

FACTORES DE RIESGO

CARDIOVASCULAR

Cómo cuidar tu corazón y tus arterias

**¡FUERA
TABACO!**



No me aceleres más de la cuenta, fumar no es bueno para tu coagulación y te sube la tensión

La obesidad es el factor de riesgo más prevalente... no es sólo lo que comes, ¡dale caña al ejercicio diario!

**ESE
PESO...
¡MUÉVETE!**

El exceso de azúcar en sangre vuelve rígidas las arterias... ten especial cuidado si eres diabético, ¡a mí también me afecta la diabetes!

**VIGILA TU
TENSIÓN**

Me cuesta más bombear... tenla a raya, ¡Menos de 140/90!

Evita el exceso de sal y si ya eres hipertenso, retírala de tu dieta

**OJO AL
COLESTEROL**

No me atasques las tuberías... evita el consumo de grasas saturadas (precocinados, alimentos ultraprocesados, bollería). Además de colesterol, tienen mucha sal.

**YA ERES
DULCE... NO
TE PASES**



Y TÚ ¿ME TIENES CONTENTO?