PREVENCIÓN COLESTEROL ELEVADO

Para mejorar y prevenir los niveles de colesterol alto LDL, te recomendamos estos 5 cambios en el estilo de vida.

Come alimentos saludables para el corazón

Unos pocos cambios pueden ayudar. Reduce las grasas saturadas y grasas trans. Remplázalos por alimentos ricos en ácidos grasos omega-3. [1]

Aumenta tu actividad física

Haz al menos 30 minutos de actividad física al día. [1]

Deja de fumar

Dentro de un año de haber dejado de fumar, el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca es la mitad que el de un fumador [1]

Modera el consumo de alcohol

Demasiado alcohol puede causar problemas serios de salud, entre ellos hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular. [1]

Acude a revisión periódica con tu médico

COL-NP-0325-80006. Campaña educativa auspiciada por Amgen Biotecnológica S.A.S. Para mayor información consulte a su médico tratante.

REFERENCIAS

PREVENCIÓN

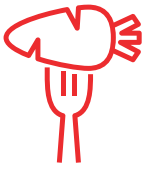
1.https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/reduce-cholesterol/art-20045935

COL-NP-0325-80006. Campaña educativa auspiciada por Amgen Biotecnológica S.A.S. Para mayor información consulte a su médico tratante.

PREVENCIÓN INFARTO

Prevención individual

La prevención del infarto al corazón implica adoptar hábitos de vida saludables, tales como:

1. 

Mantener una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras, y baja en grasas saturadas y sal. [1]

2.

Realizar actividad física regularmente. [1]

3.

Evitar el consumo de tabaco y limitar la ingesta de alcohol. [1]

4.

Controlar factores de riesgo como la hipertensión, diabetes y colesterol elevado. [1]

5.

Gestionar el estrés y asegurar un descanso adecuado. [1]

6.

Acudir a revisión periódica con el médico. [1]

Estas medidas contribuyen significativamente a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. [1]

COL-NP-0325-80006. Campaña educativa auspiciada por Amgen Biotecnológica S.A.S. Para mayor información consulte a su médico tratante.

REFERENCIAS

PREVENCIÓN

1. https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares

COL-NP-0325-80006. Campaña educativa auspiciada por Amgen Biotecnológica S.A.S. Para mayor información consulte a su médico tratante.