

Salud Cardiovascular

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

Diabetes 8%

Mala alimentación

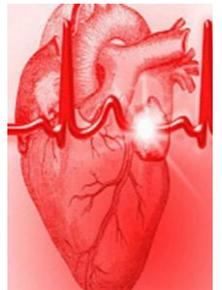
Obesidad

ESTRÉS

Hipertensión

Alcohol

Mantener su peso normal



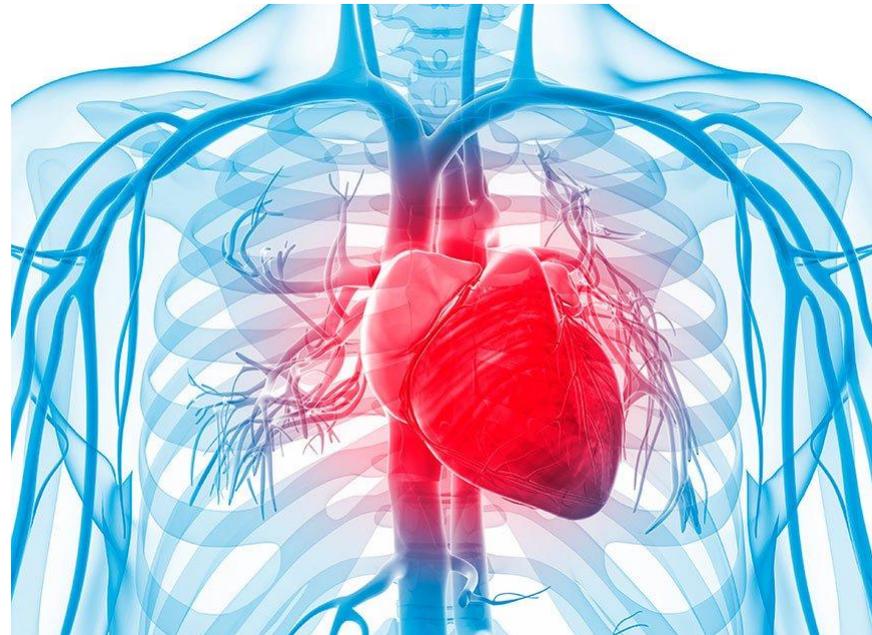
INTRODUCCION

- Las enfermedades cardiovasculares es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la **aterosclerosis**. Esta afección ocurre cuando la grasa y el **colesterol** se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa.
- Ocurren cuando una de las cuatro válvulas en el corazón no funciona correctamente.



PROGRAMA DE SALUD

- El programa de Salud Cardiovascular es una de las principales estrategias del Ministerio de Salud para contribuir a reducir las enfermedades cardiovasculares y las muertes asociadas a esa causa.
- Desde el año 2009, el Ministerio de Salud busca que las personas con riesgo cardiovascular se mantengan en control y tratamiento en los centros de salud familiar(CESFAM)



Sugerencias

En nutrición, la pirámide alimenticia nos sirve para dar una referencia de la proporción que nuestro cuerpo necesita para mantener una dieta sana, equilibrada y balanceada. Se recomienda la ingesta diaria de 55% de carbohidratos, 30% de grasas y 15% de proteínas, vitaminas, minerales y fibras

