

Reduce el estrés: nosotros proponemos para ello el yoga, una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud en general. Puede ayudar a **mejorar su estado físico, su postura, flexibilidad** y tiene beneficios como **reducir su presión arterial y frecuencia cardiaca** con el fin de evitar eventos cardiovasculares en el futuro. Además, puede **mejorar su concentración, reducir su estrés y ayudarlo a dormir mejor.**



¡No fumes!: el tabaco es otro factor de riesgo ¡Uno que no se puede controlar con dieta y ejercicio! El tabaco provoca 50.000 muertes anuales en España y la incidencia de patología coronaria es tres veces mayor en fumadores.

El tabaquismo:

- **Aumenta frecuencia cardiaca.**
- **Contrae las arterias principales.**
- **Ocasiona alteraciones en el ritmo de contracción cardiaca.**

Este sobreesfuerzo que realiza el corazón de un fumador lo convierte en factor de riesgo directo, pero además aumenta otros como la HTA.

Realiza actividad física: realizar ejercicio moderado y evitar el sedentarismo es un hábito cardiosaludable, ya que no solo mejora el estado de salud sino que también **evita la aparición de enfermedades** y ayuda a **disminuir factores de riesgo** como obesidad, HTA, diabetes...

Se recomienda desarrollar y mantener una **capacidad aeróbica** mediante una actividad física intermitente al menos **durante 5 días a la semana durante 30-90 minutos.**

Esto sería idóneo si se alternara con ejercicios de fuerza (pesas) **o mixtos** (pesas+ correr) que son más eficaces para perder **grasa abdominal** (otro factor contribuyente de riesgo cardiovascular).



Ruber

HOSPITAL RUBER JUAN BRAVO

Grupo **quirónsalud**



Universidad Europea MADRID

JORNADA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

DIA MUNDIAL DEL CORAZÓN

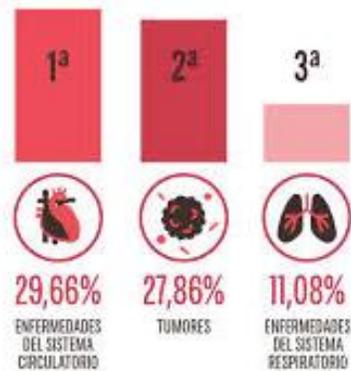
29 SEPTIEMBRE
#PiensaEnTuCorazón
#DiaMundialdelCorazón

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en el mundo y según datos de la Federación Mundial del Corazón es responsable de 17,5 millones de muertes prematuras, cifra que va en ascenso.

En España es también la primera causa de muerte (¡29,66!).

Sin embargo, se estima que el 70% de las enfermedades del corazón se pueden prevenir con cambios en el estilo de vida. ¡Te contamos cómo!



RIESGOS CARDIOVASCULARES ¿CÓMO REDUCIRLOS?

Qué el 70% de las enfermedades cardíacas se puedan prevenir es porque hay ciertos factores que aumentan la probabilidad de padecerlas. Respecto alguno de ellos no puedes hacer nada (edad, sexo, raza, factores genéticos...) y es por eso que debes pensar en tú corazón y reducir al máximo aquellos que **SI PUEDES MODIFICAR**.

¿Cuáles son estos factores y cómo los modifico?

LOS FACTORES...

- Presión Arterial alta
- Colesterol elevado
- Diabetes.
- Obesidad y sobrepeso.
- Tabaquismo
- Estrés como factor contribuyente

“Una dieta y un estilo de vida saludable son las mejores armas para luchar contra la enfermedad cardiovascular” –American Heart Association

NUESTRAS PROPUESTAS...

Disminuye tu presión arterial: la presión arterial es la medición de la fuerza ejercida por la sangre contra las paredes de las arterias a medida que nuestro corazón bombea sangre al resto del cuerpo. Los valores normales son de 120/80 mmHg, pero si esta aumentara hablaríamos de hipertensión arterial y a nuestro corazón le costaría más trabajo bombear la sangre, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, renales ¡incluso oculares! Para prevenirla es importante **reducir el estrés, reducir su peso corporal, disminuir el consumo de sal y evitar la diabetes** y otros factores de riesgo cardiovasculares



Cuida tu alimentación: una dieta adecuada puede retrasar y ayudar a controlar los principales factores de riesgo cardiovascular.

En pacientes que ya han padecido un accidente cardiovascular, la alimentación adecuada es **ESENCIAL**.

Tradicionalmente el beneficio más conocido de la dieta sobre el riesgo cardiovascular se atribuye a su efecto sobre los niveles de colesterol.

Pero una nutrición adecuada induce muchos más efectos beneficiosos, ya que modifica: obesidad, diabetes, HTA..

TIPS PARA ALIMENTAR TU CORAZÓN

