

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN

- Consume más alimentos integrales en lugar de refinados, aportan más fibra.
- Toma todos los días al menos un par de piezas de fruta fresca.
- 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.
- Ajusta el contenido calórico ingerido a las necesidades reales de gasto según la actividad a desarrollar.
- Usa para cocinar el 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.

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz

MAZ
Área de
Actividades Preventivas
suma

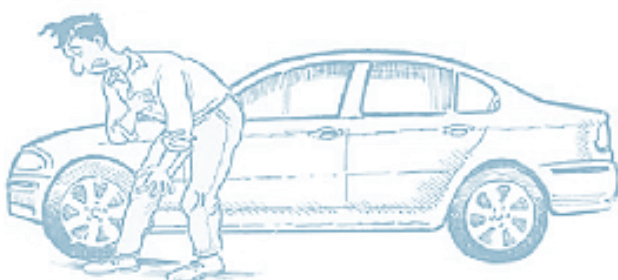
!Cuidate al volante! Mantén hábitos de vida cardiosaludables

MAZ | suma
LUGAR PREVENTIVO

LOGO

PREVENCIÓN DE CARDIOPATÍAS EN CONDUCTORES

Área de Actividades Preventivas



Hoy día un alto porcentaje de muertes están causadas por las enfermedades del corazón, por el cáncer y por los accidentes de tráfico.

Existen unos factores de riesgo que afectan al corazón y que no se pueden modificar por el individuo como:

- Sexo
- La Edad
- La herencia genética

Pero hay otros que si que podemos controlar y modificar como:

- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Sedentarismo
- Diabetes
- Hipercolesterolemia
- Tabaco
- Estrés

El profesional conductor, por las propias características del trabajo esta más expuesto al sedentarismo y al estrés, factores que además influyen en el resto.



Conductor, para proteger tu corazón sigue los siguientes consejos:

- **Controla la tensión arterial.**
- **Controla el peso, evita la obesidad.**
- **Toma una dieta saludable y baja en sal.**
- **Controla el nivel de colesterol.**
- **No fumes.**
- **Realiza ejercicio físico.**



Realiza revisiones periódicas de analítica de sangre cuando lo indique el médico



Controla periódicamente la tensión arterial

- **Acude al médico por si es necesario un tratamiento adecuado.**
- **Disminuye el consumo de sal.**
- **Realiza ejercicio físico**



Realiza una dieta sana y equilibrada.

- **Controlaras el peso, los niveles de glucosa, colesterol, triglicéridos y evitaras la obesidad**



No fumes

- **La postura estática de la conducción hace que exista peor circulación sanguínea en las piernas, la nicotina favorece además la contracción de las arterias dificultando la oxigenación muscular.**



Realiza ejercicio físico

- **Subir y bajar escaleras en lugar de utilizar el ascensor.**
- **Ir caminando al trabajo si es posible.**
- **Caminar hora y media diaria.**
- **Realizar alguna tabla de ejercicios de gimnasia en el domicilio o en los descansos de la conducción.**
- **Pedalear en bicicletas estáticas.**