

Factores de riesgo cardiovascular

Aunque todas las personas tienen cierto grado de riesgo de sufrir alguna enfermedad cardiovascular, existen factores que pueden aumentar la probabilidad de presentarlas.

Tenga en cuenta que:

- Fumar aumenta hasta 3 veces el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.
- El consumo excesivo de alcohol puede causar hipertensión arterial y aumentar los niveles de colesterol en la sangre, lo que podría ocasionar una enfermedad coronaria.
- Las personas mayores de 50 años tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón.



- La falta de actividad física (sedentarismo) están relacionadas con el sobrepeso y la obesidad, lo que podría desencadenar en hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares.
- Una dieta alta en grasas saturadas aumenta los niveles de colesterol en la sangre y puede ocasionar enfermedad coronaria.
- Si los padres o hermanos han padecido una enfermedad cardiovascular, es doblemente probable que se desarrollen enfermedades similares (herencia).
- La obesidad, especialmente la grasa acumulada en el abdomen puede afectar en gran medida el corazón.



Ante cualquier duda o inquietud, consulte:

Servicio de Cardiología - Clínica de Falla Cardíaca

Tel: 331 9090 Ext. 7445

Cel: 312 769 2310

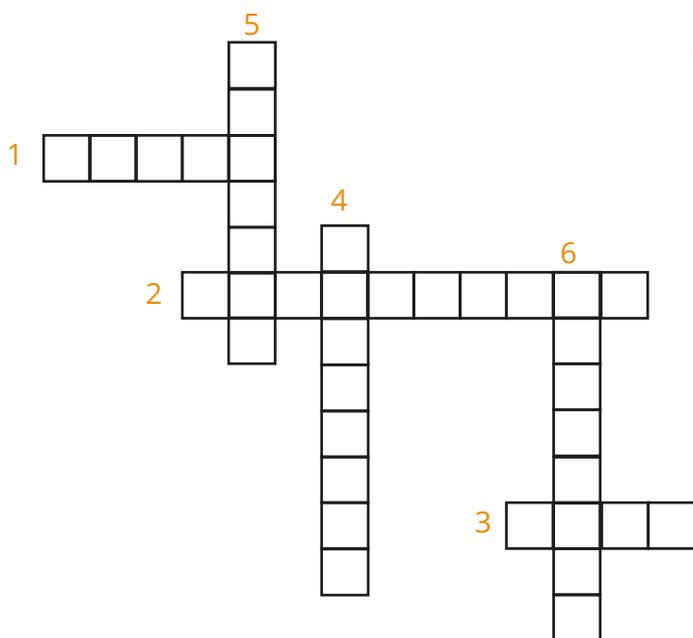
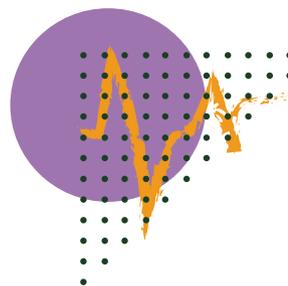
Actividades educativas

Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Alcohol
- Ejercicio
- Edad
- Riesgo
- Herencia
- Cardiovascular
- Fumar
- Obesidad
- Enfermedad
- Colesterol
- Corazón
- Grasas
- Dieta
- Sedentarismo
- Sobrepeso

I	D	O	C	B	F	I	L	A	Q	M	A	S	L	U	G	H	I	J
H	A	N	L	G	S	B	Z	S	A	X	V	C	J	M	P	K	V	N
E	K	V	P	D	F	C	Y	O	S	C	L	U	A	O	T	H	Y	X
R	T	D	S	O	I	K	U	L	B	A	Q	L	Z	B	Q	A	B	M
E	I	K	E	Y	R	N	E	J	E	R	C	I	C	I	O	N	J	E
N	V	O	D	I	F	T	U	F	Y	D	S	Z	W	G	B	V	Y	N
C	I	Z	E	N	W	K	B	K	T	I	A	C	R	A	E	H	X	F
I	D	O	N	V	L	V	A	L	C	O	H	O	L	N	S	G	C	E
A	K	C	T	I	C	I	E	S	T	V	A	L	N	T	I	M	Z	R
N	J	Q	A	U	J	X	F	U	M	A	R	E	H	E	D	A	D	M
C	F	G	R	A	S	A	S	W	N	S	Q	S	I	N	A	R	S	E
I	Y	E	I	P	R	I	O	Y	D	C	O	T	X	I	D	S	U	D
A	S	Z	S	Y	C	P	S	N	I	U	D	E	A	K	S	R	N	A
C	I	W	M	X	I	H	G	I	N	L	K	R	J	Z	V	W	I	D
A	C	K	O	W	F	O	N	L	W	A	I	O	M	G	B	I	G	T
G	N	A	G	D	G	T	A	X	M	R	A	L	H	U	S	U	K	L
D	M	T	X	S	O	B	R	E	P	E	S	O	B	N	R	C	Q	Z
I	P	E	E	F	U	B	U	H	S	Q	K	A	S	H	X	Y	V	P
A	V	I	Y	Q	W	U	Q	N	M	J	Q	D	R	V	P	R	K	A
C	R	D	N	P	Q	R	G	C	O	R	A	Z	O	N	D	H	Q	J
A	W	U	Y	Z	C	J	P	Y	R	A	S	X	W	U	G	R	S	C

Resuelva el crucigrama:



Horizontales:

- 1 Hábito que aumenta 3 veces la probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular.
- 2 El consumo excesivo de alcohol puede aumentar sus niveles en la sangre.
- 3 Factor de riesgo natural de la vida.

Verticales:

- 4 Condición que aumenta la probabilidad de sufrir una enfermedad cardiovascular si los padres o hermanos también la padecen.
- 5 Órgano del cuerpo que se debe cuidar adoptando un estilo de vida saludable.
- 6 Acumulación de grasa en diferentes partes del cuerpo.

