



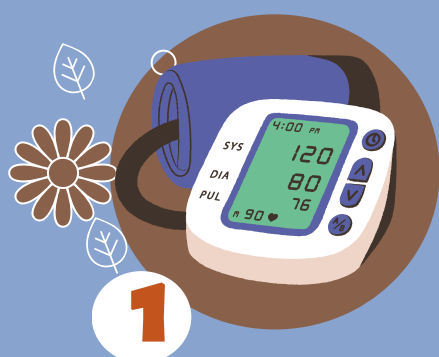
RIESGO CARDIOVASCULAR

¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Son aquellas que afectan al corazón o los vasos sanguíneos

PREVENCIÓN DE FACTORES DE RIESGO

Las enfermedades reumáticas pueden presentar un aumento de riesgo de enfermedad cardiovascular debido a la inflamación, autoinmunidad y factores tradicionales. El control de los factores disminuyen el riesgo cardiovascular



TA

Control de la tensión arterial.
Mantener cifras por debajo de 140/80 mmHg. Disminución del consumo de sal



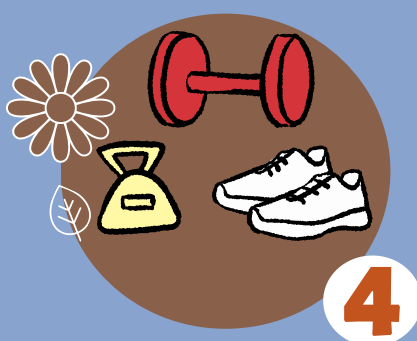
COLESTEROL Y DIABETES

Mantener unos niveles de colesterol total por debajo de 200mg/dl. (Evitar LDL alto y/o HDL bajo). Disminuir el consumo de grasas saturadas (fritos, bollería industrial)
Control de cifras de glucosa



CONTROL DEL PESO

Evitar el sobrepeso y la obesidad.
Alimentación sana y equilibrada, basada en la dieta mediterránea (verduras, frutas, legumbres, pescado, aves... ácidos grasos insaturados (aceite de oliva),



EJERCICIO

Evitar el sedentarismo
Realizar ejercicio físico de intensidad moderada adaptada a la edad y a la condición personal a diario durante al menos media hora. Ejercicio de fortalecimiento muscular



TABACO Y ALCOHOL

Abandono del hábito tabáquico en todas sus formas, incluyendo el cigarrillo electrónico y la exposición al tabaquismo.
Evitar el consumo de alcohol.



ESTRÉS

Reducir el nivel de estrés y practicar técnicas de relajación

¡Consulta con tu enfermera de Reumatología!