

Prevención del riesgo cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo. Sigue los siguientes consejos para que disminuyas el riesgo de padecerlas :

1

Dieta variada y equilibrada

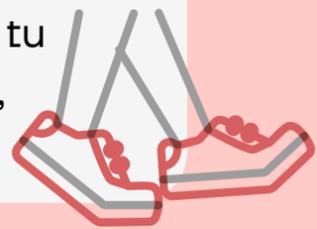
Consume frutas, verduras, hortalizas, pescado, carnes magras, aceite de oliva, cereales y lácteos desnatados.

La sal, los azúcares y el alcohol sólo en pequeñas cantidades

2

Actividad física

Dedica 30 minutos diarios a ejercitar tu cuerpo: camina, baila, corre...



3



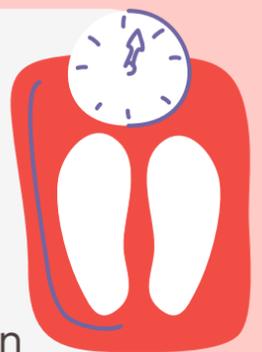
No fumes

El tabaquismo es un factor de riesgo asociado que aumenta el daño cardiovascular.

4

Controla tu peso

Si tienes sobrepeso u obesidad, consulta a tu médico para establecer un plan y conseguir el peso ideal de la forma más adecuada



5

Comprueba tu tensión arterial

Si eres una persona sana, verifica de forma anual que tu tensión está por debajo de 140/90 mmHg.

6

Controla tus niveles de colesterol y glucosa

Sigue una dieta sana y haz ejercicio de forma regular.



7

Controla el estrés y la ansiedad

El aumento de tensión emocional es peligroso para el corazón. Sal a caminar, medita, conecta con tu familia y amistades, ríete, descansa lo suficiente, ...



SI QUIERES AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES HACERLO EN:

WWW.MUTUACESMA.COM

VISITA NUESTRA WEB Y DESCARGA NUMEROSA INFORMACIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

