



**SALUD
CARDIOVASCULAR.**



FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES.

Diabetes.

Hipertensión Arterial.

Sedentarismo.

ESTRÉS.

Obesidad y
Sobrepeso.

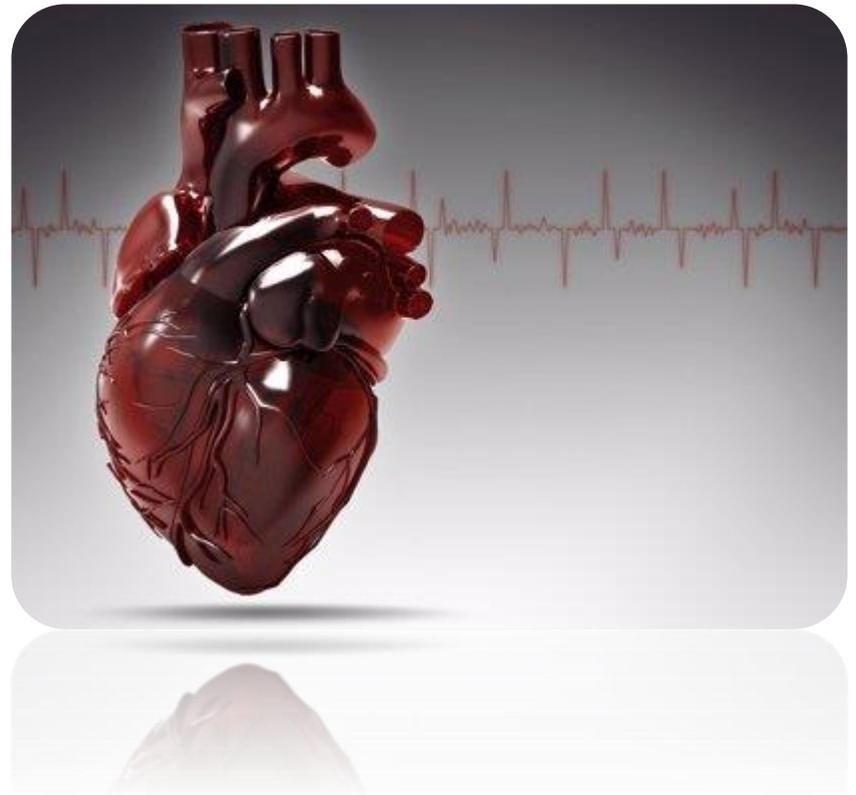
Tabaquismo.

Dipelema.

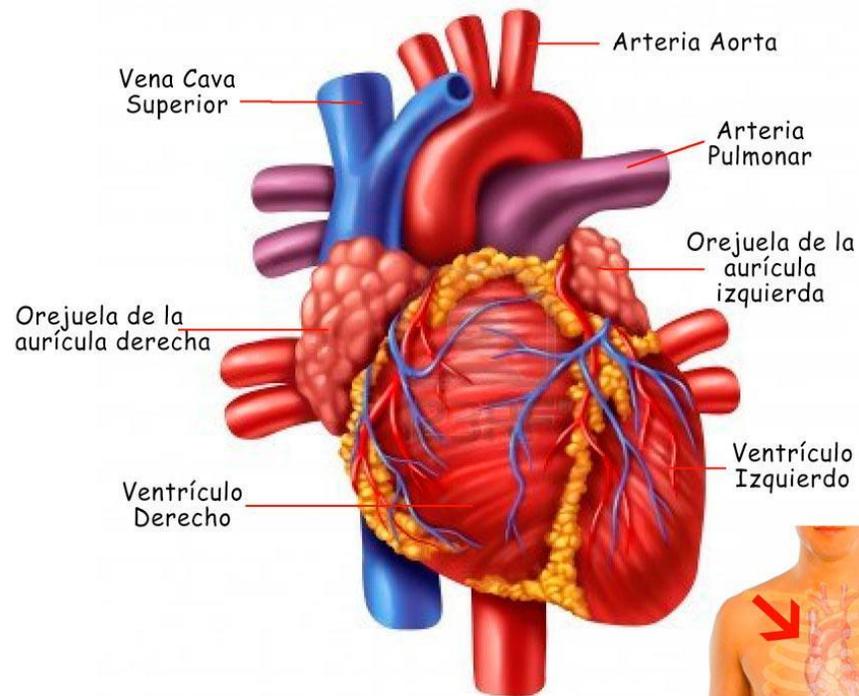


INTRODUCCIÓN.

- Las enfermedades cardiovascular (C.V), son responsables del 20% del total de fallecimientos a nivel mundial.
- En América Latina y el Caribe para el año 2010, causaron 11 millones de muertes, de las cuales el 23% serán en menores de 60 años.



PROGRAMA DE SALUD.

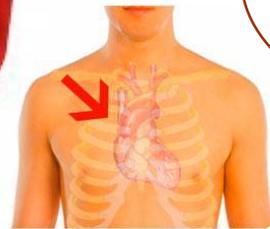


Sugerencias

- Alimentarse en cantidad y calidad adecuada
- Realizarse controles médicos.
- Practicar deportes.

Objetivos Generales.

- Prevención de enfermedades.
- Objetivos específicos.
- Detectar e intervenir los riesgos vasculares.
- Incorporar actividades que promueven una vida sana.



ALIMENTOS PARA TENER UN CORAZÓN SANO.

1. Nueces
2. Brócoli
3. Chocolate Negro
4. Fresas
5. Curry
6. Té Verde
7. Salmón
8. Legumbres
9. Cereales Integrales
10. Frutas y Verduras
11. Frijoles
12. Mariscos
13. Aceite de Oliva
14. Entre otros.

