



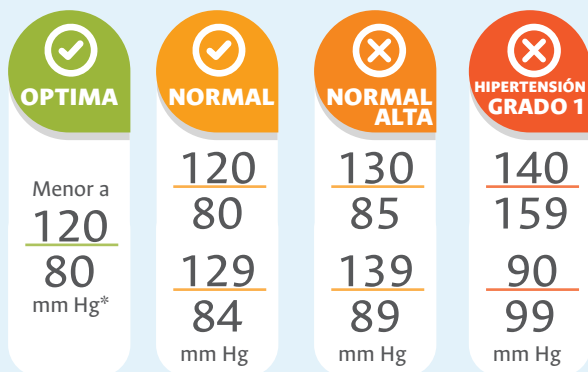
Control de la tensión arterial

Mida frecuentemente su tensión arterial en casa, solicite cita de control o al servicio de urgencias de ser necesario.



Valores de la presión arterial

*(Milímetros de mercurio)



Crisis Hipertensiva

▲ Asista a Urgencias

Fuente: Basado en la OMS



Evite el consumo de alcohol y tabaco

El tabaco aumenta la frecuencia de los latidos del corazón, endurece las arterias aumentando la tensión arterial.

El consumo frecuente de alcohol puede causar la debilidad del corazón disminuyendo la fuerza en su funcionamiento



Signos y síntomas de alarma

Asista a urgencias en caso de:

1. Opresión o dolor en el pecho que desaparece y aparece
2. Dolor de cabeza intenso y frecuente
3. Dolor o molestias que puede desplazarse a la espalda, la mandíbula, el estómago o los brazos
4. Visión borrosa o ve luces
5. Sudor frío, náuseas o mareo frecuente
6. Dificultad para respirar o fatiga
7. Dificultad para hablar o entender las palabras
8. Confusión, desmayo o pérdida de la consciencia
9. Observa un lado de la cara caído o adormecido
10. Pérdida de la fuerza o adormecimiento en las manos, brazos o piernas
11. Los rasgos de la cara se desvían



Continuando el Cuidado en Casa

Pregunte y asista con su aseguradora por los Programas y consultas de atención que se brindan de acuerdo a su situación de salud para el control y mantenimiento de su salud.



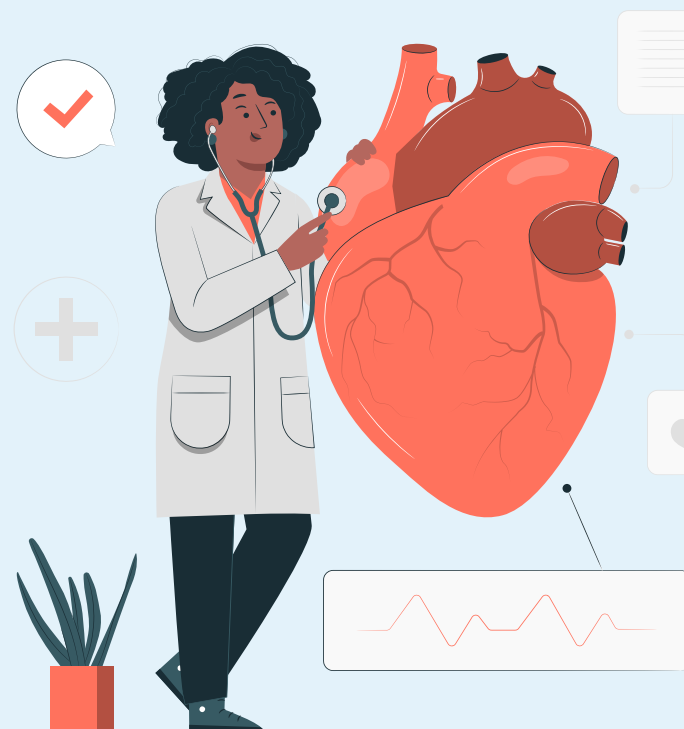
PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD
Teléfono: 3904848 Extensión: 12013 - 11918
Para mas información consulte el portal pacientes: <https://www.hun.edu.co/>

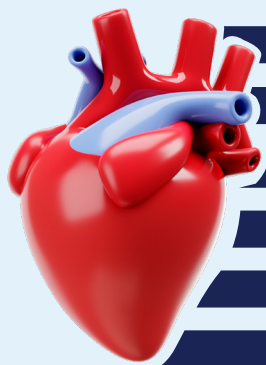


PE-FR-94 V001

REDUCIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

EDUCACIÓN EN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE





El corazón es el motor de
nuestro cuerpo y por lo tanto,
de la vida. Para su correcto
funcionamiento es fundamental
mantenerlo saludable en toda
nuestra vida.

Existen factores que pueden aumentar la probabilidad de sufrir enfermedades que afectan al corazón.

Algunos de ellos se pueden modificar y tratar con:

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA Y
ADHERENCIA A TRATAMIENTO

¿QUÉ CUIDADOS DEBO SEGUIR?



Alimentese saludablemente

Divida su plato de la siguiente manera para
crear comidas saludables



La mitad de su plato con: verduras sin almidón como el brócoli, repollo, zanahorias, apio, pepino, verduras de hojas verdes, calabaza, calabacín, tomate.



Una cuarta parte del plato con: carnes magras, pescado, pollo (sin piel), huevos, queso. Proteína vegetal como frijoles, lentejas, nueces, tofu.



La otra cuarta parte del plato con: alimentos con carbohidratos como: arroz integral, avena, pasta, frutas y frutos secos, verduras con almidón como papa, plátano, frijoles y garbanzos.



Bebida: hidrátase adecuadamente consumiendo al menos 1 litro de agua al día, siguiendo las indicaciones de su profesional tratante.



Manténgase activo

Realice al menos 30 minutos de actividad física en el día, evite la no actividad durante 2 días seguidos.

Se recomiendan actividades como: caminar, realizar aeróbicos, bailar, subir y bajar escaleras, ejercicios de estiramiento, de movilidad, actividades haciendo uso de su propio peso.



Recuerde que la intensidad y el tipo de actividad debe adaptarse de acuerdo a la capacidad y estado físico de la persona



Controle su peso

Realice seguimiento a su peso de manera frecuente. La pérdida de peso en personas obesas o con sobrepeso disminuye la probabilidad de cursar con enfermedades cardiovasculares.



Descanse adecuadamente

Descanse por lo menos entre 6 a 8 horas diarias, respetando siempre el horario.



Algunas opciones para relajarse antes de ir a dormir son: escuchar música, respirar lento, hacer meditación, tomar un baño caliente, leer, entre otras cosas.



Proteja su salud mental

Ante las dificultades pida siempre apoyo de sus familiares y amigos. Si se siente angustiado, con miedo o estrés que no puede manejar, solicite consulta con un profesional para recibir orientación y tratamiento de ser necesario



Sea adherente a su tratamiento

Tome los medicamentos, siempre a la misma hora de acuerdo a las indicaciones dadas por el profesional tratante.



Los medicamentos logran un mejor control, si se realizan cambios en la dieta y ejercicio.