

GLUCEMIA
CUIDADO
TABAQUISMO
SEDENTARISMO
ACTIVIDAD
HIPERTENSION
ERCIPIO
EDAD
PRESION
ALIMENTACION
CONTROL
ENERGIA
OBESIDAD
INTERCONSULTA
GLUCEMIA TRIGLICÉRIDOS ELECTROCARDIOGRAMA
PREVENCION ESTRES
FACTORES
CARDIOVASCULAR
PRESION HEREDITARIO
SANGRE ELECTROCARDIOGRAMA
EDUCACION
CORAZON
CONSUMO
VERDURAS
FRUTAS
OJOS
SOBREPESO
CEREBROVASCULAR
CONTROL
RIESGO
COLESTEROL
EXCESO
GRASAS
SAL

CONSEJOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



Consumir por lo menos 5 porciones diarias entre Frutas y Verduras.



Controlar el peso.



Reducir el consumo de sal y evitar bebidas azucaradas.



**Realizar actividad física a diario.
Caminar, trotar, andar en bicicleta.**



No fumar y evitar espacios con humo de tabaco.



Realizar Control médico y de laboratorio anual.