



## RECOMENDACIONES EN AUTOCUIDADOS CARDIOSALUDABLES



## VISITA A TU ENFERMERA DEL CENTRO DE SALUD

Es por ello, que tanto la **enfermera**, como el resto de profesionales de la salud son corresponsables, junto con el paciente, del cuidado en la prevención y control de las enfermedades cerebrales y cardiovasculares. Ellos deben ayudar al individuo a mantener, por si mismo, acciones de autocuidado para conservar tanto su salud y calidad de vida, como recuperarse y afrontar las consecuencias de la enfermedad.



Dirección General de  
Salud Pública  
CONSEJERÍA DE  
SANIDAD

Las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares son las primeras causas de muerte prematura en nuestro país, produciendo una gran discapacidad.

Están estrechamente relacionadas con los estilos de vida, por lo que la persona debe asumir su propio **AUTOCUIDADO** con el fin de prevenir dichas enfermedades.



## DECÁLOGO CARDIOSALUDABLE

### Es conveniente que:

- Su alimentación sea equilibrada tomando de todos los grupos de alimentos.
- Limite el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas (colesterol).
- Aumente la ingesta de frutas, verduras, hortalizas y legumbres.
- Controle el consumo de sal, de alcohol y de café.
- Abandonar el hábito de fumar.
- Sea activo cotidianamente, evite el sedentarismo.
- Haga ejercicio adecuado a la edad y condición física de forma regular.
- Controle el peso evitando el sobrepeso y la obesidad.
- Reduzca el estrés y la ansiedad practicando la autoestima positiva.
- Se comunique y relacione bien con los demás (escuche y hable).

**Tenga una actitud positiva ante la vida**