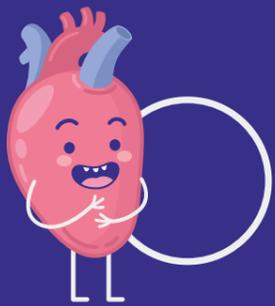


GUÍA

PARA DISMINUIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR



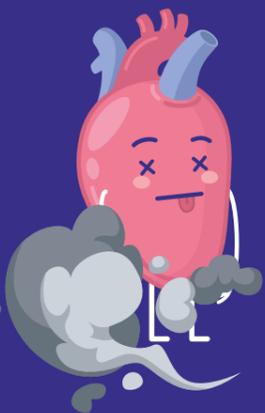
01

Consulta con tu enfermera y sigue sus consejos de salud.

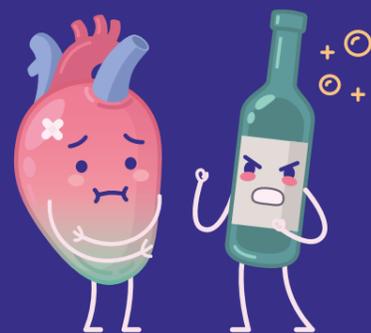


02

Alimentación saludable y equilibrada **BAJA EN SAL** y rica en ácidos poliinsaturados: **PESCADO, ACEITE DE OLIVA Y FRUTOS SECOS.....**



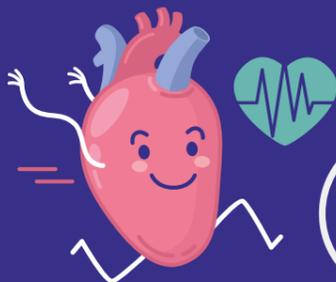
Y si fumas...
¡DEJA DE FUMAR!



¡DISMINUYE
el consumo
de **ALCOHOL!**

03

Realiza ejercicio aeróbico regular: al menos **30 minutos de ejercicio moderado 5-7 días** a la semana.



04

Solicita información de talleres saludables y actividades en tu centro de salud.