

¡Enhorabuena! Estás a punto de dar un paso muy grande para reducir tu **RIESGO CARDIOVASCULAR***

Los principales factores de riesgo cardiovascular son los siguientes:



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



TABAQUISMO



DIABETES



AUMENTO DEL COLESTEROL



OBESIDAD



ESTRÉS



FALTA DE EJERCICIO FÍSICO

Sigue los siguientes **consejos** y mejora tu **salud cardiovascular**:

1 Mantén un peso adecuado y cuida tu alimentación:

TOMA TODOS LOS DÍAS



Frutas y verduras, cereales, legumbres

CASI TODOS LOS DÍAS



Pescado

MODERA EL CONSUMO



Carnes rojas

NO TOMES



Embutidos, mantequilla, tocino, vísceras, bollería o pastelería

EVITA



Bebidas azucaradas (refrescos, colas, zumos envasados y bebidas energéticas)



Alimentos procesados

2 Evita consumir alcohol. ¡Cuánto menos, mejor!



3 Realiza una actividad física. Todos los días **haz ejercicio**.

Camina al menos



30' AL DÍA
a buen paso

5 DÍAS A LA SEMANA

Usa las **escaleras** en lugar del ascensor



Utiliza menos el **coche**



Si haces ejercicios más vigorosos como **correr, nadar o ciclismo**



toma tu **pulso**



4 No fumes. Consulta con tu médico/enfermero si no lo puedes dejar.



* Riesgo cardiovascular: probabilidad de sufrir una enfermedad del corazón y las arterias.