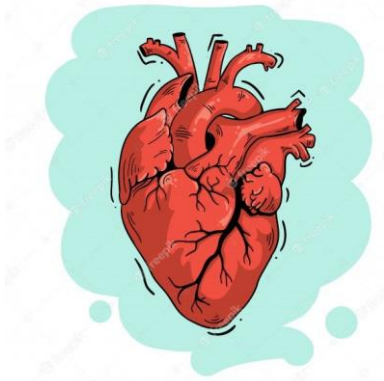


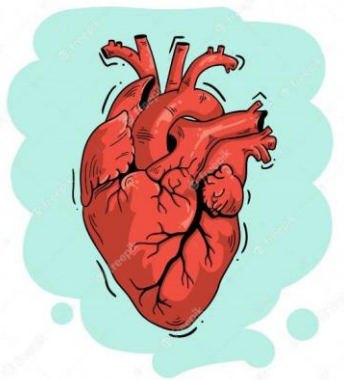
# SALUD Cardiovascular

# Factores de Riesgo Modificables



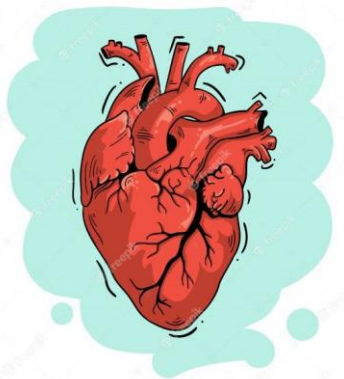
# Introducción

- La enfermedad cardiovascular 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.

