

Actividades de prevención para el riesgo cardiovascular

Alimentación saludable y actividad física

- Consumir alimentos frescos y variados, que incluyan en cada una de las comidas frutas enteras y verduras.
- Reducir el consumo de "alimentos de paquete", comidas rápidas y bebidas azucaradas o gaseosas.
- Bajar el consumo de sal y alimentos embutidos, enlatados y grasas de origen animal como la manteca.
- Realizar actividad física de forma regular.
- Incluir otras actividades físicas deportivas que sumen al menos 150 minutos a la semana.



Evitar el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas



Nunca es muy tarde para dejar de fumar o beber alcohol; ambos contienen sustancias adictivas y perjudiciales para la salud que producen aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, entre otros efectos cardiacos y cerebrovasculares.

Control del estrés, hipertensión y diabetes

Aprender a manejar los problemas, así como controlar la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre, mejoran la salud en general y la del corazón.



Aplicaciones para conocer tu riesgo

Conocer cuál es el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o diabetes se puede hacer a través de aplicaciones para dispositivos móviles, disponibles en Google Play y App Store.

TE INVITO A QUE LA DESCARGUES!!!