

Decálogo de una vida sana

- 1. Practica una alimentación cardiosaludable: equilibrada y variada.** Las frutas, verduras, hortalizas, pescado, aceite de oliva, carnes magras, cereales y lácteos desnatados no deben faltar en tu cocina. Recuerda: sal, azúcares y alcohol sólo en pocas cantidades.
- 2. Dedica 30 minutos diarios a ejercitar tu cuerpo.** Elige el ejercicio que más se adapte a tu condición física: caminar, bailar, correr, actividades al aire libre... ¡Muévete por tu salud!
- 3. No fumes.** Y si lo haces, ¡déjalo ya! Aun fumando poco se multiplica el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales. Busca ayuda si no puedes dejarlo solo. Tu médico evaluará tu estado y te aconsejará sobre cómo conseguirlo. ¡Querer es poder!
- 4. Controla tu peso.** Mide tu Índice de Masa Corporal (IMC). Es fácil: divide tu peso en kilos entre tu altura en metros elevada al cuadrado. Si el resultado es mayor de 25 kg/m² se considera sobrepeso. Por encima de 30 kg/m² es obesidad.
- 5. Vigila la grasa acumulada en el abdomen, ya que es peligrosa para el corazón.** Mide tu perímetro abdominal a nivel del ombligo. En la mujer debe estar por debajo de 88 cm y en los hombres por debajo de 102 cm.
- 6. Comprueba tu tensión arterial.** Si eres una persona sana verifica anualmente que tu tensión sigue por debajo de 140/90 mmHg. Si eres hipertenso también debes mantenerte por debajo de estas cifras. Si ya has sufrido un problema cardiovascular, cerebrovascular, renal o eres diabético, tu tensión tiene que estar por debajo de 130/80 mmHg. En estos últimos casos, los controles y medidas preventivas han de ser continuos.
- 7. Revisa tus niveles de colesterol y glucosa.** La mejor manera de mantenerlos a raya es seguir una dieta sana y hacer ejercicio. Si tras un análisis en ayunas tus cifras están por encima de 190 mg/dl de colesterol total y 110 mg/dl de glucosa, debes consultar con un especialista.
- 8. Conoce tu riesgo cardiovascular y cuál debe ser tu estilo de vida.** Acude al médico con un examen físico y tus antecedentes personales y familiares. Consúltale todo lo que quieras: qué dieta seguir, qué ejercicios hacer, qué factores pueden perjudicar tu salud... Actuar a tiempo es la clave para reducir los peligros.
- 9. Comparte tus dudas y problemas.** Intercambiar experiencias te permite aprender y dar ejemplo para que otras personas se interesen por cuidar su corazón. Recuerda también que tu familia puede ser un gran estímulo y apoyo para superar cualquier dificultad en el cumplimiento de los objetivos de salud. ¡Cuenta con ellos!
- 10. Aprende a controlar tu estrés y ansiedad.** El aumento de tensión emocional es peligroso para el corazón. El estrés en casa y en el trabajo hace más difícil seguir un estilo de vida cardiosaludable. ¡Relájate!

Toma el Control de tu Vida

VII DÍA NACIONAL DEL PACIENTE ANTICOAGULADO Y CORONARIO

17 noviembre 2010

Salón Actos HRU Carlos Haya
18:00 H

Organiza

 **Asociación de Pacientes
Anticoagulados y Coronarios
de Málaga**

APAM

www.apam-malaga.org
952 618 778

Colaboran



Ponencias

"Nuevas perspectivas de tratamiento en la fibrilación auricular"

Dra. Ana Isabel Heiniger Mazo

Jefa Servicio Hematología HRU Carlos Haya

"Nuevos horizontes valvulares"

Dr. Julio Gutiérrez de Loma

Jefe Servicio Cirugía Cardiovascular HRU Carlos Haya

"Anticoagulación en pacientes con ictus"

Dr. José Ant^o Tamayo Toledo

Servicio Neurología HRU Carlos Haya

Mesa Redonda

Dr. Manuel de Mora- Martín

Jefe Servicio Cardiología HRU Carlos Haya

Dr. Juan José Gómez Doblaz

Dir, Unidad de Gestión Área del Corazón

HCU Virgen de la Victoria

Dra. Gemma Ramírez Ramírez

Dir^a UGC Laboratorio- Hematología HCU Virgen de la Victoria

Dra. Rosario Butrón Vila

Unidad de Anticoagulación HRU Carlos Haya

**la prevención es posible
¡cuida tu corazón!**

Factores Riesgo No Modificables:

- ♥ **Edad**
- ♥ **Historial familiar**
- ♥ **Género**

Factores Riesgo Modificables:

- ♥ **Hipertensión arterial**
- ♥ **Colesterol alto en sangre**
- ♥ **Niveles altos de glucosa**
- ♥ **Consumo de Tabaco**
- ♥ **Sobrepeso/obesidad**
- ♥ **Falta de ejercicio**
- ♥ **Dieta**

**decídete por el autocontrol
¡apuesta por tu calidad de vida!**