

# Estem fent visibles les artèries



## Què és l'envelliment vascular?

### Per què algunes persones tenen artèries més velles en comparació amb altres?

Molts factors poden contribuir a l'envelliment vascular precoç, com ara la genètica, tenir una dieta poc saludable, un estil de vida sedentari o nivells d'estrès elevats.

L'envelliment vascular és com canvien els vasos sanguinis a mesura que envelleix. L'envelliment vascular precoç augmenta el risc de patir malalties del cor, ictus i mort prematura.

### Puc modificar l'envelliment vascular?

L'envelliment vascular es pot endarrerir adoptant un estil de vida saludable que inclou exercici regular, pèrdua de pes, deixar de fumar, controlar l'estrès o prendre medicaments prescrits per controlar els factors de risc.



Les vostres artèries funcionen com la pròpia xarxa fluvial del vostre cos per alimentar l'"ecosistema" del vostre cos

### Puc mesurar l'envelliment vascular i m'ajuda a estimar el meu risc de patir malalties del cor i d'ictus?

Sí, un metge o investigador pot mesurar l'envelliment vascular i us indica la salut de les vostres artèries i us pot ajudar a estimar el vostre risc.

### He de mesurar l'edat vascular?

Tothom es pot beneficiar de la mesura de l'envelliment vascular. Especialment persones amb factors de risc com hipertensió arterial, diabetis, obesitat, fumadors o persones sedentàries.

### Com es compara la meua edat vascular amb la meua edat real?

Les seves artèries poden ser més joves, més grans o de la mateixa edat que vostè.