

RECOMENDACIONES

¿ESTÁ TU CORAZÓN PREPARADO PARA CORRER?



Consejos de Salud

Información médica

La enfermedad

- ⊕ Las enfermedades del corazón pueden ser ocasionadas por problemas en la anatomía cardíaca (músculo, válvulas...), alteraciones del sistema de conducción eléctrica (arritmias...), o malformaciones congénitas, aunque la causa más común es la alteración de la circulación sanguínea en las arterias que riegan el corazón (arterias coronarias).

Cuídate mucho

Factores de Riesgo

- ⊕ Existen una serie de factores que favorecen el desarrollo de las enfermedades relacionadas con el aparato circulatorio. Son los llamados **Factores de Riesgo Cardiovascular**. Algunos de estos factores, como la edad, el sexo o los antecedentes familiares, no son modificables. Otros, en cambio, sí se pueden modificar, como por ejemplo la obesidad, el sedentarismo, la hipertensión arterial, la diabetes, los hábitos de fumar y tomar alcohol, la ingesta excesiva de grasas, así como las alteraciones psicológicas (estrés, ansiedad, depresión e ira).

Realizar **actividad física de forma regular** ayuda a controlar los factores de riesgo y mejora la calidad de vida. Es importante caminar a un ritmo que te permita hablar sin dificultad y nunca corriendo.



7 recomendaciones que siempre debes tener en cuenta

Ejércitate

- ⊕ Sólo 30 minutos, 5 días a la semana, reducen el riesgo de sufrir diabetes o tener un infarto.

Come mejor

- ⊕ Prioriza las comidas ricas en fibras y proteínas así como el consumo de frutas y verduras.

Pierde peso

- ⊕ Si tu índice de masa corporal es mayor de 25 debes empezar a preocuparte. Si es mayor de 30 estás expuesto a un riesgo alto de problemas cardiovasculares.

No fumes

- ⊕ Fumar daña el sistema circulatorio, aumenta el riesgo de aneurismas y enfermedades cardiacas y fomenta la aparición de coagulos en la sangre.

Controla tu colesterol

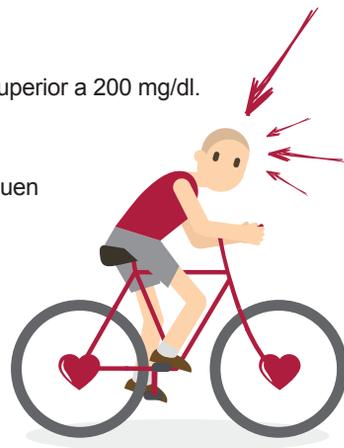
- ⊕ Debes empezar a preocuparte si tu nivel de colesterol es superior a 200 mg/dl.

Controla tu presión arterial

- ⊕ Si te mantienes en niveles normales favorecerás un buen estado de tu corazón, arterias y riñones.

Reduce tu nivel de azúcar en sangre

- ⊕ Mantén un nivel de glucosa normal (menos de 100 mg/dl), protege tus órganos vitales y hacen que vivas más y mejor.



Consulta a tu médico o enfermera **ante cualquier duda**



Departamento de Salud del Vinalopó

C/Tónico Sansano Mora, 14

03293 Elche-Alicante

Teléfono: 966 679 800

www.vinaloposalud.com

info@vinaloposalud.com

 www.facebook.com/vinaloposalud  [@vinaloposalud](https://twitter.com/vinaloposalud)



HOSPITAL UNIVERSITARIO
DEL VINALOPÓ
Departamento de salud del **Vinalopó**