Cuida't el cor

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

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

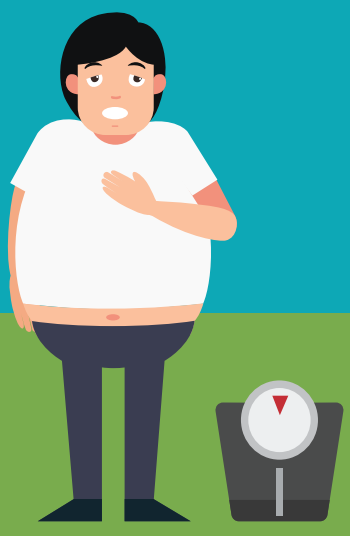
Mantín baix control els nivells de colesterol; el seu excés obstruix el flux de la sang.

DEIXA DE FUMAR

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

CONTROLA ELS ÍNDEXS DE GLUCÈMIA

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



CONTROLA EL PES

Vigila el sobrepés.

PRACTICA EXERCICI

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

VIGILA LA TENSIÓ ARTERIAL

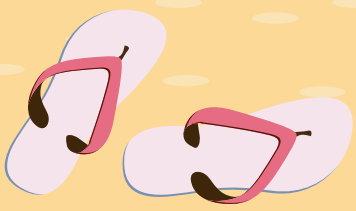
La tensió és asimptomàtica, pren-te la tensió regularment. Disminuix la quantitat de sal en els menjars.

MODERA EL CONSUM DE CAFÉ I D'ALCOHOL

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

DIGUES NO A L'ESTRÉS

Intenta desconnectar de la rutina diària.



DIAGNOSTICA A TEMPS

Fes-te una revisió mèdica regularment.

EMPRESA UNIÓN DE MUTUAS SALUDABLE

Línia assistencial 24 h
900 100 692

la nostra xarxa assistencial a
www.uniondemutuas.es