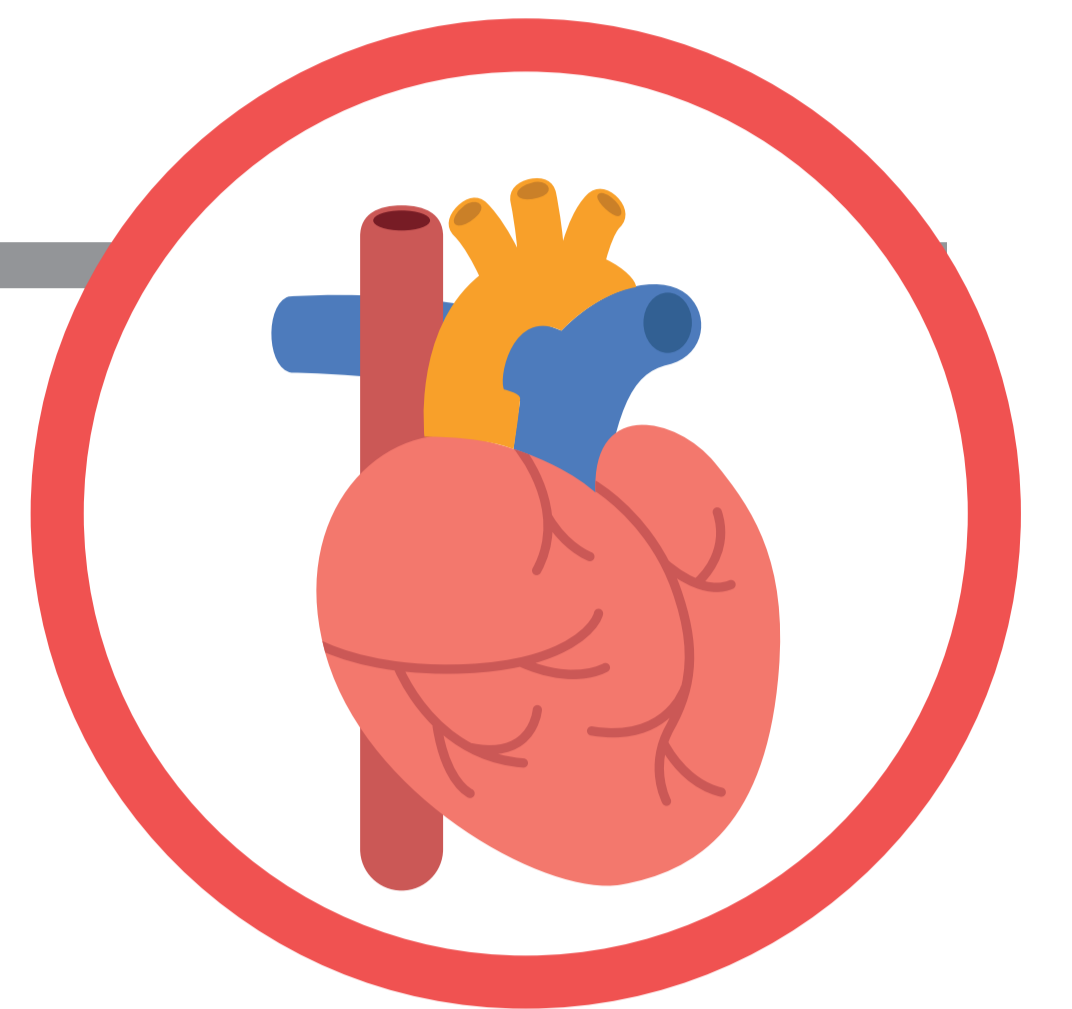


# Salud CARDIOVASCULAR



## Cuida tu corazón



### FACTORES DE RIESGO



Hipertensión arterial



Dislipemia



Diabetes



Obesidad



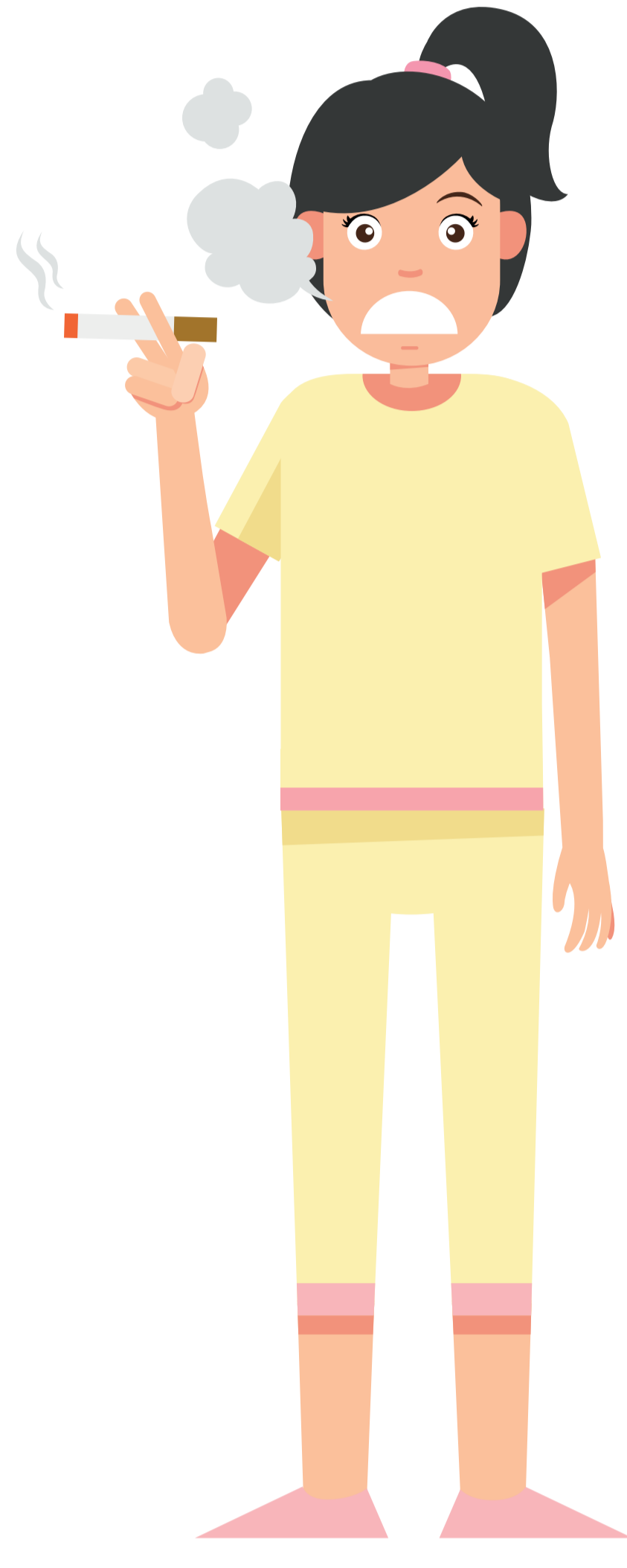
Sedentarismo



Tabaquismo

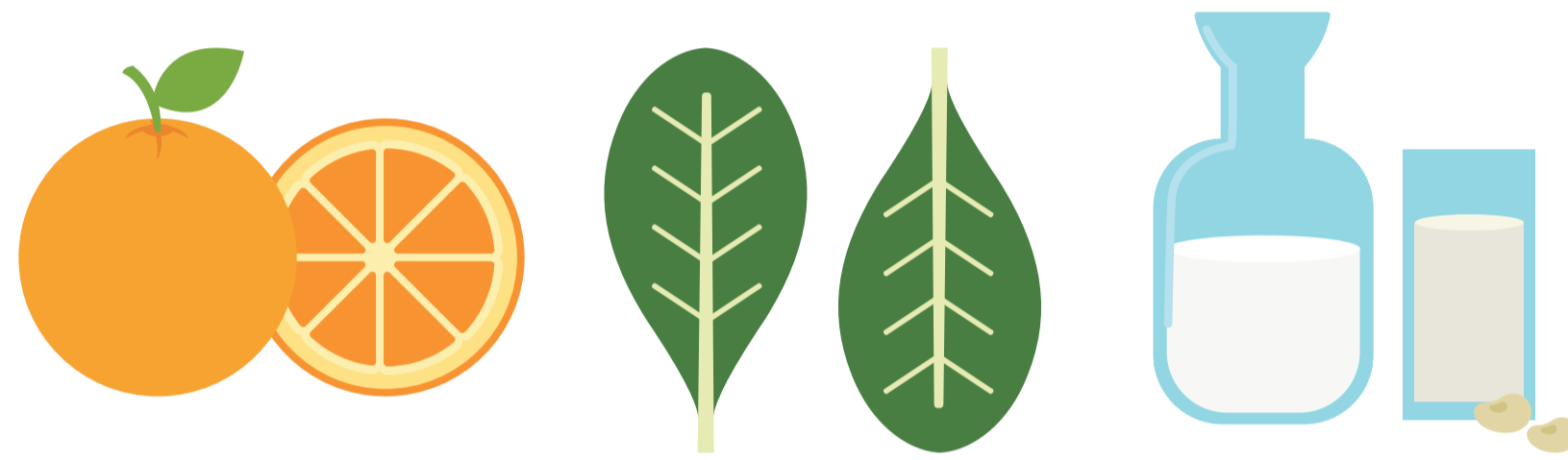
### CUIDA EL COLESTEROL

Mantén bajo control los niveles de colesterol; su exceso obstruye el flujo de la sangre.



### DEJA DE FUMAR

El tabaco reduce la cantidad de oxígeno en la sangre y hace aumentar la presión arterial.



### CONTROLA LOS ÍNDICES DE GLUCEMIA

Mantén unos hábitos alimentarios completos y equilibrados basados en la dieta mediterránea.



### PRACTICA EJERCICIO

Realiza de forma habitual unos 30 minutos de actividad moderada al día.

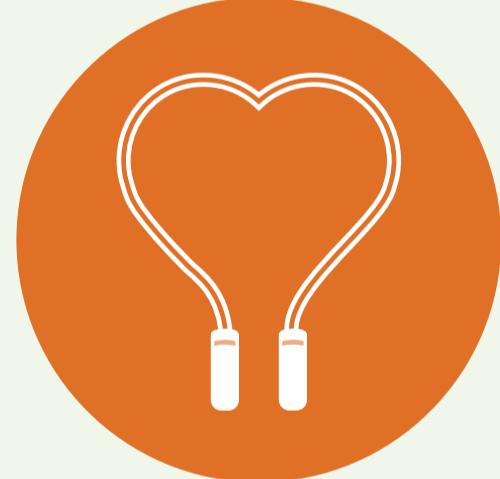
### HÁBITOS SALUDABLES



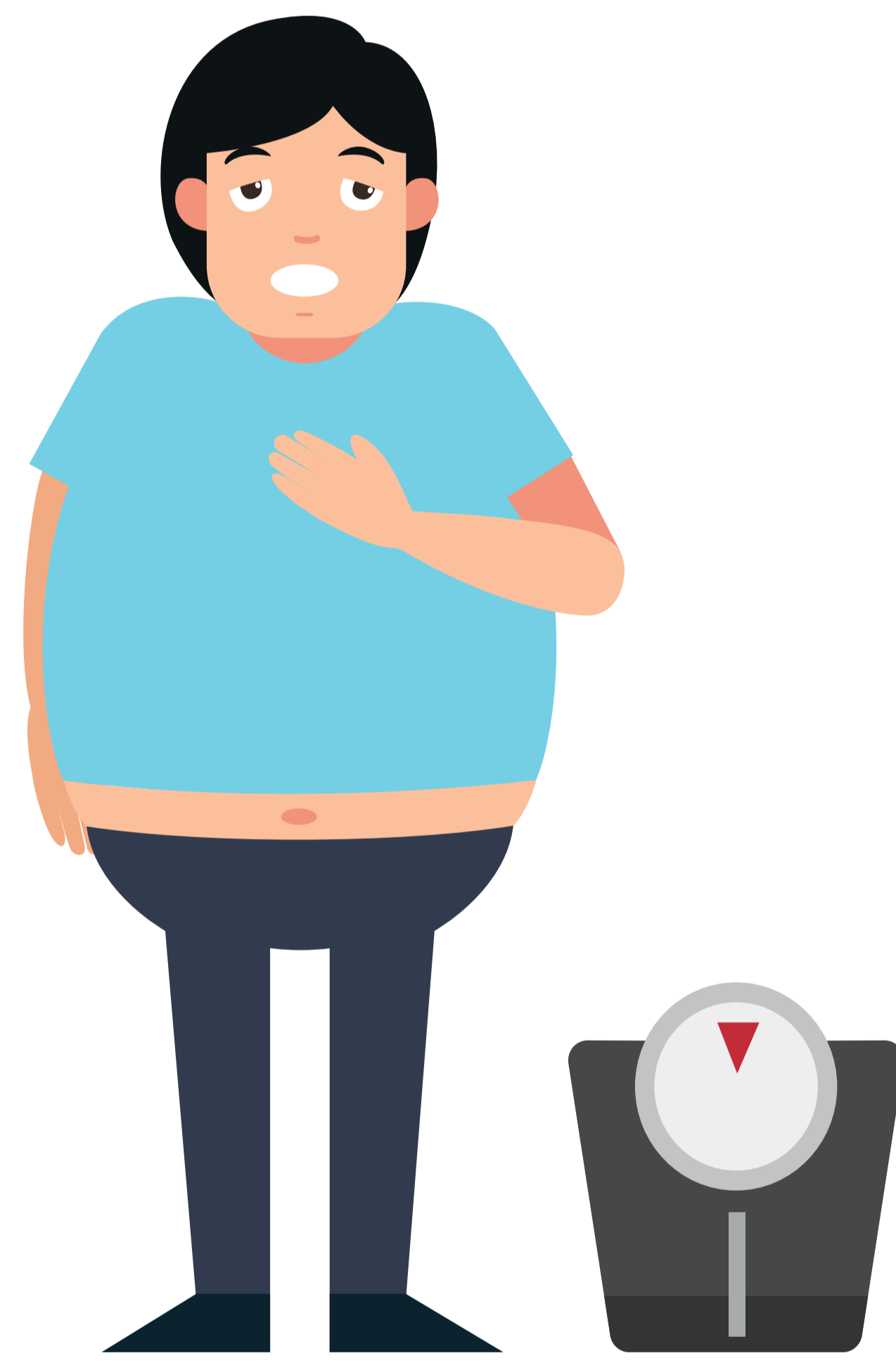
Dieta saludable



El alcohol



Ejercicio físico



### CONTROLA TU PESO

Vigila el sobrepeso.



### MODERA EL CONSUMO DE CAFÉ Y DE ALCOHOL

No son recomendables más de dos o tres tazas o copas al día.

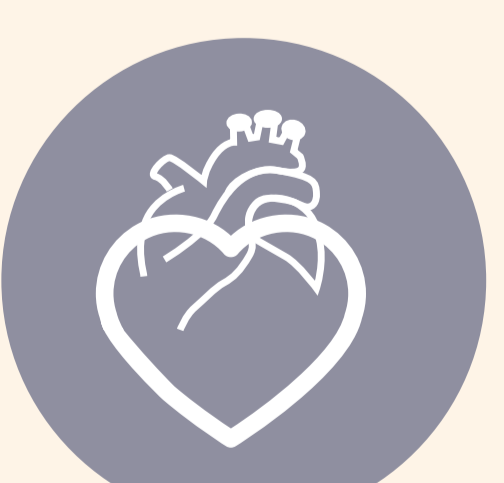
### CONSECUENCIAS



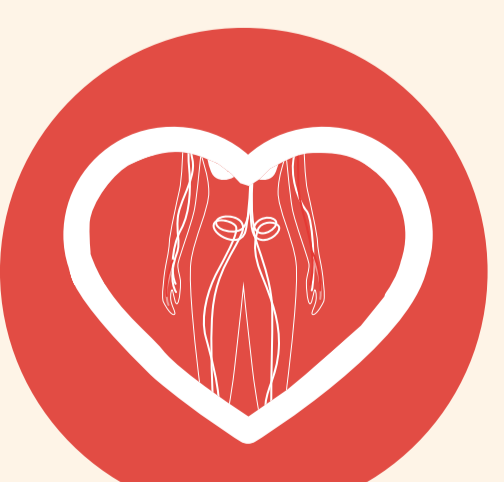
El ictus



Cardiopatía isquémica



Arteriosclerosis



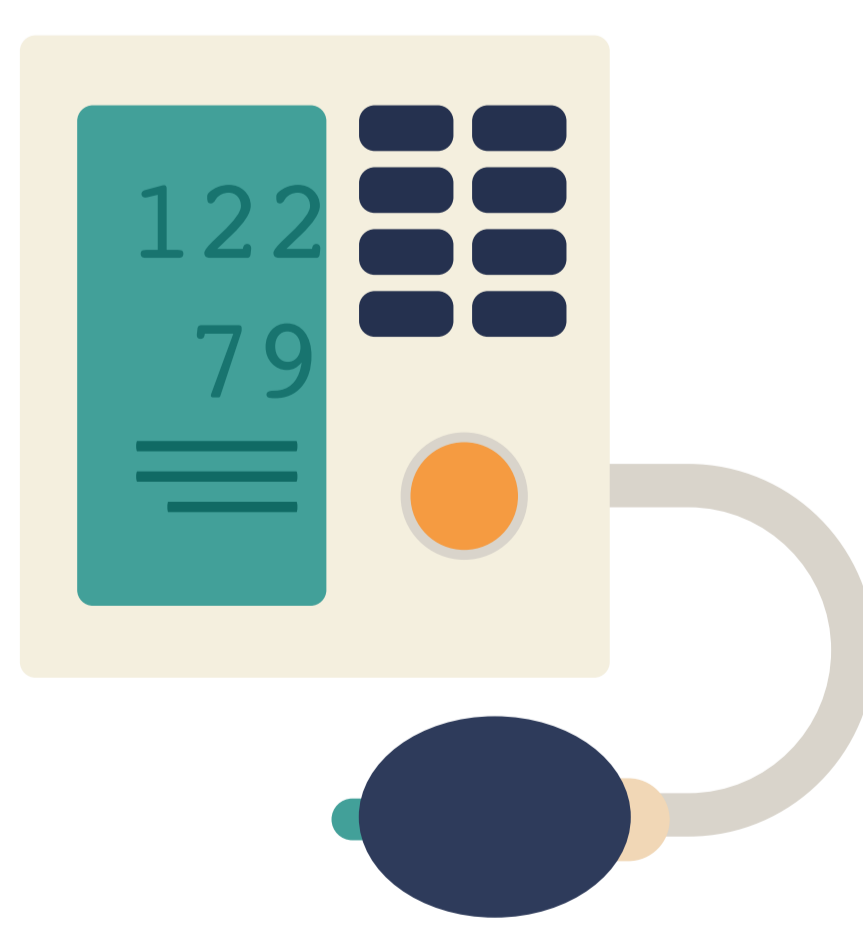
Enfermedad arterial periférica



Toma correcta de tensión arterial

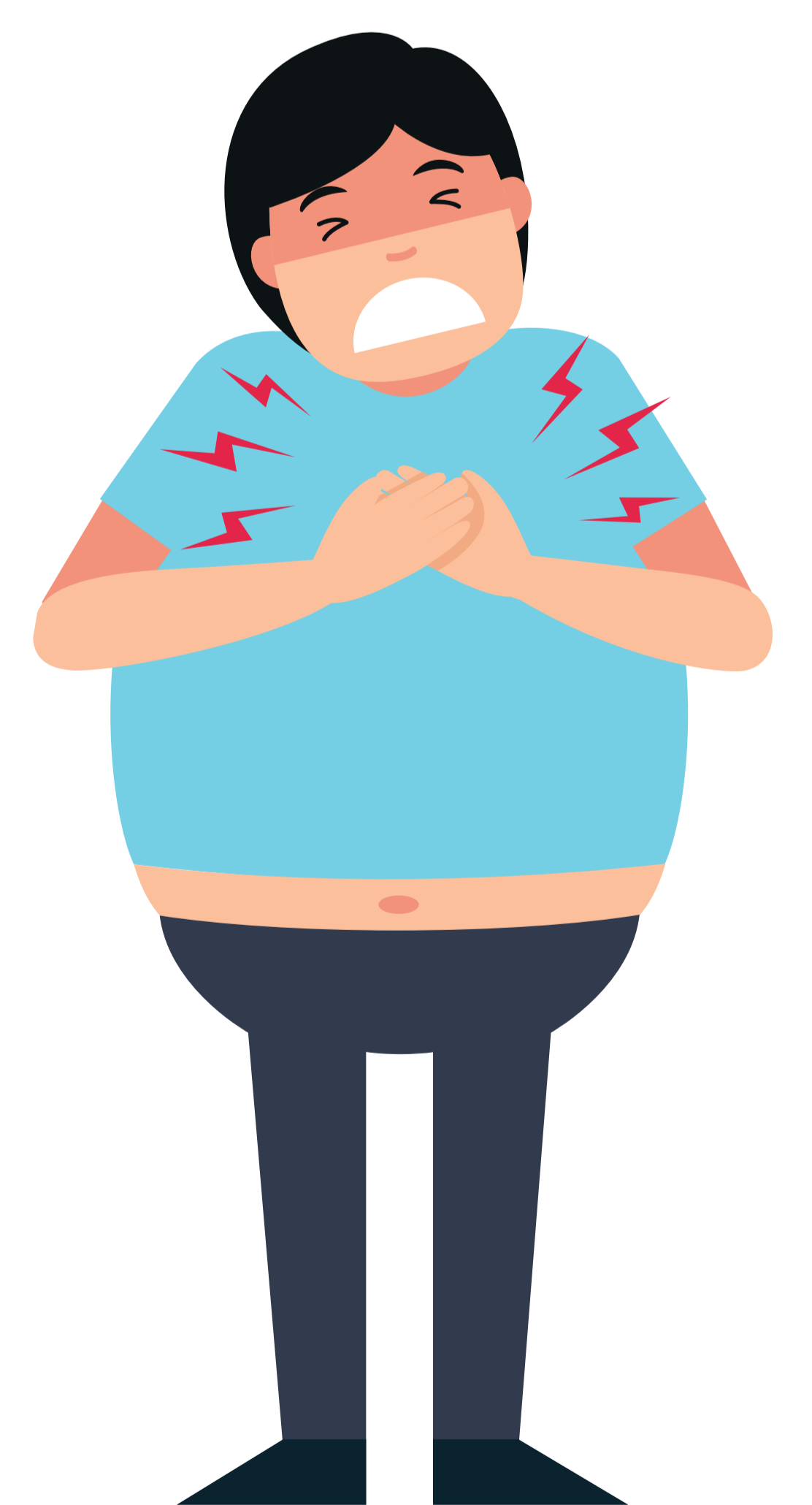
### VIGILA TU TENSIÓN ARTERIAL

La tensión es asintomática, tómate la tensión regularmente. Disminuye la cantidad de sal en las comidas.



### DIAGNOSTICA A TIEMPO

Hazte una revisión médica regularmente.



### DI NO AL ESTRÉS

Intenta desconectar de la rutina diaria.