



Salud cardiovascular

Departamento de Cardiología

 **casmu**
estamos para cuidarte

 **0727**
EMERGENCIA MÓVIL

MEDIS
grupos
TU SALUD A OTRO NIVEL

Decálogo vida sana (SEC)

Diez reglas esenciales para evitar convertirte en una víctima más de las enfermedades cardiovasculares y mejorar tu calidad de vida si ya has sufrido alguna de ellas.



Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte y discapacidad a partir de edades medias en los países desarrollados.

A continuación te presentamos 10 recomendaciones para que disminuyas el riesgo de padecerlas o mejores tu calidad de vida si ya has sufrido alguna de ellas.

- ❖ Practica una alimentación cardiosaludable equilibrada y variada. Las frutas, verduras, hortalizas, pescado, aceite de oliva, carnes magras, cereales y lácteos desnatados no deben faltar en tu cocina.



- ❖ 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... **¡Muévete por tu salud!**



- ❖ No fumes. Y si lo haces, ¡déjalo ya! Aun fumando poco se multiplica el riesgo de sufrir ataques cardiacos o cerebrales. Busca ayuda si no puedes dejarlo solo. **¡Querer es poder!**



- ❖ **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.



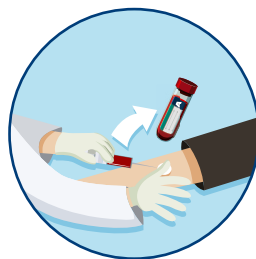
- ❖ **Vigila la grasa acumulada en el abdomen,** ya que es peligrosa para el corazón. Mide tu perímetro abdominal a nivel del ombligo. En la mujer debe estar por debajo de 88 cm y en los hombres por debajo de 102 cm.



- ❖ **Comprueba tu presión arterial.** Si eres una persona sana verifica anualmente que tu tensión sigue por debajo de 140/90 mmHg. Si eres hipertenso también debes mantenerte por debajo de estas cifras. Si ya has sufrido un problema cardiovascular, cerebrovascular, renal o eres diabético, tu tensión tiene que estar por debajo de 130/80 mmHg.



- ❖ **Revisa tus niveles de colesterol y glucosa.** La mejor manera de mantenerlos a raya es seguir una dieta sana 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.



Conoce tu riesgo cardiovascular y cuál debe ser tu estilo de vida.

Acude al médico y consúltale todo lo que quieras:
qué dieta seguir, qué ejercicios hacer, qué factores pueden
perjudicar tu salud...

Actuar a tiempo es la clave para reducir los peligros.

Comparte tus dudas y problemas.

Intercambiar experiencias te permite aprender y dar ejemplo para
que otras personas se interesen por cuidar su corazón.
Tu familia puede ser un gran estímulo y apoyo **¡Cuenta con ellos!**

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. **¡Relájate!**



 **casmu**
estamos para cuidarte

Afiliate por el 1444 o por
nuestra web www.casmu.com.uy

