

¡PONELE A TU SALUD CARDIOVASCULAR!

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular



Reconocer factores de riesgo es el primer paso para ponerte en acción.



¿Qué son las Enfermedades Cardiovasculares (ECV)?

Son enfermedades crónicas que afectan a tu corazón, sus arterias y a las de todo el organismo, en especial cerebro, riñones y miembros inferiores.

Además, generan discapacidad, pérdida de calidad de vida y son la primera causa de muerte en Uruguay.

Lo bueno es que con hábitos saludables y eliminando conductas de riesgo podés evitar hasta el 80% de ellas.



¿Cuáles son los Factores de Riesgo para las ECV?

Identificá los factores para sustituirlos por buenos hábitos y reducí su riesgo.

PONELE A RECONOCER LOS FACTORES DE RIESGO



Alimentación no saludable.



Comportamiento sedentario y falta de actividad física.



Exceso de peso.



Uso de tabaco, cigarrillos electrónicos y productos de tabaco calentado.



Consumo de alcohol



Diabetes



Colesterol elevado



Hipertensión Arterial

PONELE A SUMAR HÁBITOS QUE TE GUIDAN

¡Te vas a sentir mucho mejor!



Alimentate saludablemente.



¡Movete!



Buscá bajar el estrés.



Descansá adecuadamente.



Evitá el consumo de tabaco y nicotina.



Decile NO al alcohol.



Realizate chequeos periódicamente. Evitá complicaciones.

¿CÓMO ESTÁ TU SALUD CARDIOVASCULAR?

- ¿Fumás o vapeas?
- ¿Consumís semanalmente bebidas alcohólicas?
- ¿Conoces tu IMC? ¿Conoces tu peso y talla?
IMC = $\text{Peso}/(\text{talla} \times \text{talla})$. IMC más de 25 = exceso de peso
- ¿Tenés diabetes? ¿Conoces tu valor de glucemia?
- ¿Tenés hipertensión? ¿Conocés tus valores de presión máxima y mínima?
- ¿Tenés colesterol? ¿Conoces tus valores de colesterol?
- ¿Considerás que tu alimentación es no saludable?
- ¿Tenés un comportamiento sedentario?

COMPARTÍ ESTA INFORMACIÓN CON TU MÉDICO

¿QUÉ MEDIDAS VAS A TOMAR PARA MEJORAR TU SALUD CARDIOVASCULAR?