



La enfermedad cardiovascular (ECV) es la principal causa de muerte en las Américas y la presión arterial elevada representa más del 50% de las ECV.

Hábitos saludables para controlar la enfermedad cardiovascular



Pautas nutricionales adecuadas, práctica habitual de actividad física y adherencia al tratamiento farmacológico



Control del peso.



Control de presión arterial regularmente para conocer sus valores.



Correcta adherencia a la medicación.



Alimentación saludable.



Acudir a consulta con tu médico regularmente.

Centro de Calidad de Vida



INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA
DE CORRIENTES



FUNCACORR
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRIENTINA

Mendoza 1235 - Corrientes Capital

☎ 3794 410014

☎ 3795139240

✉ ccv_admision@funcacorr.org.ar

🌐 www.icc.org.ar



INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA
DE CORRIENTES



Según los lineamientos de las Guías Alimentarias para la Población Argentina recomienda:



Alimentación

- Comer comida casera.
- Durante la preparación de alimentos y antes de comer, realizar un buen lavado de manos
- Realizar desayuno, almuerzo, merienda y cena, incorporando a diario verduras, frutas, legumbres, arroz, harina y panificados, leche, yogur o queso, carnes y aceites en las proporciones indicada por su médico.
- El agua es lo mejor para hidratarte. No esperar a tener sed. Tomar a diario 8 vasos de agua segura. (No incluye, infusiones o mate)
- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados. Son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.
- Recordá consumir cortes de carne magra: pollo, cerdo, pescado de mar, y reducir el consumo de carnes rojas.



Evitar el consumo excesivo de Sodio

Un consumo de sal inferior a 5 gramos (1 cucharada de té pequeña) en el adulto contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio.

Actividad Física Regular

- Las nuevas directrices recomiendan por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad.
- Se aconseja añadir actividades destinadas a reforzar fortalecimiento de los músculos por lo menos 2 veces por semana, así como también ejercicios de equilibrio y coordinación, para prevenir caídas en personas de edad avanzada.



El ejercicio regular tanto aeróbico como de resistencia funciona mejor con una dieta saludable para reducir la alta presión sanguínea o hipertensión.

