

PONELE ♥ A SUMAR HÁBITOS QUE TE CUIDAN

¡Te vas a sentir mucho mejor!



Alimentate saludablemente.

Planificá las compras y las comidas de tu semana. Preferí recetas a partir de productos naturales. Incorporá al menos 5 porciones diarias de frutas y verduras, incluí grasas buenas a partir de aceite en crudo, sumá pescado en la semana y fibras a partir de legumbres, semillas, pastas y panes integrales.

Que tu tiempo de comida sea sin pantallas.

Prepará porciones balanceadas.

Con al menos 1 fruta o verdura por comida, llegás fácil a las 5 porciones diarias recomendadas.

¡Preferí el agua para hidratarte!



¡Movete!

Intercalá a tus horas sentado cortes con movimiento, es decir, pausas activas. Que tu actividad física sea disfrutable, la clave es sumar movimientos frecuentemente y llegar a la recomendación que protege tu salud.

Trotar, pedalear, nadar, caminar o bailar son excelentes formas de activarte



Buscá bajar el estrés.

Practicá actividad física, la que prefieras -yoga, caminatas, bailar- y disfrutá lejos de las pantallas.



Descansá adecuadamente.

El descanso mejora la salud, te prepara para tu día y beneficia tu calidad de vida.



Evitá el consumo de tabaco y nicotina.

Esta decisión mejora tu salud desde las primeras horas. Además, te permite ahorrar. Es bueno para vos y quienes te rodean. Consultá en policlínicas de cesación de tabaco o a tu médico de confianza.



Decile NO al alcohol.

Una vida libre de consumo de alcohol protege el corazón.



Realizate chequeos periódicamente. Evitá complicaciones.

Si tenés algún factor de riesgo o ECV, es fundamental cumplir con las recomendaciones e indicaciones dadas por tu equipo de salud.

¿Qué medidas vas a tomar para mejorar tu salud cardiovascular?



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



¡PONELE ♥ A TU 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.

Se identifica con el exceso de calorías, azúcar, sodio (sal), grasas, grasas trans y saturadas, que se consumen con las bebidas azucaradas, las preparaciones con grasas como margarina, manteca, aceite de palma, coco y grasa animal. También se identifica con una alimentación con poca fruta, legumbres y hortalizas, fibras y pescado.



Comportamiento sedentario y falta de actividad física.

Es estar muchas horas diarias sin moverte y además no llegar a la recomendación de realizar al menos 150 minutos de actividad semanalmente.



Exceso de peso.

Es un factor de riesgo potente para desarrollar ECV. Además, favorecen la aparición de diabetes, hipertensión y colesterol elevado.



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

Su consumo te lleva al desarrollo de las ECV. Es la principal causa de muertes evitables.



Consumo de alcohol.

No existe consumo de alcohol sin riesgo para tu salud. Además, está demostrado que consumir alcohol no protege el corazón y lo daña.



Diabetes

Si tenés diabetes, tenés de 2 a 4 veces más chances de desarrollar enfermedades cardiovasculares.



Colesterol elevado

Aunque es asintomático, esta condición contribuye a provocar infartos cardíacos o un ataque cerebral.

Si en tu familia hay antecedentes de colesterol alto, informale a tu médico tratante



Hipertensión Arterial

Es el factor de riesgo más importante para desarrollar ECV. Si tus valores de presión arterial siguen siendo mayores a 140/90 aún cumpliendo el tratamiento, consultá a tu médico.

¿CÓMO ESTÁ TU SALUD CARDIOVASCULAR?

Edad:	Sexo:
¿Fumás o vapeás? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
¿Consumís semanalmente bebidas alcohólicas? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
Peso (kgs):.....	Talla (metros):.....
IMC:..... Peso/(talla x talla). IMC más de 25=exceso de peso.	
¿Tenés diabetes? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	Valor de glucemia:.....
¿Tenés hipertensión? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
Valor de presión:	Máxima:..... Mínima:.....
¿Tenés colesterol alto? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	Valor de colesterol:.....
¿Considerás que tu alimentación no es saludable? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
¿Tenés un comportamiento sedentario? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	

COMPARTÍ ESTA INFORMACIÓN CON TU MÉDICO