



AMEBPBA

29 de Septiembre

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

potencia tu vida

ama tu corazón

Tu corazón es la fuente de energía que te permite vivir plenamente. Por ello es necesario cuidarlo y cargarlo con hábitos saludables, manteniéndose en movimiento y conociendo los factores de riesgo que lo ponen en peligro.

Protegé a tu corazón

Los factores de riesgo más relevantes que se asocian a la enfermedad cardiovascular (ECV) son: presión arterial elevada, diabetes, altos niveles de colesterol, triglicéridos y ácido úrico en sangre, tabaquismo, obesidad, falta de ejercicio físico y estrés crónico. Si bien las ECV son la primera causa de mortalidad en el mundo, introduciendo pequeños cambios en nuestra vida cotidiana podemos modificar muchos de estos factores.



Alimentalo bien

- ♥ Evitar el consumo de alimentos con un alto contenido en grasas y azúcares.
- ♥ Disminuir el consumo de sal.
- ♥ Incluir diariamente en la dieta porciones de frutas y verduras.
- ♥ Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.
- ♥ Elegir comida saludable preparada en el hogar.
- ♥ Beber 2 litros de agua por día.

Mantenete físicamente activo

- ♥ Realizar como mínimo 30 minutos de ejercicio moderado cinco veces a la semana.
- ♥ Las tareas cotidianas también benefician nuestro corazón: trabajos domésticos, caminar, bailar, subir escaleras, jugar, andar en bicicleta, etc.

Respirá aire puro

- ♥ Los profesionales afirman que abandonar el cigarrillo es una de las decisiones más importantes para mejorar la salud del corazón.
- ♥ A los 2 años de dejar de fumar se reduce el riesgo de padecer una enfermedad coronaria, y no sólo mejora nuestra salud sino también la de aquellos que nos rodean.
- ♥ Recuerde que en la Clínica AMEBPBA cuenta con profesionales médicos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.

Es fundamental asistir a la consulta médica para conocer tus factores de riesgo. El profesional analizará los datos clínicos (glucosa, colesterol, presión arterial, etc.) y te guiará para lograr una mejor calidad de vida.