



AGOSTO



Mes del Corazón



¿Qué son las enfermedades cardiovasculares (ECV)?

- Enfermedades que afectan al corazón y/o vasos sanguíneos (venas y arterias).
- Son la primera causa de muerte en Chile.
- Se producen por la obstrucción de vasos y arterias o porque el corazón no bombea adecuadamente la sangre.



ECV más frecuentes

- Cardiopatía coronaria.
- Enfermedades cerebrovasculares..
- Arteriopatías periféricas.
- Cardiopatía reumática.
- Cardiopatías congénitas.
- Trombosis venosas profundas y embolias pulmonares.

Factores de riesgo

- Hipertensión Arterial.
- Diabetes Mellitus y Pre-diabetes
- Tabaquismo
- Dislipidemia (colesterol total elevado (>200mg/dl) o colesterol HDL disminuido (<40mg/dl)
- Obesidad
- Sedentarismo



¿Por qué son tan importantes las ECV?

Una de cada 3 personas en Chile, muere por una de estas enfermedades, es decir, más que las que mueren por cáncer en un año.

La buena noticia es que pueden prevenirse si controlamos los factores de riesgo.

¿Cómo prevenir las ECV?



- Reducir el consumo de sal (ELIMINAR EL SALERO DE LA MESA), azúcar y conservas enlatadas (poseen un alto porcentaje de sal).
- No Fumar
- Realizar actividad física en forma regular (diariamente) con una duración mínima de 30 minutos por vez
- Mantener una alimentación saludable favoreciendo el consumo de frutas, verduras y fibra.

Te recomendamos:

Libro Alimentación Saludable SOCHICAR para descargar en link www.fundacionsochicar.cl