



Controle  
periódicamente su  
presión arterial.

# Hábitos para bajar el riesgo cardiovascular



Deje de fumar y  
evite el consumo  
de drogas.

Hay enfermedades que aumentan el riesgo cardiovascular, es decir, la producción de infartos cardíacos y derrames cerebrales. Ellas se engloban en lo que se conoce como SINDROME METABOLICO. Este es la suma de obesidad+diabetes+elevación de la presión arterial+aumento del nivel sanguíneo de colesterol.

Todo comienza con el aumento de peso y éste se va complicando con el desarrollo de las enfermedades mencionadas. A ello contribuye en forma importante el consumo de grasas y azúcar y la falta de actividad física en la producción de la obesidad, el tabaquismo en el daño de las arterias, el consumo exagerado de alcohol. Por ello lo aconsejable es:

- **Alimentación basada en frutas, verduras y alimentos integrales.**
- **Actividad física regular.**
- **Si bebe que no sean más de dos vasos de vino para el hombre y uno para la mujer.**
- **No fumar.**

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC  
Médico Internista Gastroenterólogo



**MULTIBIEN**  
CREAMOS BIENESTAR SOCIAL