

# De corazón a corazón

**Si quieres tenerme sano  
y con buena circulación,**

**EVITA EL TABACO,  
NO ABUSES DEL ALCOHOL.**

**REALIZA EJERCICIO A DIARIO  
Y CUIDA TU ALIMENTACIÓN.**

**CUANDO EL MÉDICO TE LO INDIQUE,  
HAZTE UNA REVISIÓN.**



*Plan Integral sobre  
ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES  
2007-2011*



**¿Quieres conseguir una vida más larga y saludable?**

**¿Conoces la receta para una comida variada,  
sana y equilibrada?**

**¿Sabes protegerte de las enfermedades  
que más muertes causan en Extremadura?**

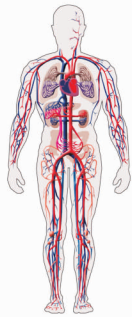
**EN SÓLO 5 MINUTOS, PODRÁS CONOCER  
TODO ESTO Y MUCHO MÁS...**

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Consumo

JUNTA DE EXTREMADURA

## ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



→ Son las **enfermedades** que afectan al corazón y a los vasos por los que circula la sangre (arterias y venas).

→ Entre ellas destacan:

- **Infartos en el corazón.**
- **Infartos y hemorragias en el cerebro.**
- **Mala circulación en las piernas, etc.**



→ Son tan importantes porque suponen la **primera causa de muerte y de ingreso hospitalario en Extremadura.**

→ Las **lesiones** que favorecen la aparición de estas enfermedades se inician en la **niñez**, y se van desarrollando silenciosamente, **sin síntomas**, a lo largo de los años.



→ La probabilidad de enfermar o morir por una enfermedad cardiovascular aumenta con la presencia de diferentes factores de riesgo:

- **Obesidad.**
- **Hipertensión.**
- **Diabetes.**
- **Aumento del colesterol, etc.**



→ Algunos estilos de vida insanos, cada vez más extendidos entre nosotros, favorecen la aparición de esos factores de riesgo y de las propias enfermedades cardiovasculares:

- **Alimentación inadecuada.**
- **Falta de ejercicio físico.**
- **Consumo de tabaco.**
- **Consumo abusivo de alcohol.**



Los estilos de vida saludables deben constituir nuestra forma de vida habitual y cotidiana. Los beneficios para nuestra salud serán mayores cuanto antes los adoptemos.

### 1. COMIDA VARIADA, SANA Y EQUILIBRADA

→ **No existen dietas milagrosas.**



→ **A mayor variedad de alimentos, mayor garantía de que la alimentación es sana y equilibrada.**

→ **Nunca prescindas de un desayuno completo, ya que se trata de una de las comidas más importantes del día.**

→ Bebe entre uno y dos litros de **agua** al día.



→ **No abuses de la sal**; es mejor que utilices sal yodada.

→ Los **cereales** (pasta, arroz, pan del día, etc.), **patatas** y **legumbres** son la base de la alimentación y deben tomarse a diario, al igual que **frutas** y **verduras**.



→ **Reduce el consumo de bollería, refrescos y golosinas.**

→ **Combina proteínas de distinto origen: vegetal** (legumbres como garbanzos, lentejas, alubias, etc.) **y animal** (carnes y pescados).

→ **Reduce el consumo diario de grasas:** evitando las comidas fritas, utilizando productos lácteos desnatados, no tomando más de cuatro huevos por semana, etc. Al elaborar las comidas es preferible utilizar **aceite de oliva**.



### 2. EJERCICIO DIARIO



→ **Realiza ejercicio físico moderado a diario:** emplea tu tiempo libre (camina ligero al menos 30 minutos, nada, baila, etc.), y aprovecha tus actividades cotidianas (camina siempre que puedas, utiliza las escaleras en lugar del ascensor, etc.).

### 3. EVITA EL HUMO DEL TABACO

→ **Si ya fumas, lo más beneficioso para tu salud es dejar el tabaco.** Si no fumas, debes evitar los espacios cerrados donde se concentre el humo.



### 4. NO ABUSES NUNCA DEL ALCOHOL

→ **Los efectos perjudiciales del abuso del alcohol son muy importantes y numerosos.** Si no bebes, evita consumirlo; si ya bebes, no abuses nunca de él.

LA GRAN MAYORÍA DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON PREVENIBLES, CAMBIANDO LOS ESTILOS DE VIDA INSANOS POR OTROS SALUDABLES.