



Adeslas

Nº 1 en Seguros de Salud

La **prevención** es el salvavidas de **tu corazón**

El riesgo cardiovascular (RCV)

Indica la probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular en los próximos 10 años.

¿Qué es una enfermedad cardiovascular?

Es una enfermedad que afecta a las arterias. Las más importantes son las que afectan al corazón (infarto de miocardio o angina de pecho) y al cerebro (trombosis, embolia o hemorragia cerebral).

¿Qué factores aumentan el riesgo cardiovascular?

Los tres principales son:

Hipertensión
arterial

Colesterol
elevado

Tabaquismo

Otros factores de riesgo: diabetes, sobrepeso u obesidad, falta de actividad física, estrés, consumo de alcohol y drogas, uso de anticonceptivos orales y alimentación inadecuada.

¿Cómo evitar una enfermedad cardiovascular?

- Introduce pequeños **cambios en tu estilo de vida**:
 - Mantén una **dieta cardiosaludable**.
 - Realiza una **actividad física moderada de forma habitual**: empieza poco a poco hasta que logres hacer ejercicio 3 veces por semana en sesiones de 1 hora o 5 veces a la semana en sesiones de 30 minutos.
- **No fumes**. Si fumas, deja de hacerlo; si no fumas, evita inhalar aire contaminado con humo de tabaco.
- Si bebes **alcohol**, no más de una bebida al día si eres mujer o dos si eres hombre.
- Consigue y/o **mantén un peso adecuado** a tu edad y estilo de vida.

Decálogo de una dieta cardiosaludable



Lleva una **alimentación variada en nutrientes y equilibrada en energía**, baja en sal y con alto contenido en fibra.



Aumenta el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, pasta, arroz y legumbres.



Modera el consumo de carne roja, grasas y embutidos, así como alimentos elaborados o precocinados, dulces y bollería.



Evita los fritos.



Reparte tu ingesta diaria en **4 o 5 comidas**.



Come despacio.



Hidrátate bien: bebe al menos un litro y medio de líquido al día, preferentemente agua.



Evita la tentación: compra comida cuando no tengas hambre, haz una lista antes de comprar, acude al mercado con frecuencia y programa menús semanales.



Desecha ciertos mitos en nutrición: debes saber que el agua o las vitaminas no engordan, que sudar no favorece la pérdida de peso, que no todos los productos *light* son bajos en calorías, etc.



Apúntate a la dieta mediterránea, es la alimentación sana y equilibrada de nuestro entorno.

Cada persona tiene su propio riesgo cardiovascular:
calcula el tuyo.

Regístrate como asegurado de Adeslas y calcúlalo ahora en www.prevencion.adeslas.es