



**P**

**PRESIÓN ARTERIAL**

**A**

**ALIMENTACIÓN**

**C**

**COLESTEROL  
CONTAMINACIÓN**

**T**

**TABAQUISMO**

**O**

**OBESIDAD**

**S**

**SEDENTARISMO  
SALUD EMOCIONAL  
SOLEDAD**

**Cuida de tu corazón revisando periódicamente tus factores de riesgo cardiovascular**

**Si te cuidas, cuidas a los tuyos y tu entorno**

**Ayúdanos a cuidarte**



[pactosportucorazon.com](http://pactosportucorazon.com)



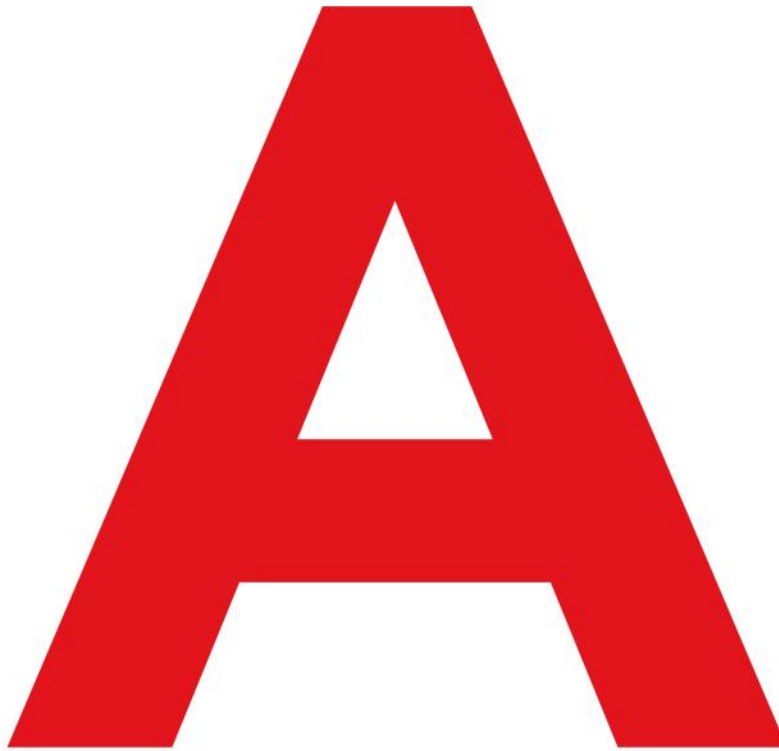
# P

## PRESIÓN ARTERIAL

**1 de cada 4 españoles tiene hipertensión**

La hipertensión arterial es una asesina silenciosa. Si tienes más de 40 años, comprueba anualmente que tu presión arterial esté normal (<120/80 mm Hg). Si está por encima de 140/90, es probable que necesites un cambio importante en tus hábitos de vida, evaluación médica, seguimiento y, quizás, medicamentos bajo supervisión facultativa.





# ALIMENTACIÓN

**En España, más de 44.000 personas mueren al año por una mala alimentación**

Es preocupante que en España un 39% de los niños menores de 15 años tenga una baja adherencia a la dieta mediterránea (Encuesta ESFEC).

La dieta mediterránea reduce en un 30% el riesgo de enfermedad cardiovascular. Introduce en tu dieta diaria verduras, legumbres, fruta, productos lácteos, cereales y aceite de oliva. Reduce la cantidad de sal, de alimentos preparados y las formas poco saludables de cocinar (fritos, salsas, etc.).





# COLESTEROL CONTAMINACIÓN

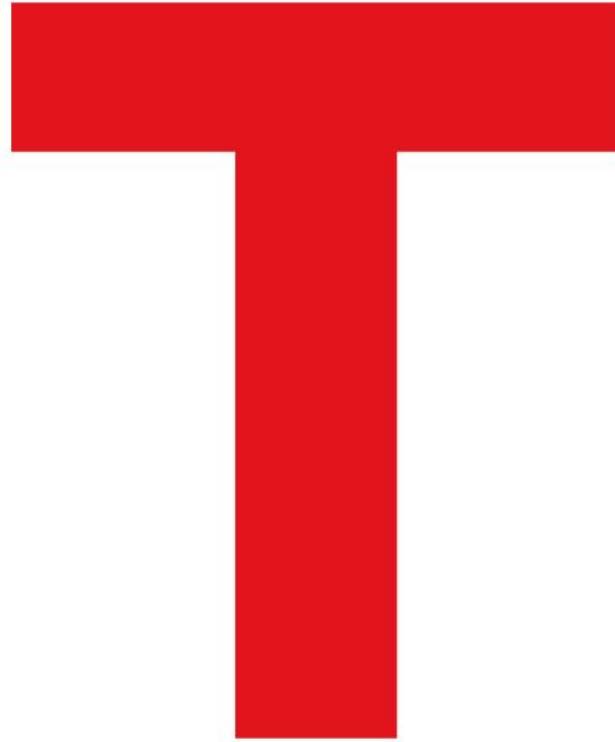
**El colesterol elevado es el principal factor de riesgo. Es corresponsable del 60% de las enfermedades cardiovasculares**

Mantén tus niveles de colesterol por debajo de 200 mg/dl siguiendo una dieta variada y equilibrada y practicando ejercicio de intensidad moderada de forma regular.

**La contaminación atmosférica provoca 30.000 muertes al año en España, el 40% son por causa cardiovascular**

Camina, usa la bicicleta, evita zonas contaminadas y haz ejercicio regularmente en rutas verdes. Contribuye a reducir los niveles de contaminación con actitudes respetuosas con el medio ambiente.





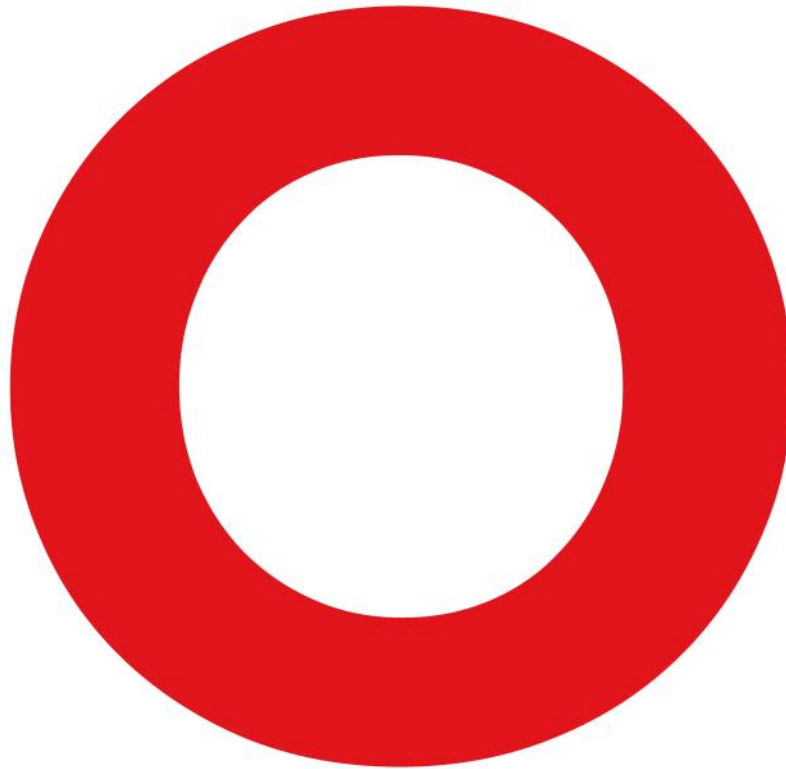
# TABAQUISMO

**Fumar multiplica por tres el riesgo de sufrir un infarto agudo de miocardio**

El tabaco mata a más de 14.000 españoles al año por enfermedad cardiovascular.  
Evita fumar, tu corazón y pulmones (y los de la gente que te rodea) te lo agradecerán.







# OBESIDAD

**El 16,7% de los adultos españoles tiene obesidad y el 33,8% sobrepeso. En niños de menos de 15 años hay sobrepeso en el 20,5% y clara obesidad en el 9,7% (encuesta ESFEC)**

La obesidad y el sobrepeso son una amenaza para tu salud cardiaca. Cuida tu alimentación con una dieta mediterránea y consumo reducido de alcohol y practica ejercicio de intensidad moderada de forma regular.





# S

## **SEDENTARISMO SALUD EMOCIONAL Y SOLEDAD**

**El 47% de los españoles no realiza ningún deporte o ejercicio físico (Eurobarómetro). Incluso en niños menores de 15 años hay sedentarismo en el 29,3% de los casos (encuesta ESFEC)**

Tu esperanza de vida desciende hasta en 5 años por la inactividad física. Dedicar 30 minutos diarios a ejercitar tu cuerpo, eso te ayudará a prevenir enfermedades cardiovasculares.

**Niveles elevados de estrés y soledad no deseada aumentan el riesgo de infarto**

Cuida tu salud emocional hablando más con las personas que aprecias, y practicando ejercicio y técnicas de relajación. Ser positivo puede reducir a la mitad el infarto.

