

Coneixes el risc que tens de patir un infart de miocardi?

La malaltia cardiovascular és la primera causa de mort al món.

Seguir una dieta equilibrada, mantenir el pes ideal i practicar activitat física regularment ens protegeix contra la malaltia cardiovascular.



Red HERACLES
de Investigación
cardiovascular



Sr / Sra

Edat

Sexe

Home / Dona

Diabètic/a

Si / No

Fumador/a

Si / No

Colesterol total (mg/dl)

Colesterol HDL (mg/dl)

Pressió arterial sistòlica (mmHg)

Pressió arterial diastòlica (mmHg):

Segons les característiques citades a dalt, **el risc de que vostè pateixi malaltia coronària a 10 anys** calculat amb l'equació adaptada i validada per a població catalana pels investigadors de REGICOR és de:

Una persona de la seva edat, sexe i de les seves característiques tindria un risc de:



Existeixen algunes mesures que contribueixen a mantenir la salut cardiovascular:

1. **Vigili el seu pes.** El sobrepès afegeix una càrrega extra al seu cor i a les seves artèries.
 2. **Redueixi el consum de sal i triï aliments saludables** com fruites, verdures, peix i prengui fins a 3 cullerades d'oli d'oliva o un grapat de fruits secs al dia.
 3. **Eviti el consum d'alcohol.** L'alcohol augmenta la pressió de les seves artèries i produeix un increment del nombre de batecs del seu cor.
 4. **Faci activitat física regularment.** Triï un programa senzill que pugui mantenir, que s'adapti a la seva condició física i faci'l regularment. Es recomana caminar ràpid o pujar escales. Tot i que el temps òptim és almenys una hora al dia, recordi que realitzar qualsevol tipus d'activitat física és millor que no fer res.
 5. **Redueixi el seu estrés** al mínim necessari.
 6. **Vigili la seva pressió arterial i els seus nivells de colesterol** de manera regular.
-