

Muchas de las enfermedades cardiovasculares son silenciosas. Para escuchar a nuestro corazón es importante hacernos los controles médicos y llevar un estilo de vida saludable.



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires



# Escuchemos a nuestro corazón



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

Las enfermedades cardiovasculares son la **primer causa de muerte a nivel mundial**, afectan al corazón y a las arterias.

Cuando afecta a las arterias algunos órganos como el cerebro (enfermedad cerebrovascular), los miembros inferiores (enfermedad vascular periférica), los riñones (enfermedad renovascular) o el corazón (enfermedad coronaria), pueden verse comprometidos.

### ¿Cómo podemos prevenirlas?

La consulta periódica al médico y el control de los factores de riesgo son muy importantes para mantener nuestro organismo sano.

#### Factores de riesgo

- Hipertensión arterial
- Sedentarismo y baja actividad física
- Consumo de alimentos con alto contenido de grasa, sales y azúcares.
- Diabetes
- Ansiedad y estrés
- Tabaquismo y/o exposición al humo del tabaco.
- Sobrepeso y obesidad
- Consumo excesivo de alcohol.
- Factores hereditarios.



## hábitos que nos ayudan a tener un corazón sano



### Alimentación

- Consumamos 5 porciones de frutas ó verduras por día.
- Reemplacemos la sal por condimentos y hierbas para resaltar el sabor de las preparaciones. Podemos agregar pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, limón o ajo.
- Evitemos el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas que contienen alta cantidad de grasas, sodio y azúcares como quesos, fiambres, snacks, galletitas, aderezos, salsa de soja, alimentos enlatados o gaseosas.
- Elijamos pan y galletitas integrales o de salvado.



Si querés realizarte los controles médicos o recibir más información, acercate al Centro de Salud más cercano.

La Ciudad cuenta con servicios gratuitos donde te podemos ayudar.



### Actividad física

- Realicemos actividad física al menos 30 minutos al día, podemos fraccionarlo en tandas de 10 minutos tres veces por día.
- Son importantes también las actividades de fortalecimiento y estiramiento de músculos al menos 2 o 3 veces por semana.
- Elijamos una actividad que disfrutemos, como bailar, andar en bicicleta, correr, dar un paseo.
- Cuando usamos el transporte podemos bajar una parada antes y caminar, usar la bicicleta y las escaleras en lugar del ascensor.