



ASPIRINETAS[®]

Te cuida con

Consejos Saludables



Para tu Salud Cardiovascular



La probabilidad de que una persona sufra **enfermedades cardiovasculares** está relacionada con los **factores de riesgo** que posea.

¿Sabías que la mayoría de ellos son modificables?



Sedentarismo

El corazón es un músculo que necesita ejercicio para estar fuerte y bombear sangre eficientemente. El ejercicio no solo te ayuda a mantener tu cuerpo sano, también puede reducir el estrés y mejorar tu bienestar mental.

Para adultos de (18 a 64 años) la Organización Mundial de la Salud recomienda:

150
MINUTOS
SEMANALES
(MÍNIMO)

de práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada.

0
75
MINUTOS
SEMANALES

de actividad física aeróbica vigorosa.

O bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.



Sobrepeso Obesidad

Tu alimentación tiene un gran impacto en tu corazón. Una dieta saludable puede ayudarte a perder peso, bajar tu nivel de colesterol y tu presión sanguínea.

Es por ello que debes:

- 1 Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares.
- 2 Aumentar el consumo de legumbres, cereales, frutas y verduras.



Alimentos Cardio-Saludables



CEREAL / AVENA

Ricos en ácidos grasos, omega-3 y minerales.



BRÓCOLI

Bajo en colesterol y alto en fibra.



FRUTAS ROJAS Y MANZANAS

Son antioxidantes.



ESPINACA / ACELGA

Bajo contenido de sodio y alto en potasio. Regula la presión arterial.



FRUTOS SECOS

Las almendras y nueces están repletas de proteínas y llenas de omega-3, agrégalas a ensaladas verdes.



SALMÓN

Rico en omega-3.



LEGUMBRES

Garbanzos, lentejas, porotos. Hay muchas maneras de prepararlas: llenas de proteínas y saludables para el corazón. Ensaladas, guisos, sopas.



Tabaquismo

Los fumadores tienen 2 a 4 veces más probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón que los no fumadores.

NO FUMES

Fumar es perjudicial para la Salud.



Estrés

Cuando estás estresado, es más probable que tomes malas decisiones las cuales pueden aumentar la probabilidad de sufrir un evento cardíaco.

Métodos de relajación como la meditación y el yoga pueden ayudarte a controlar el estrés y a llevar un estilo de vida más saludable.



Hipertensión

Un 33% de la población mundial tiene presión alta, siendo este un importante factor de riesgo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la ingesta de 2 gramos de sodio (equivalentes a 5 gramos de sal) al día.

SI TIENE HIPERTENSIÓN ES IMPORTANTE

Controlarla periódicamente.

Reducir la ingesta de sal.



Diabetes

Las personas con diabetes tienen un riesgo dos veces mayor de desarrollar enfermedad cardiovascular que las personas sin esa enfermedad.

Existen dos tipos:



TIPO 1

El cuerpo no produce suficiente insulina.



TIPO 2

El cuerpo produce insulina pero no la utiliza apropiadamente.

PARA PREVENIRLA ES FUNDAMENTAL

Mantener una alimentación saludable.

Hacer ejercicio físico.

Evitar ganar peso excesivo.

Seguir los consejos médicos.

Controlar la glucemia en caso de tener este trastorno.



Colesterol Elevado

El colesterol alto en sangre indica un riesgo mayor de sufrir ataque al corazón y ataque cerebral. Por eso es importante controlar los niveles de colesterol regularmente y analizar los resultados con su médico.

Un "perfil de lipoproteína" es una prueba para conocer la cantidad de colesterol en la sangre.

Sabiendo que:

LDL COLESTEROL MALO

Cuando se acumula en las paredes de las arterias contribuye a que se presenten infartos al corazón o accidentes cerebrovasculares.

HDL COLESTEROL BUENO

Ayuda a eliminar el colesterol malo y previene los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares.

¿Cuál debe ser mi Nivel Total de Colesterol? ¿Cuáles deben ser mis niveles de Colesterol HDL y LDL?

Colesterol Total		HDL		LDL		Triglicéridos	
Deseable <200 mg/dl	Alto >240 mg/dl	Deseable Hombres >40 mg/dl Mujeres >50 mg/dl	Mayor Riesgo Hombres <40 mg/dl Mujeres <50 mg/dl	Deseable <100 mg/dl	Alto >160	Normal <150 mg/dl	Elevado >200

Ciertos cambios de hábitos, como la adopción de una dieta saludable y la realización de actividad física en forma regular lo previenen.

¡No te olvides de estos consejos!



Realizarte un chequeo periódicamente.



Hablar con tu médico antes de comenzar un plan de acción.



Comer saludablemente.
Una dieta equilibrada y saludable puede ayudarte a perder peso, disminuir los niveles de colesterol y presión arterial.



Realizar actividad física.

Es un mensaje de:

 **ASPIRINETAS®**



Escanea el código QR
y **medi tus factores de Riesgo en:**
www.cuidomicorazon.com.ar

www.aspirinetas.com.ar

