

TÓPICO

Medio Ambiente ☐ Comercio Seguro ☐ SGCI ☐ SSO ☒ GH ☐ Con. Int. ☐ Otro: _____

Día mundial del corazón (29 de septiembre)



OBJETIVO

Dar a conocer a la población las enfermedades cardiovasculares, su prevención, control y tratamiento.



DESARROLLO



¿Por qué es importante el tema?

La enfermedad cardiovascular causa más de 17 millones de muertes prematuras al año. Conocer sus factores de riesgo y adoptar hábitos saludables es clave para prevenirla.



¿Qué debemos hacer?

- Seguir una dieta sana.
- Vigilar tu nivel de glucosa en sangre.
- Mantenerte físicamente activo
- Controlar tu presión sanguínea.
- Abandonar el tabaco si eres fumador.
- Mantener a raya tus niveles de colesterol e IMC



¿Cuáles son los riesgos o consecuencias?

Las enfermedades cardíacas y cerebrovasculares pueden llevar a la muerte prematura.



EVIDENCIAMOS LO APRENDIDO

¿Conocías alguna enfermedad cardiovascular?

¿Tienes hábitos saludables?

