



Mis datos

Edad

Alturam

PesoKg

Tensión Arterial

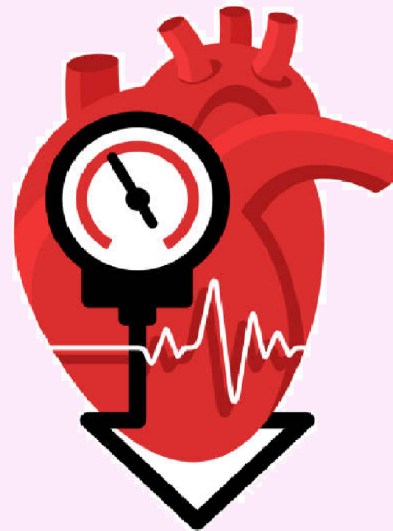
Perímetro abdominal.....cm

Colesterol

¿Antecedentes? sí no



Datos extraídos de:



Día europeo para la Prevención del Riesgo



Cardiovascular



14 de marzo

¿Por qué es importante este día?

Según la Organización Mundial de la Salud "Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de defunción en el mundo. Estas enfermedades son un grupo de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos que incluyen cardiopatías coronarias, enfermedades cerebrovasculares y cardiopatías reumáticas". Una tercera parte de las defunciones ocurren antes de los 70 años.

¿Qué hacemos en el Zaragoza?

Debido a que numerosos factores de riesgo pueden medirse desde la atención primaria, desde la enfermería del colegio queremos darles nuestro apoyo y atender a la comunidad educativa para preservar la salud de nuestros adultos.

10

Factores de riesgo

- Colesterol alto
- Diabetes Mellitus
- Enfermedad Periodontal
- Estrés y ansiedad
- Sedentarismo
- Frecuencia Cardíaca elevada
- Alimentación
- Hipertensión
- Obesidad
- Tabaquismo

¿Qué puedo hacer yo?

- Alimentación saludable
- Vida activa y 30 minutos de ejercicio al día
- No fumar
- Controlar el peso
- Vigilar grasa abdominal
- Conocer tu riesgo cardiovascular
- Controlar tu tensión arterial anualmente
- Revisar colesterol y glucosa en sangre
- Manejar el estrés y la ansiedad
- Compartir para proteger a familiares y amigos

