Factores de riesgo cardiovascular

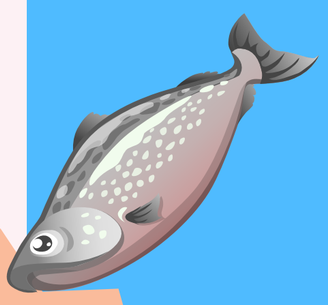
CÓMO CUIDAR TU CORAZÓN Y LAS ARTERIAS

Adiós Tabaco

Evita el consumo de tabaco y sus derivados, así como la exposición al humo de estos productos, esto reduce el riesgo de enfermedades del corazón y vasculares.

Aliméntate saludablemente

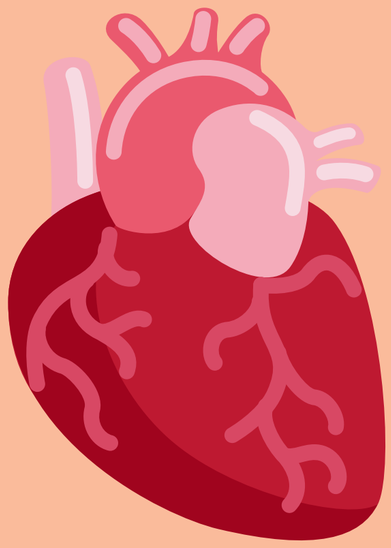
Mantén una alimentación balanceada, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras fresca



Reduce el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas y enlatados

Reduce el consumo de...

Para mantener un peso saludable, reduce el consumo de productos de paquete, comidas rápidas gaseosas y bebidas azucaradas.



Muevete

Realiza al menos 150 minutos de actividad física a la semana, esto genera impacto positivo sobre la salud, el bienestar y la calidad de vida

Sigue recomendaciones médicas

Cumplir las indicaciones del médico tratante **(toma de medicamentos a las horas, acudir a las citas cumplidamente, toma de paraclínicos, modificación de estilo de vida)** te ayudarán al control de tus enfermedades.

Cuida tu salud mental

El aprender a manejar los problemas, la presión emocional y niveles de estrés mejora la salud en general y la del corazón.