

# 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?



# ¡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.

[www.cardiosalud.org](http://www.cardiosalud.org) [comisioncardiovascular](https://www.instagram.com/comisioncardiovascular)



cardiosaluduy



Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular

# 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, infórmale 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?

<b>Edad:</b>	<b>Sexo:</b>
¿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