

# 8 CONSEJOS PARA EVITAR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Las enfermedades cardiovasculares son la **1** causa de muerte en el 

15 MILLONES DE PERSONAS MUEREN AL AÑO SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD



## 1 REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.



## 2 NO FUMAR



El consumo de tabaco provoca 52.000 muertes anuales en España, un país donde el 21% de la población sigue siendo fumadora. El 70% de los que fuman habitualmente confiesa haber intentado dejarlo al menos en una ocasión y el 17% de los fumadores ha probado a abandonar el hábito más de cuatro veces. *Si QUIERES, PUEDES. Consulta a tu médico y enfermera de atención primaria, ellos sabrán como ayudarte.*



## 3 DIETA MEDITERRÁNEA

Está considerada como la más cardiosaludable, es decir, la que mejor ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares. Es una dieta que se caracteriza por un alto contenido de frutas, verduras, pescado azul, legumbres, frutos secos y aceite de oliva.



## 4 MANTENER BUEN CONTROL DE GLUCEMIA



Las personas con diabetes tienen que aprender a comer alimentos saludables, mantener o lograr un peso saludable, hacer más actividad física todos los días y tomar sus medicamentos aun cuando se sientan bien.



## 5 REDUCIR EL COLESTEROL LDL O "COLESTEROL MALO"

El consumo excesivo de grasas saturadas, presentes en carne de vacuno, leche, queso y derivados lácteos enteros aumenta los niveles de colesterol LDL en sangre.



## 6 CONTROL DE LA TENSIÓN ARTERIAL



Lleve un registro de su tensión. Es normal que su presión arterial sea diferente en distintos momentos del día.



## 7 CONTROL DE PESO

La obesidad es un problema creciente que ya afecta al 20% de la población adulta en España. Sin embargo, la gran mayoría de los afectados cierra los ojos al problema. Así lo demuestra un estudio realizado por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), que revela que el 82,2% de las personas que padecen obesidad no se perciben como obesas.



## 8 RECUERDE VISITAR A SU MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA

Muchos de nosotros pensamos erróneamente que no acudir al médico nos convierte en personas sanas. La atención primaria es el eslabón clave para detectar precozmente algunas enfermedades. Consulta con tu médico del centro de salud los distintos programas de prevención.

