¡Cuida tu Corazón!

Pequeños cambios hoy salvan vidas mañana



OSEP

En OSEP te acompañamos a proteger tu salud cardiovascular.
Conocer y controlar los factores de riesgo es el primer paso para prevenir enfermedades del corazón y mejorar tu calidad de vida.

¿Qué son los Factores de Riesgo Cardiovascular?

Son aquellas condiciones o hábitos que aumentan las probabilidades de sufrir una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular (ACV).
La mayoría de ellos son modificables, lo que significa que podés prevenirlos y cambiarlos con el acompañamiento de nuestros profesionales y un estilo de vida saludable.

Consejos clave para proteger tu salud

- **Presión alta (Hipertensión)**: reducí el consumo de sal. Evitá los alimentos ultraprocesados y sazoná con hierbas naturales.
- **Colesterol elevado**: consumí grasas saludables (aceite de oliva, palta, frutos secos) y disminuí las frituras.
- **Sedentarismo**: caminá al menos 30 minutos al día, usá las escaleras o realizá alguna actividad física que disfrutes.
- **Alimentación**: sumá 5 porciones de frutas y verduras frescas al día. Elegí cereales integrales y tomá abundante agua.
- **Tabaquismo**: el cigarrillo daña gravemente tus arterias. Consultá con nuestro equipo médico para recibir apoyo y dejar de fumar.
- **Estrés y falta de sueño**: dormí entre 7 y 8 horas diarias. Dedicá tiempo a actividades recreativas y de relajación.

¡Hacé tu chequeo a tiempo!



Realizá tus controles periódicos de presión arterial, glucemia y colesterol en los centros de atención y Sedes de OSEP.

Prevenir es cuidar tu vida y la de tu familia.