



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11  
[www.maz.es](http://www.maz.es) @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz

MAZ  
 Área de Actividades Preventivas  
 suma



# CUIDA TU SALUD

MAZ | suma  
 LA PREVENCIÓN



## HÁBITOS DE VIDA CARDIOSALUDABLES

Área de Actividades Preventivas

# LA PATOLOGÍA CARDIOVASCULAR y en general las enfermedades arterioescleróticas tienen Una importante morbi mortalidad en mayores de 55 años

Existen unos factores de riesgo cardiovascular que no se pueden modificar por el individuo como:

- Sexo
- La edad
- Carga genética
- Factores personales
- Medioambientales



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

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

Para mantener buena salud es indispensable cuidarnos física, psíquica y socialmente,  
**SIGUE ESTOS CONSEJOS**

- **Deja de Fumar se puede!**  
Pide ayuda si necesitas, es muy efectiva

El tabaco es muy perjudicial para la salud y más en combinación con otros factores de riesgo cardiovascular

- Realiza ejercicio físico a diario

Haz tus desplazamientos caminando o en bici  
Realiza estiramientos  
Abandona una vida sedentaria

- Realiza reconocimientos periódicos de tu salud
- Disminuye en la medida de lo posible el estrés en tu vida personal y laboral
- Cuidado con el consumo de alcohol , el exceso influye negativamente en la salud
- Recuerda hidratarte! El 65% del peso corporal es agua y la hidratación es muy importante para mantenernos en forma



## Realiza una dieta sana y equilibrada

- 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.