

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 cardíacas y fomenta la aparición de coágulos en la sangre.

Controla tu colesterol

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

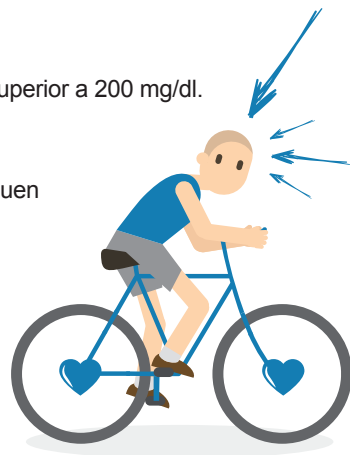
Controla tu presión arterial

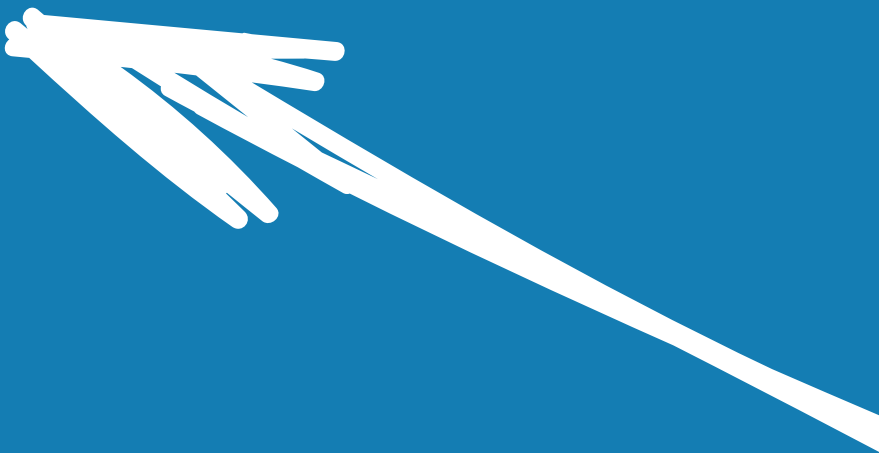
- ☉ Si te mantienes en niveles normales favorecerás un buen estado de tu corazón, arterias y riñones.

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 de Torrevieja
Hospital Universitario de Torrevieja
Ctra. Torrevieja a San Miguel de Salinas CV-95
03186 Torrevieja (Alicante)
www.torrevieja-salud.com

