

# Cuida't el COR

ELS ACCIDENTS CARDIOVASCULARS estan entre les principals causes d'incapacitat temporal en l'àmbit laboral i són responsables del 45 % de les morts a Espanya, tot i que la major part dels FACTORS DE RISC SÓN CONEGUTS I MODIFICABLES.



## CUIDA EL COLESTEROL

Mantén sota control els nivells de colesterol; el seu excés obstrueix el flux de la sang.



## DEIXA DE FUMAR

El tabac redueix la quantitat d'oxigen a la sang i fa augmentar la pressió arterial.



## CONTROLA ELS ÍNDEXS DE GLUCÈMIA

Mantén uns hàbits alimentaris complets i equilibrats basats en la dieta mediterrània.



## CONTROLA EL PES

Vigila el sobrepès.



## PRACTICA EXERCICI

Fes de manera habitual uns 30 minuts d'activitat moderada al dia.

## VIGILA LA TENSIO ARTERIAL

La tensió és asimptomàtica, pren-te la tensió regularment. Disminueix la quantitat de sal en els menjars.



## MODERA EL CONSUM DE CAFÈ I D'ALCOHOL

No són recomanables més de dues o tres tasses o copes al dia.

## DIGUES NO A L'ESTRÈS

Intenta desconnectar de la rutina diària.



## DIAGNOSTICA A TEMPS

Fes-te una revisió mèdica regularment.

