

Mantener una Vida Activa

Las personas físicamente ACTIVAS tienen menos riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular. La realización de actividad física durante al menos 30 minutos diarios o la suma de 150 min semanales ayudan en la prevención de infartos de miocardio y de accidentes cerebrovasculares.

Los beneficios de la actividad física sobre el corazón

La actividad física regular con intensidad moderada y vigorosa, combinada con algún ejercicio de fuerza, como caminar, subir y bajar escaleras, nadar, andar en bicicleta, etc., reporta múltiples beneficios.

- En general la actividad física aumenta la resistencia, agilidad y flexibilidad. Contribuye al mantenimiento y mejora de la situación cardiovascular.
- Reduce el riesgo de obesidad, dislipemia, diabetes tipo 2, e hipertensión arterial. Ayuda a mantener un peso adecuado al quemar azúcares y grasas.
- Fortalece el músculo cardíaco, mejora la circulación sanguínea.
- Tonifica los músculos y mejora su oxigenación.
- Aumenta el nivel de energía y vitalidad.
- Ayuda al organismo a liberar endorfinas, que disminuyen la ansiedad y mejoran la capacidad para manejar el estrés. Aumenta la sensación de bienestar.
- Refuerza la voluntad para dejar de fumar.



AS. 2917-2016

Cuida tu corazón



Estilo de vida cardiosaludable

Cuida tu corazón

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) como el **infarto de miocardio** y el **accidente cerebro vascular** son la principal causa de muerte en el mundo y afecta por igual a hombres y mujeres.



Según la OMS el 80% de las ECV se pueden evitar eliminando los *factores de riesgo* como son el **consumo de tabaco**, el **abuso o consumo nocivo de alcohol**, las **dietas malsanas** y la **inactividad física**, que favorecen el desarrollo de patologías que conllevan riesgo cardiovascular, como son: **La hipertensión arterial, la diabetes tipo 2,**

la hiperlipidemia (exceso de grasas en sangre, como el colesterol y los triglicéridos) y **la obesidad**.

Y a mayor número de factores y patologías de riesgo, mayor probabilidad de sufrir una ECV.

En general las enfermedades crónicas de riesgo cardiovascular no tienen curación pero sí tratamiento y prevención. Afortunadamente hoy tenemos la oportunidad de PREVENIR su aparición y de evitar su impacto futuro adoptando un estilo de vida **ACTIVA** y **SALUDABLE**.

En caso de padecer alguna enfermedad de riesgo, **mantener una vida cardio-saludable es parte del tratamiento.**

Estilo de vida cardio-saludable



- Alimentación **SANA**
- Vida **ACTIVA**
- No **FUMAR**
- Reducir el **CONSUMO DE SAL**
- Limitar el consumo de bebidas **ALCOHÓLICAS**



Cuida tu salud

¿Cómo se mantiene una alimentación sana?

Consumiendo alimentos naturales:

Rica en legumbres, verduras, frutas, frutos secos y aceite de oliva.



Las legumbres son un alimento ideal en una dieta equilibrada y económica. Su fibra reduce el colesterol sanguíneo y tiene efecto de saciabilidad, reduciendo la necesidad de picar entre comidas y contribuye a la prevención del sobrepeso y la obesidad.

El pescado es la principal fuente de ácidos grasos omega 3, fundamentales para la salud cardiovascular.

Reduciendo o limitando el consumo de sal, azúcares, grasas y alimentos procesados:

Evitar los alimentos ricos en azúcares como refrescos gaseosos y chucherías que tienen un elevado contenido en azúcares.

Además de los azúcares, reducir o evitar el consumo de grasas saturadas e hidrogenadas que son todas las grasas de origen animal y algunas de origen vegetal como el aceite de palma.

La Bollería, pan dulce empaquetado, galletas, pasteles, etc, contienen altos niveles de azúcar y grasas.

La mantequilla, margarina, carne procesada, embutidos, quesos, frituras, alimentos precocinados, son productos alimenticios de alto contenido en grasas y sodio.



Identificar y rechazar la comida chatarra y la comida rápida, alimentos que contribuyen al aumento de la **epidemia de la obesidad a nivel mundial**. Su publicidad, especialmente en TV, va dirigida principalmente al consumidor infantil y juvenil.

