

BAJAR EL RIESGO CARDIACO

¿Cómo puedo prevenir?

Llevando una vida más saludable y evitando los factores de riesgo, es decir:

- **Controla** con regularidad tus cifras de tensión arterial.
- **Controla** también tus niveles de colesterol y de glucosa.
- **Practica ejercicio físico:** organiza actividades al aire libre, no uses el ascensor, sal a dar un paseo con la familia,...
- **Si eres fumador, ¡déjalo!!** Y no dejes que se fume en casa, así todos se benefician.
- **Cuida tu alimentación:** compra productos saludables, aumenta el consumo de fruta y verdura, disminuye el de grasas,...
Y sí necesitas bajar de peso hazlo con la ayuda y supervisión de un profesional.

**El 80%
de las enfermedades
vasculares son prevenibles**

***¿qué esperas para empezar
a cuidar tu corazón?***