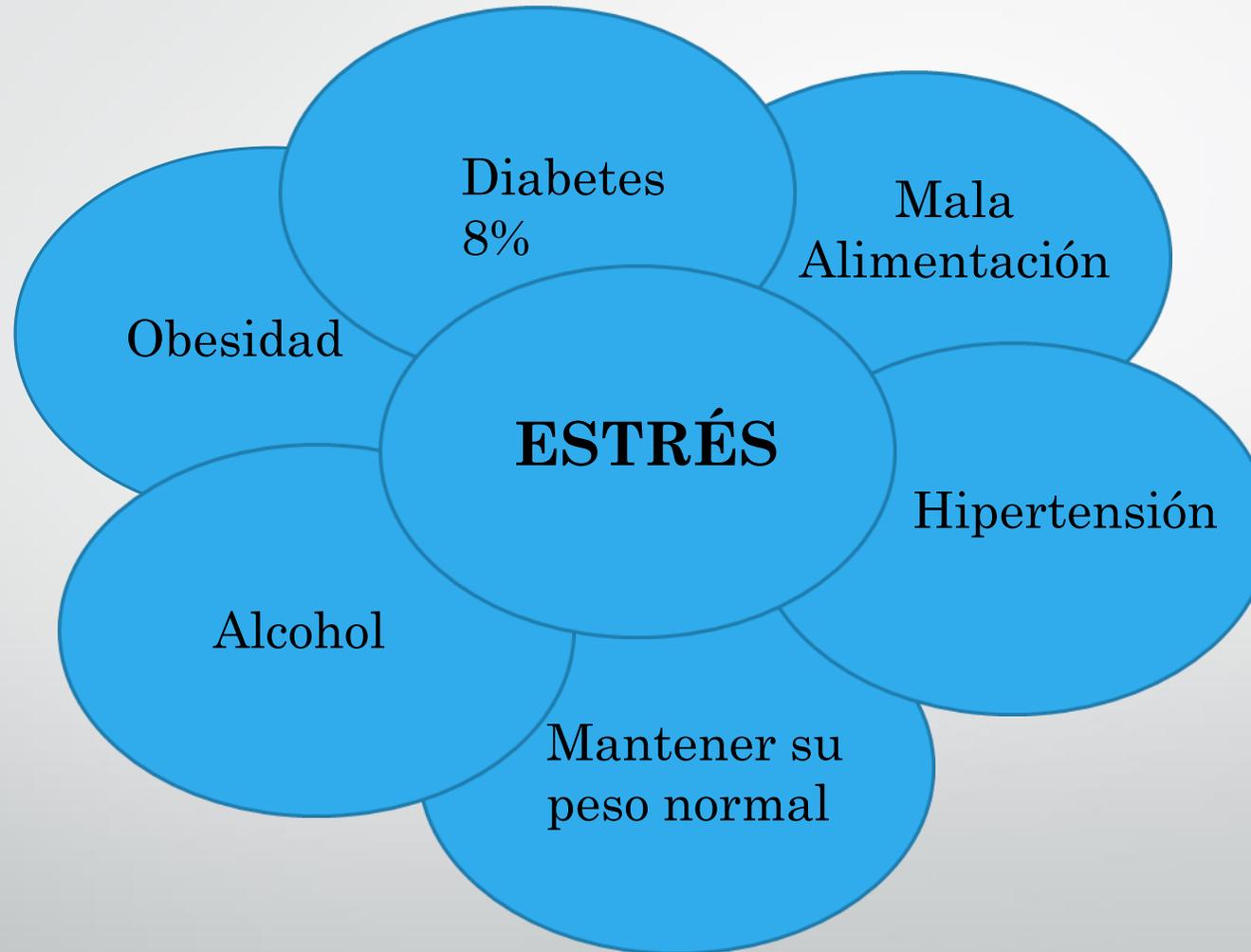




SALUD CARDIOVASCULAR

*Karla Sandoval
4to bilingüe.*

FACTORES DE RIESGOS MODIFICABLES



INTRODUCCION

- 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 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.

