

PREVIENE EL RIESGO CARDIOVASCULAR

¡CUIDA TU CORAZÓN!



¿Cómo PREVENIRLO?



**COME
SALUDABLE**



**HAZ EJERCICIO
FÍSICO**



**EVITA
TABACO Y
ALCOHOL**



**REVÍSATE
REGULARMENTE**

FACTORES DE RIESGO



Análisis de sangre rutinario

- Glucosa
- Colesterol
- triglicéridos



¡PRESTA ATENCIÓN A ESTOS SÍNTOMAS!



DOLOR DE PECHO



MAREO o VÉRTIGO



**FALTA DE AIRE
o CANSANCIO**



**PRESIÓN ARTERIAL
ALTA**

¡CONSULTA A TU MÉDICO/A!