



 **NOVARTIS**

La Red  
  
**PROCOSI**

  
Consejo de Salud Rural Andino

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

## PROYECTO “MÁS SALUD DE CORAZÓN”

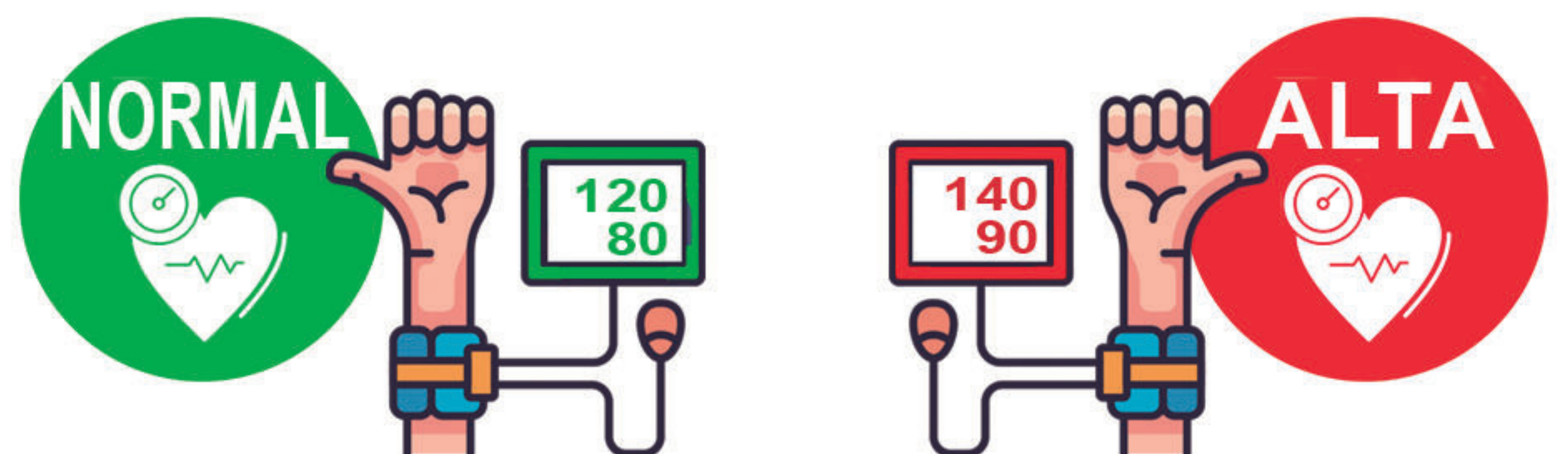
### AMA TU CORAZÓN

## TOMA ESTAS MEDIDAS SALUDABLES PARA CUIDAR EL CORAZÓN

#### MÍDETE LA PRESIÓN ARTERIAL EN UN CENTRO DE SALUD



#### CONOCE TUS NÚMEROS



Valores desde 140/90 y superiores  
es PRESIÓN ALTA

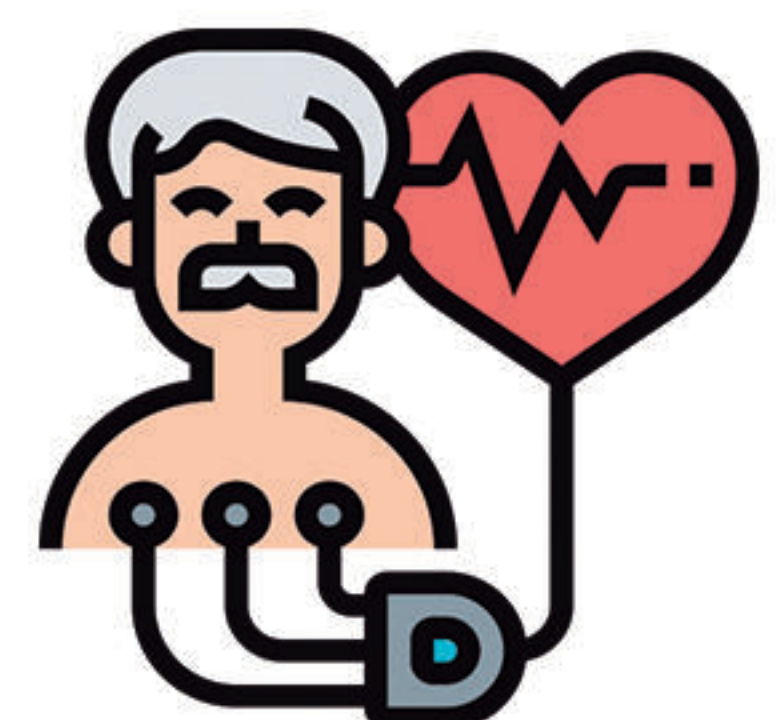
#### HAZTE EXAMENES DE COLESTEROL, AZÚCAR EN SANGRE Y TRIGLICERIDOS

Valores elevados  
pueden poner en riesgo  
la salud y el corazón



#### HAZTE UN ELECTROCARDIOGRAMA

Ayuda a ver como  
está funcionando el  
corazón



#### ¿CUÁNDO DEBES CONSULTAR UN CARDIÓLOGO?

Si tienes diabetes y/o presión alta

Si tienes dificultad para respirar

Si te cansas con facilidad

Si sientes dolor en el pecho que va al hombro izquierdo o a la espalda

Si tienes palpitaciones en el pecho



Fuente: American Heart Association, Inc. [www.heart.org](http://www.heart.org)  
OPS/OMS. [www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares](http://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares)

**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