

BIZIMODU BIHOTZ-OSASUNGARRIA IZATEKO AHOLKUAK



1

ELIKADURA OREKATUA ETA ASKOTARIKOA

Elikagai hauek zure dietan egotea nahitaezkoa da: frutak, berdurak, barazkiak, arraina, zerealak eta esneki gaingabetuak.

2

EGIN KIROLA EGUNERO

Egunero gutxienez 30 minutuko jarduera fisikoa egin. Aldea nabarituko duzu eta zure gorputzak eskertu egingo dizu.

3

EZ ERRE

Gutxi erretzen baduzu ere, tabakoak bihotzeko arazoak izateko arriskua handitzen du.

4

ZAINDU EZAZU ZURE PISUA

Gainpisutzat jotzen da zure gorputz-masa 25-koa baino handiagoa bada.

5

ZAINDU SABELALDEKO KOIPEA

Sabelaldean metatzen den koipea bihotzarentzat arriskutsua da. Emakumezkoetan 87 cm-tik behera egon behar du eta gizonezkoetan, berriz, 100 cm-tik behera.

6

EGIAZTATU ZURE TENTSIO ARTERIALA

Pertsona osasuntsua bazara, egiaztatu urtero zure tentsioa, 140/90 mmHg-tik behera egotea komeni da. Arazo kardiobaskularrik izan baduzu inoiz, kontrolak eta prebentzio-neurriak aldiro egin behar dituzu.

7

ZAINDU ZURE ESTRESA

Estresa gaizki kudeatuz gero, tentsio emozionala ekar dezake, eta hori arriskutsua izaten da bihotzarentzat.

8

EZAGUTU ZURE ARRISKU KARDIOBASKULARRA

Joan zaituz medikuarengana azterketa fisikoa egiteko eta zure familiaren aurrekariak berrikusteko.

CONSEJOS PARA UNA VIDA CARDIOSALUDABLE



1

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y VARIADA

Alimentos como las frutas, verduras, hortalizas, pescados, cereales y lácteos desnatados no deben faltar en tu dieta.

2

EJERCITAR TU CUERPO A DIARIO

Realiza un mínimo de 30 minutos de actividad física diaria. Notaras la diferencia y tu cuerpo te lo agradecerá.

3

NO FUMES

Aun fumando poco, el tabaco aumenta el riesgo de sufrir ataques cardiacos.

4

CONTROLA TU PESO

Se considera sobrepeso si el Índice de Masa Corporal (IMC) de tu cuerpo es mayor de 25.

5

VIGILA LA GRASA ABDOMINAL

La grasa acumulada en el abdomen es peligrosa para tu corazón. En mujeres debe estar por debajo de 87 cm y en hombres por debajo de 100 cm.

6

COMPRUEBA TU TENSIÓN ARTERIAL

Si eres una persona sana verifica anualmente que tu tensión. Si ya has sufrido un problema cardiovascular, los controles y medidas preventivas han de ser continuos.

7

CONTROLA TU ESTRÉS

Una mala gestión del estrés puede producir tensión emocional y es peligroso para el corazón.

8

CONOCE TU RIESGO CARDIOVASCULAR

Acude al médico para realizar un examen físico y revisar tus antecedentes personales y familiares.