

Plan de Promoción de HÁBITOS SALUDABLES PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR



SEPTIEMBRE
2021



Controla tu riesgo cardiovascular: Te proponemos diez reglas esenciales para evitar convertirte en una víctima más de las enfermedades cardiovasculares y mejorar tu calidad de vida.

Practica una alimentación equilibrada y variada. Las frutas, verduras, hortalizas, pescado, aceite de oliva, carnes magras, cereales integrales y lácteos desnatados no deben faltar en tu cocina. Recuerda: sal, azúcares y alcohol sólo en pocas cantidades.

No fumes. Y si lo haces, ¡déjalo ya! Aun fumando poco se multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales. Busca ayuda si no puedes dejarlo solo.

1

2

3

Dedica 30 minutos diarios a ejercitar tu cuerpo. Elige el ejercicio que más se adapte a tu condición física: caminar, bailar, correr, actividades al aire libre...



Controla tu peso. Mide tu Índice de Masa Corporal (IMC). Es fácil: divide tu peso en kilos entre tu altura en metros elevada al cuadrado. Si el resultado es mayor de 25 kg/m² se considera sobrepeso. Por encima de 30 kg/m² es obesidad.

Revisa tus niveles de colesterol y glucosa.

La mejor manera de mantenerlos a raya es seguir una dieta saludable y hacer ejercicio. Si tras un análisis en ayunas tus cifras están por encima de 190 mg/dl de colesterol total y 110 mg/dl de glucosa, debes consultar con un especialista.

4

5

6

Vigila la grasa acumulada en el abdomen. Es peligrosa para el corazón. Mide tu perímetro abdominal a nivel de ombligo. En la mujer debe estar por debajo de 88 cm y en los hombres por debajo de 102 cm.



Duerme lo suficiente. Para que el sueño cumpla con su función reparadora debemos dormir lo suficiente, dependiendo de las características personales, con un mínimo recomendable de 6 horas.

Aprende a controlar tu estrés y ansiedad. El aumento de tensión emocional es peligroso para el corazón. El estrés en casa y en el trabajo hace más difícil seguir un estilo de vida cardiosaludable.

7

8

9

10

Comprueba tu tensión arterial. Los niveles máximos de presión arterial sistólica (máxima) están entre 120-129 mmHg, y los de diastólica (mínima) entre 80 y 84 mmHg.

Conoce tu riesgo cardiovascular y cuál debe ser tu estilo de vida. Consulta con tu médico qué dieta seguir, qué ejercicios hacer, qué factores pueden perjudicar tu salud... Actuar a tiempo es la clave para reducir los peligros.



COMSTRUIMOS UN FUTURO

+ SALUDABLE



COMSA
CORPORACIÓN

GRACIAS POR TU ATENCIÓN

Cuida tu salud, cuida tu futuro.