

*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:

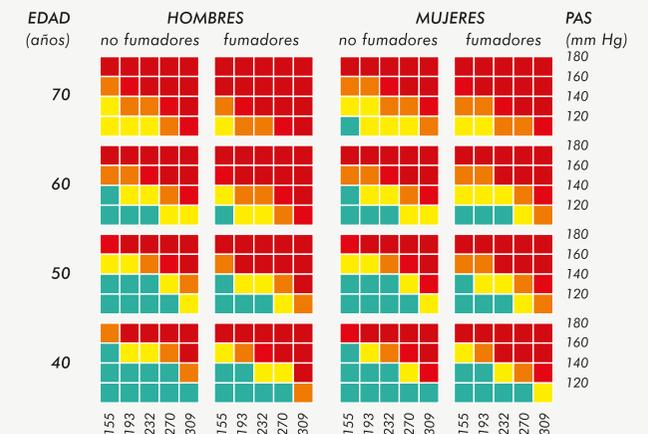
- sexo y edad
- presión
- si fumás
- si tenés diabetes
- **colesterol** (si corresponde)

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

