

# SALUD CARDIOVASCULAR



# FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES



# INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte en el mundo. Existen varios factores de riesgo cardiovascular (FRCV) tradicionales, de los cuales algunos son modificables. El objetivo de este trabajo fue determinar la prevalencia de FRCV clásicos en la población adulta de Talca



# PROGRAMAS DE SALUD

## OBJETIVO GENERAL:

- Promoción de la salud y prevención de las enfermedades.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Detectar e intervenir precozmente sobre los Factores de Riesgo Cardiovasculares.
- Incorporar actividades que promuevan hábitos saludables de vida.



# LISTA DE ALIMENTOS QUE PODEMOS CONSUMIR

1. **Nueces.** Es un alimento 'estelar' para prevenir y cuidar problemas cardiovasculares gracias a sus altos niveles de ácidos grasos Omega-3, que protegen el corazón.
2. **Brócoli.** Ácido fólico, zinc, hierro, calcio, vitamina K, antioxidantes... Un alimento que ayuda a reducir el riesgo de accidentes vasculares.
3. **Chocolate negro.** Ayuda a restaurar la flexibilidad de las arterias y evita que los leucocitos se peguen a las paredes de los vasos sanguíneos.
4. **Fresas.** Contienen flavonoides, que contribuyen a dilatar las arterias, protegen el endotelio (la capa interior de los vasos sanguíneos) y controlan la tensión arterial.
5. **Curry.** La curcumina, un potente antioxidante presente en este condimento, reduce las probabilidades de sufrir insuficiencia cardíaca e hipertensión por sus propiedades antiinflamatorias.

