Salud cardiovascular

Hipertensión
Estrés
Sedentarismo
Diabetes
Dipelema
Obesidad y sobrepeso
Tabaquismo

Introducción sobre las enfermedades cardiovascular

Introducción

- Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un problema de salud pública a nivel mundial.
- Son la primera causa de mortalidad en el mundo industrializado.
- La mortalidad , y prevalencia de factores de riesgo han ido incrementando .
- Factores de riesgo: inactividad física, tabaco, dieta.
- Para una buena salud es importante una buena alimentación con todos los nutrientes esenciales.
- Dieta reducida en grasas saturadas.

Programa de salud

Un objetivo general

OBJETIVOS GENERALES

- Identificar las características anatómicas cardiacas.
- Reconocer la situación normal del corazón y sus principales relaciones.
- Identificar los elementos estructurales de los aparatos valvulares.
- Identificar las arterias coronarias.

Especifico del corazón

Objetivos específicos

- Relacionar los componentes de la sangre con su función.
- Comprender la relación entre el corazón y su funcionamiento.
- Describir los principales circuitos sanguíneos.

Sugerencia de alimentación saludable

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Uno de los aspectos fundamentales para el mantenimiento de nuestra salud es una buena alimentación. Por ello, a lo largo de esta actividad, vamos a conocer los diferentes alimentos que necesitamos para vivir, así como los nutrientes que cada uno de ellos incorpora a nuestro organismo.