

“ MI CORAZÓN, SU CORAZÓN ”

Elaborado por: Rebeca Abengózar Muñoz

29 de Septiembre

DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN



Consejo General de Colegios Oficiales
de Enfermería de España



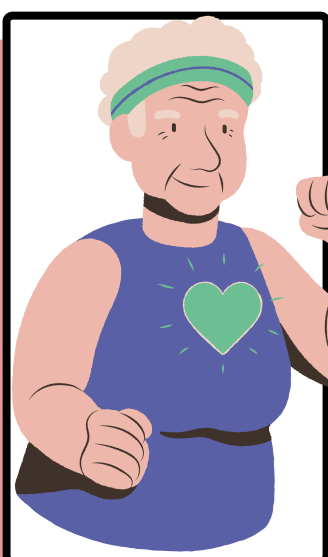
ENFERMERÍA
CIUDAD REAL

OBJETIVO

Concienciar sobre las
enfermedades
cardiovasculares, su prevención,
control y tratamiento.

ENFERMEDADES QUE MÁS AFECTAN AL CORAZÓN

- Enfermedades cerebrovasculares
- Hipertensión — Angina de pecho
- Arritmia — Insuficiencia cardiaca
- Ataque al corazón o infarto de miocardio



LAS ENFERMEDADES CARDIOVACULARES

Es la principal causa de muerte en el
mundo.

Prevención: cambios en el estilo de vida:
alimentación, ejercicio y control del
estrés.

COMO CUIDAR NUESTRO CORAZÓN

- Cocinar y comer sano: dieta mediterránea
- Hacer ejercicio física — Limitar el consumo de sal
- Reducir el consumo de azúcares procesados y
grasas saturadas
- Abandona el tabaco y disminuye el consumo de
alcohol
- Controla la tensión arterial, el peso, el colesterol y
el estrés

Un diagnóstico precoz y una evaluación adecuada
garantiza la prolongación de la vida del paciente.

Declarado de interés científico y profesional por el CGE