Cuida tu corazón

UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

Los ACCIDENTES CARDIOVASCULARES están entre las principales causas de incapacidad temporal en el ámbito laboral y son responsables del 45% de fallecimientos en España, pese a que la mayor parte de los FACTORES DE RIESGO SON CONOCIDOS Y MODIFICABLES.

CUIDA EL COLESTEROL

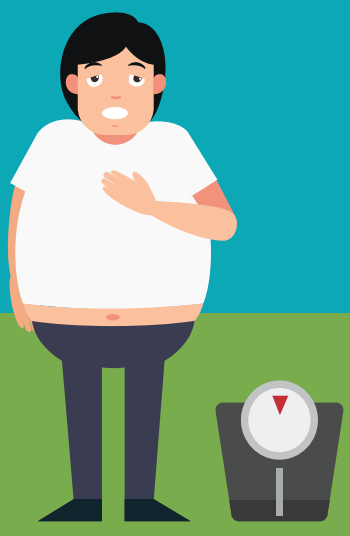
Mantén bajo control los niveles de colesterol; su exceso obstruye el flujo de la sangre.

DEJA DE FUMAR

El tabaco reduce la cantidad de oxígeno en la sangre y hace aumentar la presión arterial.

CONTROLA LOS ÍNDICES DE GLUCEMIA

Mantén unos hábitos alimentarios completos y equilibrados basados en la dieta mediterránea.



CONTROLA TU PESO

Vigila el sobrepeso.

PRACTICA EJERCICIO

Realiza de forma habitual unos 30 minutos de actividad moderada al día.

VIGILA TU TENSIÓN ARTERIAL

La tensión es asintomática, tómate la tensión regularmente.
Disminuye la cantidad de sal en las comidas.

MODERA EL CONSUMO DE CAFÉ Y DE ALCOHOL

No son recomendables más de dos o tres tazas o copas al día.

DI NO AL ESTRÉS

Intenta desconectar de la rutina diaria.

DIAGNOSTICA A TIEMPO

Hazte una revisión médica regularmente.

EMPRESA UNIÓN DE MUTUAS SALUDABLE

Línea asistencial 24 h
900 100 692

nuestra red asistencial en
www.uniondemutuas.es