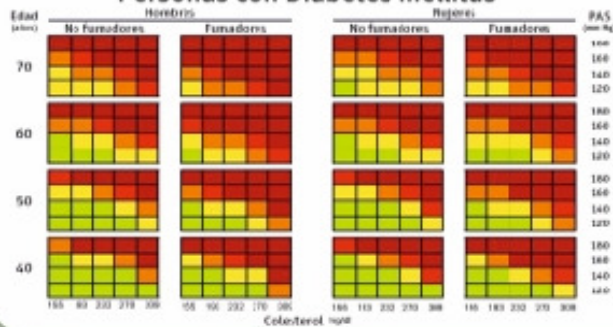


Calcule Ud. Mismo su Riesgo Cardiovascular

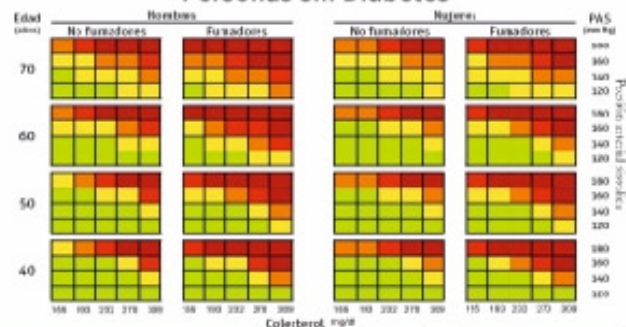


El Riesgo Cardiovascular Global es el riesgo de padecer un ataque cardíaco o cerebral, mortal o no, en los próximos 10 años.

Personas con Diabetes mellitus



Personas sin Diabetes



Solo tiene que ubicarse en la tabla correspondiente siguiendo estos pasos:

- 1º - Persona con Diabetes o Sin Diabetes
- 2º - Hombre o Mujer
- 3º - Fumador o No Fumador
- 4º - Edad
- 5º - Presión arterial sistólica (la máxima) Ej: 150/80)
- 6º - Colesterol total
- 7º - Identifique el color resultante

Nivel de riesgo:



Este será su **Riesgo Cardiovascular Global**. Ej. muy alto: de 3 a 4 personas de cada 10 con esos valores sufrirán un daño cardiovascular (infarto, muerte súbita, ataque cerebrovascular) en los próximos 10 años.

Si ha sufrido alguna vez un Infarto o un Ataque Cerebrovascular ud. debe ser considerado de ALTO RIESGO, independientemente de la tabla.

¿Cómo se puede disminuir el Riesgo?

- **Abandone definitivamente el cigarrillo**
- Aumente el consumo de **frutas y verduras**
- **Evite los alimentos con sal.** Para cocinar reemplácela con perejil, albahaca, tomillo, romero, entre otros condimentos.
- Cuide su cuerpo y **evite el sobrepeso**
- Acumule al menos **30 minutos diarios de actividad física** moderada (camine, baile, baje escaleras, limpie los pisos, ande en bicicleta)
- **Tome la medicación como se la indicó su médico**

Recuérdelo a su médico:

- Calcular su **riesgo cardiovascular global**.
- Chequear la medicación que usted toma.
- Pesarlo, medirlo y tomarle la presión.
- Si tiene diabetes, **examinarle los pies**, pedirle estudios, derivarlo al **oculista y odontólogo**.

Si usted ha sufrido un infarto o un ataque cerebral, tiene diabetes o un riesgo cardiovascular alto o mayor, **consulte si debe recibir aspirina.**



200 AÑOS
BICENTENARIO
ARGENTINO



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación