

Reduciendo mi riesgo de enfermedad cardiovascular

¿Qué puedo hacer para reducir mi riesgo cardiovascular (cv)?

- Controlar su hemoglobina glicosilada (HbA_{1c}), presión arterial y colesterol en sangre al menos una vez al año.
- Comer una dieta sana y equilibrada.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Mantener un peso saludable.
- No fumar.
- No beber demasiado alcohol.



cambios en el estilo de vida + medicación



= riesgo de ECV reducido

El riesgo de ECV puede ser controlado de manera efectiva con una combinación de **cambios en el estilo de vida** y **tratamiento**.

Los medicamentos pueden ayudar a reducir su riesgo de ECV, lo que significa que tiene un riesgo menor de sufrir un **infarto cardíaco** o un **ACV**. Pueden ayudar a controlar la **presión arterial alta** y el **colesterol alto en la sangre**. Algunos **tratamientos antidiabéticos** pueden ayudar a reducir su riesgo de ECV además de los medicamentos que ya esté tomando, como las estatinas.

Reduciendo mi riesgo de enfermedad cardiovascular

¿Qué cosas en mi vida están afectando mi riesgo de ECV?

Tómese unos minutos para pensar en las cosas en su vida que podrían estar afectando su riesgo de ECV. Cuando regrese a casa después de esta cita, tome algunas notas en esta sección para que pueda consultarlas nuevamente y ver si ha realizado cambios en su vida.

marque aquellas que aplique

 **dieta**

 **ejercicio**

 **fumar**

 **alcohol**

 **controles de salud/estudios tratamientos**

 **medicación**

 **sueño**

 **salud mental**

 **peso**

Reduciendo mi riesgo de enfermedad cardiovascular

Mi plan de acción

Objetivo 1: _____

Pasos para alcanzarlo

1: _____

2: _____

3: _____

¿Cuándo? _____

Objetivo 2: _____

Pasos para alcanzarlo

1: _____

2: _____

3: _____

¿Cuándo? _____

Objetivo 3: _____

Pasos para alcanzarlo

1: _____

2: _____

3: _____

¿Cuándo? _____