

¡AYÚDELE A SU CORAZÓN A ESTAR SANO! VIVA CON SALUD TOTAL

Las enfermedades coronarias son las más frecuentes entre la población adulta. La angina de pecho y el infarto de miocardio son la primera causa de muerte e invalidez en los países desarrollados. Este panorama invita a la reflexión pero, sobre todo, la acción. ¡Hoy es el mejor día para cambiar! ¿Quiere saber más? Clic aquí.

FACTORES DE RIESGO

- Hábito de fumar
- Sedentarismo
- Estrés
- Diabetes
- Aumento del colesterol
- Hipertensión
- Sobrepeso

Las anteriores conductas aumentan considerablemente el riesgo de padecer angina de pecho o infarto de miocardio.

Para evitarlos, es importante adoptar las siguientes medidas preventivas

- **No fume:** Evite el tabaco y contribuya activamente a que no fumen a su alrededor y en el entorno. Esta decisión no sólo evita las enfermedades cardiovasculares, sino que también disminuye el riesgo de padecer varios tipos de cáncer.
- **Haga ejercicio:** Caminar media hora al día es suficiente para mejorar su corazón. Suba por las escaleras, salga a pasear con la familia o con los amigos y, si le es posible, inscríbase a un gimnasio.
- **Evite el estrés:** Disfrute al máximo su vida, tómese todas las situaciones con optimismo. La mayoría de las veces estar "estresado" no le va a beneficiar en absoluto ni su trabajo va a salir mejor. Tómese las cosas con calma: esto le ayudará a su corazón a estar en mejor estado.
- **Sea precavido en la alimentación:** La comida rica en verduras, frutas y pescados, el aceite de oliva y la ingesta de huevos con moderación (no más de dos a la semana) le servirán para prevenir la arteriosclerosis y las enfermedades cardiovasculares.
- **Evite el sobrepeso:** Procure mantener el peso que le corresponde por constitución, edad y altura. Usted se sentirá mucho mejor y podrá hacer ejercicio más cómodamente. El sobrepeso recarga el corazón, ya que debe trabajar más de la cuenta.
- **Controle su tensión arterial:** Hay unas cifras máximas para cada edad que no deben ser propasadas. Si le han encontrado la tensión alta, acuda a su médico para que le confirme y diagnostique si tiene hipertensión y le dé un tratamiento adecuado.
- **Controle su diabetes:** Los pacientes diabéticos tienen un riesgo cardiovascular más elevado si no se controlan de forma adecuada. Además pueden padecer otras enfermedades que limitan considerablemente su calidad de vida. La participación y compromiso del paciente con el tratamiento indicado por su médico es fundamental para controlar su enfermedad.
- **Vigila su colesterol en la sangre:** Los niveles elevados de colesterol en la sangre contribuyen al desarrollo de las enfermedades del corazón. En algunos casos, será suficiente un ajuste en el consumo de algunos alimentos para normalizar su colesterol. En otros, puede precisar de tratamiento médico.

- **Cuide su salud:** Aunque se encuentres bien, visite a su médico al menos una vez al año para que le haga un chequeo. Con cierta frecuencia los chequeos sirven para descubrir alteraciones que al principio no dan síntomas y que son más fáciles de controlar y tratar. Prevenir es curar.
- **Lleve una vida sana:** Contribuya a que a tu alrededor sus allegados adquieran buenos hábitos. Cuanto más jóvenes adquieran dichos hábitos, mejor calidad de vida tendrán y menos riesgo cardiovascular en el futuro.

¡Recuerde!

Salud Total EPS-S tiene para usted, y su grupo familiar, un programa preventivo para la detección **temprana** de alteraciones en el adulto mayor de 45 años y un programa de control denominado **Salud Cardiovascular** para hombres y mujeres con diagnóstico de diabetes, hipertensión, dislipidemias entre otras enfermedades que pueden conllevar a afectar negativamente su salud Cardiovascular.

¡No olvide que los programas son totalmente gratuitos y le ayudarán a vivir con Salud Total!