

Factores de riesgo

enfermedad del corazón y derrames cerebrales

Hay un número de factores que pueden incrementar el riesgo de sufrir enfermedad del corazón y derrames cerebrales. Si bien hay algunos factores que no pueden cambiarse, tales como la edad, el género, la raza o etnicidad y la historia familiar – los demás pueden ser controlados para prevenir la enfermedad corazón y derrames cerebrales.

¿Está usted en riesgo de contraer una enfermedad del corazón o derrames cerebrales?

Algunas condiciones médicas y condiciones de vida tienden a aumentar el riesgo de enfermedad corazón o derrames cerebrales, entre ellos:

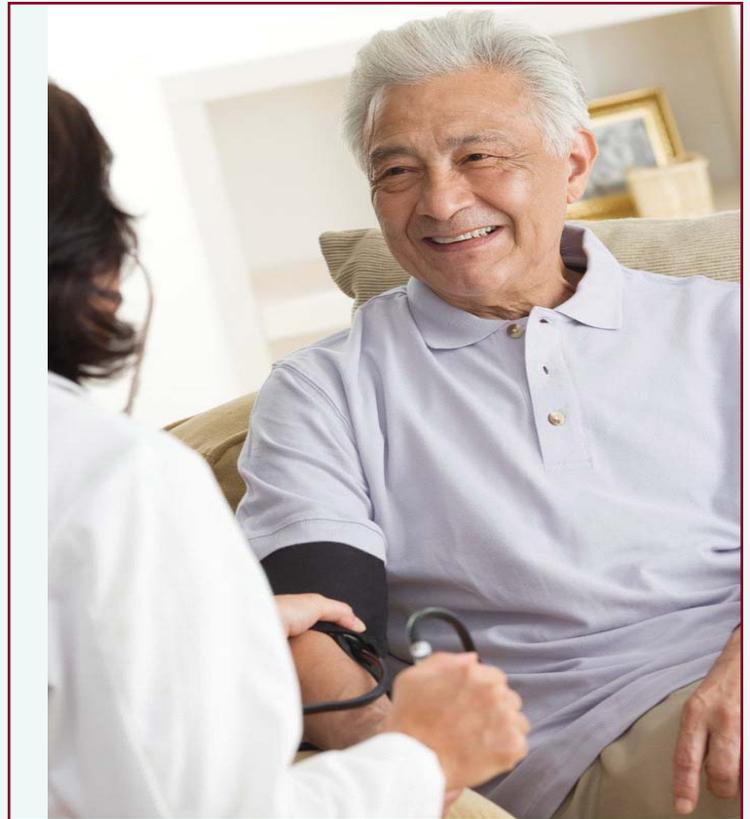
- Presión arterial alta
- Diabetes
- Obesidad y sobrepeso
- Poca actividad física
- Colesterol alto
- Fumar
- Mala alimentación

La buena noticia es que hay pasos que se pueden tomar para reducir o eliminar estos factores de riesgo, y vivir una más larga y saludable vida.

Reduciendo el riesgo

Los expertos en salud recomiendan varios cambios para ayudar a reducir su riesgo de sufrir un ataque cardíaco o derrames cerebrales.

- Si usted tiene presión arterial alta, colesterol alto o diabetes, tome su medicación siguiendo las indicaciones de su doctor y realice chequeos médicos en forma regular para registrar cualquier cambio en su condición.
- Pare el fumar.
- Realice una actividad física de por lo menos 30 minutos al día casi todos los días de la semana.
- Coma una dieta bien equilibrada que incluya suficientes frutas y verduras, granos enteros y carnes magras. Evite los alimentos que son altos en grasa, azúcar y sal y los alimentos que son altamente procesados.
- Mantenga un peso saludable.



¿Quiere más información?

Para más información acerca de los factores de riesgos de enfermedad corazón y derrames cerebrales vaya a:

- Presión arterial alta:
www.dhss.mo.gov/HeartandStroke/highbloodpressure.pdf
- Colesterol alto:
www.dhss.mo.gov/HeartandStroke/cholesterol.pdf
- Diabetes:
www.dhss.mo.gov/HeartandStroke/diabetes.pdf
- Fumar:
www.dhss.mo.gov/HeartandStroke/smoking.pdf
- Nutrición y actividad física:
www.dhss.mo.gov/HeartandStroke/nutrition.pdf

Para más información vaya a:

- www.dhss.mo.gov/HeartDisease/
- www.dhss.mo.gov/Stroke/

