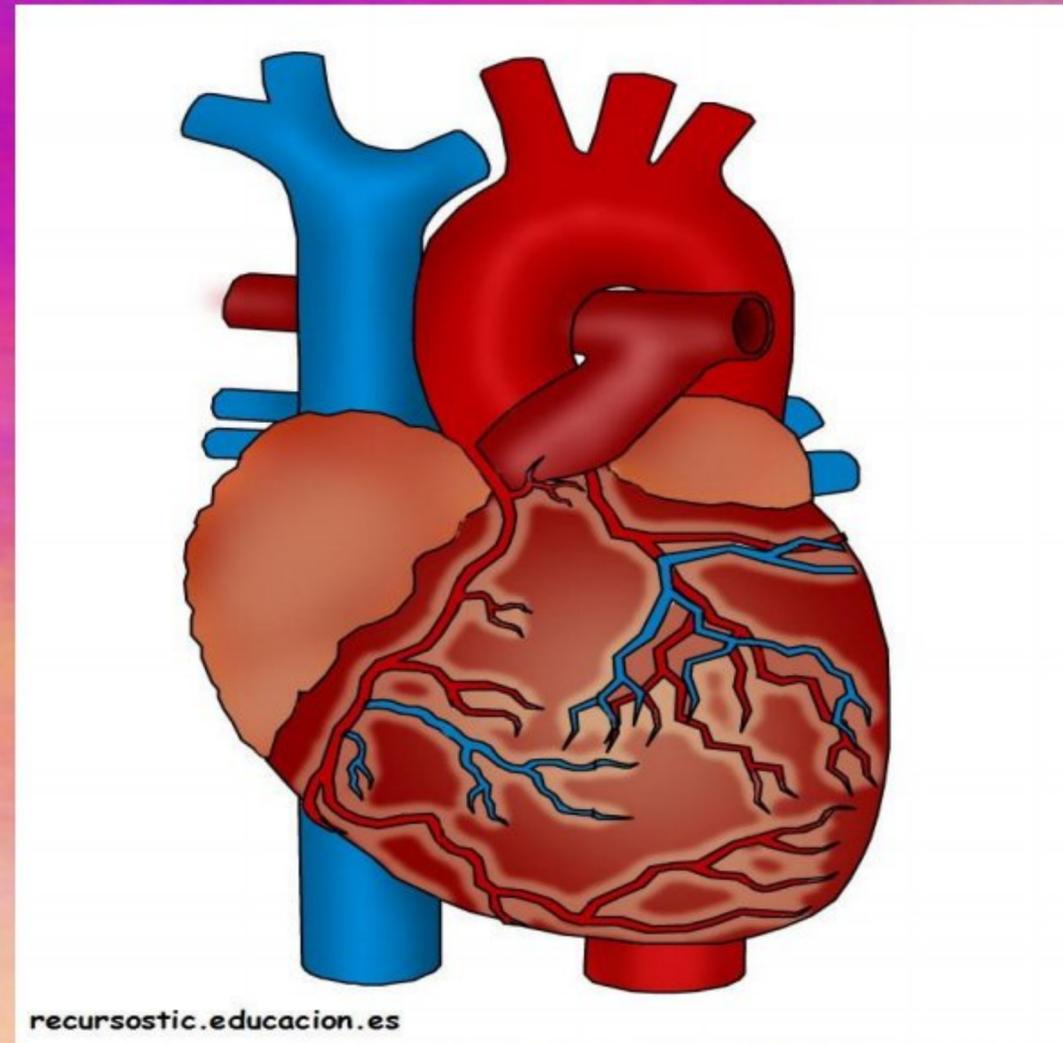
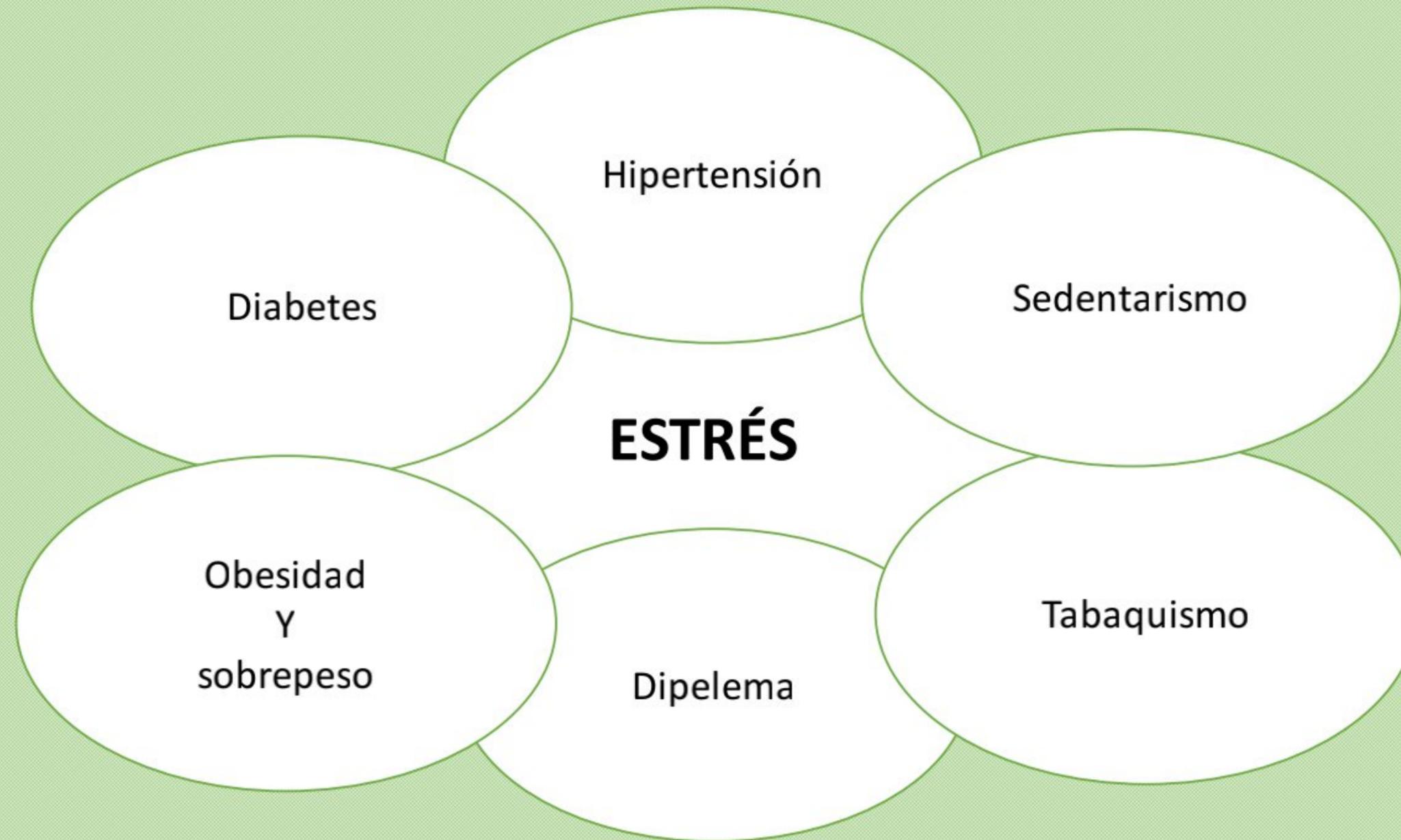


# SALUD CARDIOVASCULAR



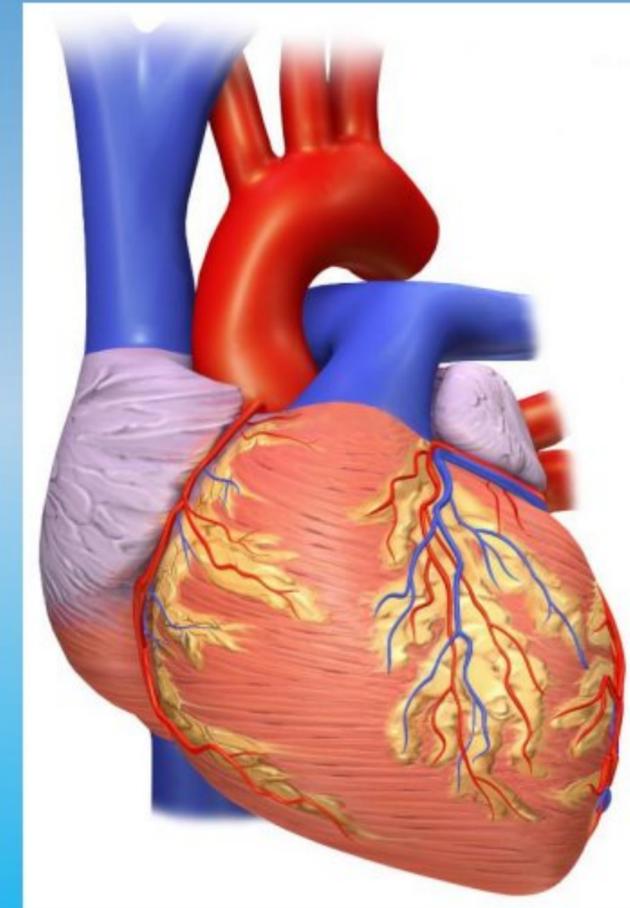
# Factores de Riesgo Modificable



# INTRODUCCIÓN

Las enfermedades del C-V son responsables del 20% de total de fallecimiento a nivel mundial.

En américa latina y el caribe para en el año 2010 causaran un 11 millón de muertes, de las cuales el 23% serán menores de 60 años.



# PROBLEMA DE SALUD



## Enfermedades Cardiovasculares:

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).

## Objetivo general sobre el corazón:

El **corazón** es el músculo que bombea la sangre rica en oxígeno y nutrientes a los tejidos del cuerpo a través de los vasos de la sangre. El **corazón** mantiene la sangre en movimiento en el cuerpo de forma unidireccional, es un circuito cerrado, nada se pierde.

# SUGERENCIAS

**Verduras:** Al almuerzo y cena, es importante consumir 2 porciones al día. **Aceite 100% vegetal crudo:** En ensaladas o al preparar comidas, se recomienda consumir 2 cucharaditas de té al día. **Cereales o semillas:** La quínoa, amaranto, chía y linaza, son semillas que ayudan a mantener un corazón saludable.

