
de risc per a les MCV

Què s'entén per malaltia cardiovascular?

'MCV' és una expressió genèrica que s'utilitza per fer referència a les **patologies que afecten el cor i els vasos sanguinis**. Poden dificultar que la sang, l'oxigen i els nutrients es desplacin per l'organisme com haurien de fer-ho.



Amb el temps, els vasos sanguinis es poden fer més estrets, endurir-se o bloquejar-se, i el cor pot haver de treballar més del normal. Això pot reduir el flux sanguini cap a òrgans importants com el cervell, el cor i els músculs, i augmentar el risc de problemes com un atac de cor o un ictus.

Com pot ajudar la fisioteràpia a prevenir les MCV?

Els fisioterapeutes formen part de l'equip sanitari que proporciona una atenció centrada en la persona. El seu paper és:



ajudar a identificar les persones amb un risc més alt de patir malalties cardíques, com ara les que tenen pressió arterial alta, diabetis o obesitat, o les persones amb un estil de vida sedentari, i avaluar la capacitat de moviment i de fer exercici d'una persona



dissenyar programes d'exercici segurs i personalitzats per millorar la forma física i reduir el risc de malalties cardíques, i animar als canvis d'estil de vida saludables com l'increment d'activitat i el control del pes



promoure la detecció i l'acció precoç per prevenir problemes de salut greus, detectar senyals d'alerta i derivar els pacients a d'altres professionals sanitaris quan calgui



Com pot ajudar la fisioteràpia a les persones amb MCV?

Un fisioterapeuta pot ajudar les persones a gestionar les seves MCV i a reduir el risc de patir més episodis cardíacs (p. ex., un infart) mitjançant:

- la identificació dels principals **factors de risc** de cada persona i l'assessorament sobre com fer canvis permanents en l'estil de vida per convertir-lo en saludable
- l'oferta de programes d'exercici personalitzats i l'ajuda a **superar les pors** que es puguin tenir a l'hora de fer-los
- l'educació a les persones sobre la millor manera de **prevenir** més problemes cardíacs
- la millora de la forma física, ajudant les persones a **mantenir-se actives** i a gaudir d'una millor qualitat de vida
- oferint consells i suport sobre com **autogestionar** la malaltia

Els millors exercicis per a la salut cardíaca



L'exercici aeròbic manté el cor sa: facilita les activitats diàries, de manera que et sents menys cansat o amb menys falta d'aire. També pot millorar el teu estat d'ànim, ajudar-te a dormir millor i reduir el risc de problemes cardíacs.



L'entrenament de resistència desenvolupa la força: a mesura que tens més força, pots fer les activitats diàries i l'exercici amb més facilitat i menys esforç.



Els exercicis d'equilibri i flexibilitat t'ajuden a moure't amb més seguretat: els estiraments eviten que els músculs es tornin rígids, la qual cosa t'ajuda a moure't amb més facilitat i a reduir el dolor o el risc de lesions. Els exercicis d'equilibri t'ajuden a mantenir l'estabilitat i a reduir el risc de caigudes.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 de setembre
www.world.physio/wptday