

Cuidá tu corazón



- *Hacé ejercicio*
- *Dejá de fumar*
- *Disminuí el consumo de sal*
- *Controlá tu presión*
- *Controlá tu peso*
- *Si consumís alcohol, hacelo de manera responsable*
- *Comé saludable*

*Tu Centro de Salud
te acompaña
para cuidar tu corazón*

Vení a conocernos
y a que te conozcamos

.....

.....

.....

.....

*datos del Centro de Salud
más cercano a tu casa*

Cuidá tu corazón



¿Qué es el Riesgo Cardiovascular?

Es la probabilidad de tener en el futuro un infarto o un ataque cerebral.

Importante

Si tenés:

Diabetes

Presión alta

Colesterol alto

Sobrepeso u obesidad

o si fumás

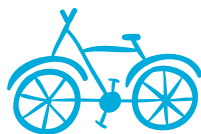
Consultá al médico
porque tu riesgo cardiovascular
puede ser alto



¿Qué es el colesterol?

En nuestra sangre circula normalmente cierta cantidad de grasa (colesterol).

Cuando esta cantidad en sangre aumenta, decimos que la persona tiene colesterol alto.



**Hacer ejercicio,
Comer sano,
y No fumar**

disminuye el peso,
baja la presión arterial,
previene el aumento del colesterol,
previene la diabetes
(azúcar alta en sangre),
baja la posibilidad
de sufrir un infarto
o un ataque cerebral

**Cómo calcular el
Riesgo cardiovascular**

El equipo de salud necesita conocer:

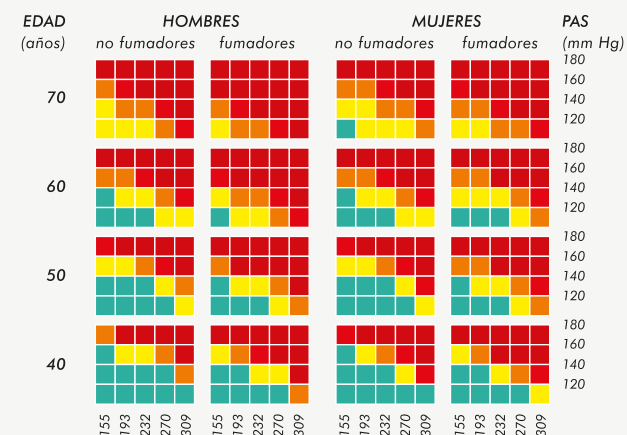
- sexo y edad
- presión
- si fumás
- si tenés diabetes
- **colesterol** (si corresponde)

Con estas tablas, calcularán tu riesgo cardiovascular y te indicarán qué controles debés hacer.

**Clasificación de
Riesgo cardiovascular global
(OMS, 2008)**

- **Riesgo bajo**
<10%
Cambios del modo de vida
y evaluar anualmente el riesgo
- **Riesgo moderado**
10% a 20%
Evaluar el riesgo cada
6 a 12 meses
- **Riesgo alto**
20% a 30%
evaluar el riesgo cada
3 a 6 meses
- **Riesgo muy alto**
>30%
Evaluar y actualizar el riesgo
en cada visita

AMR B Personas con diabetes mellitus



AMR B Personas sin diabetes mellitus

