



## PROYECTO “MÁS SALUD DE CORAZÓN”



*Por ti, por los tuyos, por tu corazón sano...*



# ¿ CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES ?

## ALIMENTACIÓN

Consuma alimentación variada.

Incluya frutas  y verduras  en cada comida.

Reduzca el consumo de sal  y de grasas saturadas (mantequillas, queso, helados, cremas) .

Límite las bebidas azucaradas (“las sodas”) , evite la comida rápida y los alimentos procesados (enlatados) .

Consuma agua, al menos 2 litros al día. 

## ACTIVIDAD FÍSICA



Haga al menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días. Puede caminar, correr, bailar o realizar cualquier actividad que le haga mover.

## OTROS HÁBITOS



Duerma lo suficiente. Dormir entre 7 y 8 horas cada noche es esencial para la salud física y mental.



No fume.



Controle el estrés.



Limite el consumo de alcohol.

El CSRA está realizando atenciones para medir el nivel de glucosa (azúcar en sangre), colesterol, triglicéridos y la toma de un electrocardiograma que ayudan a ver la salud de tu corazón.

**POLICONSULTORIO SOCIAL  
VILLA COCHABAMBA**  
Calle Manchego  
esq. Calle 3, frente a la  
Plaza 14 de Septiembre  
Telf.: 9220686

**POLICONSULTORIO SOCIAL  
CRUZ ROJA**  
Calle Bolívar esq.  
Guillermo Kruegler  
Telf.: 9224022