

# HAZ CASO A TU CORAZÓN

Consejos para el tratamiento, control y prevención  
de enfermedades cardiovasculares<sup>1,2</sup>



No fumar



Seguir una alimentación  
cardiosaludable, equilibrada y variada.  
Reducir el consumo de sal, azúcar,  
y evitar las grasas saturadas y colesterol.



Aprender a controlar  
el estrés y la ansiedad



Mantener la presión arterial  
dentro de la normalidad y medirla  
siempre a la misma hora.



Controlar el peso ideal:  
consultar el índice de  
masa corporal



Comer poco, pero a menudo  
(5 comidas al día)



Evitar el consumo de alcohol  
y bebidas excitantes  
(café, té, colas...)



En caso de alguna enfermedad  
cardiovascular, no dejar la medicación  
ni cambiarla sin consultar al médico.



Beber como mínimo 1,5 litros  
de agua al día



Hacer ejercicio a diario,  
preferentemente  
aeróbico (andar,  
bicicleta, nadar...)



Cuidar la calidad del  
descanso: dormir al  
menos 7 horas  
al día

1. Fundación Hipercolesterolemia Familiar. Guía para controlar su colesterol [Internet] s.f. [citado diciembre 2018]. Madrid: Adalia farma S. L.; 2007. Disponible en:

<https://www.colesterolfamiliar.org/wp-content/uploads/2015/05/guia.pdf>

2. US Department of Health and Human Services. National Institutes of Health y National Heart, Lung and Blood Institute. Su corazón, su vida. Manual del promotor y promotora de salud. [Internet]. EEUU: 2000 [2008; consultado diciembre de 2018]. Disponible en:

[https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/heart/lat\\_mnl\\_sp.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/heart/lat_mnl_sp.pdf)



Semana del  
**corazón**

Con la colaboración de tu farmacia