

CUIDA TU CORAZÓN: GUÍA PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

¿Sabías que muchas enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir?

Las enfermedades como el infarto, la hipertensión arterial (presión alta), los accidentes cerebrovasculares (ACV) y la insuficiencia cardíaca, afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Actualmente son la principal causa de muerte en el mundo y en Chile, pero se pueden prevenir con hábitos saludables y controles oportunos de salud.



SEMÁFORO VIDA SANA

MANTÉN ESTOS HÁBITOS SALUDABLES

La detención temprana salva vidas



ALIMÉNTATE SALUDABLE

Prefiere frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pescado y aceite de oliva. Reduce la sal, azúcares y alimentos ultraprocesados.



MUÉVETE

Realiza, al menos, 30 minutos de actividad física moderada cada día. Camina, baila, usa la bicicleta o sube escaleras.



DUERME BIEN Y MANEJA EL ESTRÉS

Duerme entre 7 y 8 horas diarias y realiza actividades que te relajen. El estrés sostenido afecta tu corazón.



MANTÉN UN PESO APROPIADO

Tener un peso adecuado disminuye el riesgo de hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

REVISA ESTAS SEÑALES DE ALERTA

Y disminuye los riesgos de las enfermedades crónicas no transmisibles



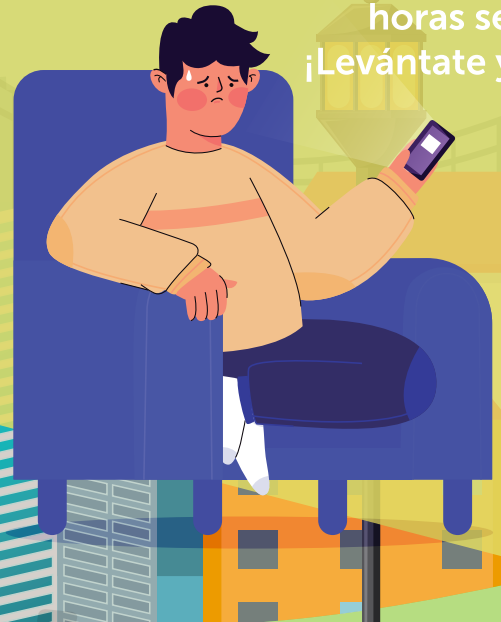
EXCESO DE SAL

Aumenta la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardíacas.



SEDENTARISMO

Evita pasar muchas horas sentado. ¡Levántate y muévete!



BEBIDAS AZUCARADAS Y ULTRAPROCESADOS

Favorecen el aumento de peso, colesterol y diabetes.



REVISA TUS ANTECEDENTES FAMILIARES

Si hay enfermedades cardiovasculares en tu familia, es aún más importante cuidar tus hábitos.

DISMINUYE ESTOS HÁBITOS

Perjudican tu salud



EVITA SALTARTE TUS CONTROLES DE SALUD

Muchas enfermedades no presentan síntomas iniciales. Ir al médico a tiempo puede salvar tu vida.



EVITA FUMAR

Este mal hábito se asocia a hipertensión arterial (presión alta), infarto y Accidente Cerebro Vascular (ACV).



EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

Perjudica tu salud.



El Centro Avanzado de Enfermedades Crónicas ACCDiS, es un centro de excelencia multidisciplinario que estudia el desarrollo de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) como patologías cardiovasculares y el cáncer. Con una perspectiva integral, que abarca desde la investigación básica, clínica y epidemiológica. Su enfoque permite analizar los factores sociales, ambientales, genéticos y poblacionales que inciden en la aparición y desarrollo de las ECNT en la población chilena.