

# HABITOS DE VIDA CARDIOSALUDABLES

LOGO

## Las enfermedades Cerebrovasculares y Cardiovasculares son causa de un alto número de muertes y discapacidades

Existen unos factores de riesgo que afectan al corazón y que no se pueden modificar como:  
**Sexo, edad, herencia genética**

Pero hay otros que si que podemos controlar y modificar como:  
**Hipertensión arterial, la obesidad, sedentarismo, diabetes, hipercolesterolemia, tabaco, estrés...**

Para mantener buena salud es indispensable cuidarnos física, psíquica y socialmente

### SIGUE ESTOS CONSEJOS:

#### Controla periódicamente la tensión arterial

- Acude al médico por si es necesario un tratamiento adecuado
- Disminuye el consumo de sal

#### Realiza ejercicio físico

- Camina, pedalea, sube escaleras
- Haz algún deporte

#### Análisis de sangre

- Realiza analíticas periódicas de sangre cuando el médico lo indique

#### No fumes

- La nicotina favorece la contracción de las arterias dificultando la oxigenación muscular

#### Realiza una dieta sana y equilibrada

- Limita el consumo de grasas saturadas (colesterol)
  - Usa para cocinar aceite de oliva
  - Reduce el consumo de carnes rojas y aumenta el de pescado azul
  - Sustituye la leche entera por leche desnatada
  - Consume quesos tiernos en vez de grasos o curados
  - Limita el consumo de huevos a 2 ó 3 por semana
- Toma todos los días verduras, junto con cereales y legumbres
- Toma todos los días al menos un par de piezas de fruta fresca
- Consume alimentos integrales en lugar de refinados, aportan más fibra
- Consumo mínimo de azúcar y sal
- Consume productos naturales en lugar de procesados o industriales
- Cocina al horno y a la plancha
- Mejor alimentos hervidos que fritos

#### Cuida las relaciones interpersonales

- Actitud positiva ante la vida
- Mantén presente la sonrisa
- Ensalza tus cualidades positivas y acepta tus defectos
- Aprende de tus errores.
- Escucha y respeta a los demás
- Expresa tus sentimientos al resto de personas
- Planifica tus actividades



- Mantén una alimentación sana
- Controla del peso
- Controla la tensión arterial
- Evita el sedentarismo
- Deja de fumar
- Evita el estrés

# CUIDA TU SALUD

